

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>	Cereali integrali Yogurt bianco (o soia) Mela Mandorle	Pane integrale Ricotta (o frittatina di albumi) Pera Cacao o cannella	Porridge con fiocchi d'avena + latte (o latte vegetale) Mirtilli Burro di mandorle	Pane integrale Yogurt bianco (o soia) Banana Crema o burro di nocciole	Cereali o biscotti integrali Latte (o latte vegetale) Pera Frutta secca	Fette biscottate integrali Yogurt bianco (o soia) Composta di frutta Noci	Pane integrale Prosciutto (o uova) Mela
<i>Pranzo</i>	Pasta integrale al sugo Petto di pollo al limone (o hummus di ceci) Broccoli	Cous cous con verdure Mix di legumi Insalata	Riso al pomodoro Bistecchina panata (frittatina di albumi) Carote	Pasta integrale con fagioli Cime di rapa con pinoli	Gnocchi al pomodoro Petto di tacchino (o filetto di quorn) all'arancia Zucchine	Pane integrale Uova in purgatorio Carote	Orzotto con verza Ceci al rosmarino
<i>Cena</i>	Pane integrale Merluzzo con olive e pomodorini (o burger vegetariano) Fagiolini	Patate al forno Frittata con zucchine	Pane integrale Ricotta Cavolfiori	Patate al rosmarino Nasello al forno (o tofu con uvetta e noci) Broccoli	Pane integrale Fiocchi di latte Finocchi	Pizza o cena libera	Pane integrale Pesce spada al limone (o polpette di ricotta e spinaci) Zucchine