

Dott.ssa Chiara Basilico

Biologa Nutrizionista

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
<i>Colazione</i>	Pancake con albume, arancia e cioccolato	Pane tostato Yogurt bianco (o di soia) Confettura di fichi Noci di macadamia	Cereali integrali Yogurt bianco (o di soia) Mela Nocciole	Biscotti integrali Cappuccino (o con latte vegetale) Mirtilli Mandorle	Wasa Ricotta Pera Burro di mandorle	Fiocchi d'avena Yogurt bianco (o di soia) Banana Cioccolato	Fette biscottate con prosciutto crudo (o frittatina di albumi) Mela
<i>Pranzo</i>	Pasta al sugo Hamburger di manzo (o hummus) Insalata	Risotto allo zafferano Petto di tacchino agli aromi (o frittata di albumi) Biete	Farro con gamberi (o tofu) e verza	Pasta integrale e ceci Spinaci con pinoli	Pastina in brodo vegetale Parmigiano Cavolini di Bruxelles	Pane multicereali Fave Carote	Risotto all'arancia Pollo arrosto (mix di legumi) Zucca al forno
<i>Cena</i>	Pane integrale Polpette di fagioli e broccoli Broccoli	Patate al forno Pesce spada (o quorn) al limone Cavolfiori	Orzo con passato di verdure Fiocchi di latte	Pane integrale Orata al forno (o burger vegetariano) Cavolfiori	Patate al forno Frittata Broccoli	Pizza o cena libera	Patate al forno Uova Cavolo romano