

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>	Pane integrale Crema alle nocciole Banana	Cereali integrali Cappuccino (o con latte vegetale) Arancia Mandorle	Pancake con albume, mirtilli e nocciole	Pane multicereali Fiocchi di latte Pera Burro d'arachidi	Cereali integrali Yogurt bianco (o di soia) Mela Noci	Porridge con fiocchi d'avena Frutti di bosco Cioccolato	Toast con prosciutto cotto (o frittatina di albumi) Pera
<i>Pranzo</i>	Pastina in brodo vegetale Parmigiano Biete	Riso al pomodoro Petto di pollo all'arancia (o frittata di albumi) Spinaci	Pasta integrale con salmone affumicato (o tofu) e zucchine	Orzo e lenticchie Broccoli in padella	Pasta agli aromi Hamburger di manzo (o di fagioli) Finocchi	Pane integrale Uova alla coque Carote	Pasta al forno con ragù (o ragù vegetariano) Insalata
<i>Cena</i>	Patate al forno Nasello (o quorn) con passata di pomodoro Fagiolini	Pane integrale Polpette di ceci Broccoli	Patate Frittata con erbe	Pane integrale Orata al forno (o burger vegetariano) Cavolfiori	Farro con passato di verdure Ricotta	Pizza o cena libera	Patate al forno Fagioli all'uccelletto Cavolo romano