

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè latte con pane e marmellata	Torta integrale limone e mirtilli	Pancakes con yogurt, fragole e mandorle	Caffè d'orzo con muffin alle nocciole	Porridge con kiwi e cioccolato	Bowl di yogurt e avena con pera e pinoli	Pane tostato con ricotta, miele e nocciole
Spuntino	Fragole e noci	Carote e pistacchi	Spremuta di pompelmo	Arancia	Mandorle	Nespole	Kiwi
Pranzo	Trenette in crema di spinaci e parmigiano con granella di nocciole	Insalata d'orzo e ceci con arancia, finocchio e olive taggiasche	Trota salmonata al limone con agretti e pane integrale	Fusilli con crema di fave e cicoria ripassata	Paccheri in crema d'uovo e carciofi	Insalata di farro con piselli, carote e asparagi	Spinacine di tacchino homemade con patate arrosto
Merenda	Pera	Mela e anacardi	Puntarelle e noci	Nespole e carote	Mela e finocchio	Parmigiano e puntarelle	Fragole e noci Pecan
Cena	Polpette di fagioli rossi con purè di patate e taccole	Involtini di porro ripieni di riso selvaggio e pollo	Gnocchi al ragù di lenticchie e asparagi	Gyoza agli spinaci ripieni di ricotta e barbabietola	Teglia di verdure di stagione con pita e hummus di cannellini	Nasello al cartoccio con riso Venere e pak choi	Polenta taragna con cicerchie e cime di rapa

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi