

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 di segale Yogurt bianco Pesche Granella di nocciole	Crepes Marmellata Cioccolato a scaglie	Cereali Latte fresco Albicocche Cacao	Finto tiramisù con gallette e yogurt Melone Burro di mandorle	Biscotti integrali Cappuccino Ciliegie Noci	Porridge freddo Pesche Crema al cacao	Pane tostato Focchi di latte Albicocche Burro di nocciole
<i>Pranzo</i>	Pomodoro ripieno con orzo e feta a cubetti	Riso freddo con ceci e carote a fettine	Straccetti di tacchino impanati con curcuma (o filetto di quorn) Peperoni	Pasta integrale con formaggio spalmabile e zucchine	Cous cous con dadini di pesce spada (o frittata di albumi) Melanzane	Gallette di mais Uova sode Fagiolini	Parmigiana di zucchine
<i>Cena</i>	Pane integrale Petto di pollo al limone (o polpette vegetariane) Insalata	Gallette di mais Manzo con rucola (o hummus)	Pasta alle vongole (o cannellini) e pomodorini	Pane tostato Fave saltate in padella Pomodori insalatari	Patate in insalata Polpo (o mozzarella) Cetrioli	Pizza o cena libera	Insalatona con fagioli e mais