

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 Ricotta (o frittatina di albumi) Composta di pera Cacao o cannella	Cereali integrali Yogurt bianco (o soia) Arancia Noci	Pane integrale Cappuccino (o con latte vegetale) Banana Crema o burro di nocciole	Fiocchi d'avena Yogurt bianco (o di soia) Kiwi Cioccolato fondente	Fette biscottate integrali Yogurt bianco (o soia) Composta di fragole Burro d'arachidi	Biscotti integrali Latte (o latte vegetale) Pera Mandorle	Pane integrale Prosciutto (o uova) Mela
<i>Pranzo</i>	Risotto alle fragole Manzo ai ferri (frittatina di albumi) Carciofi	Cous cous con ceci e burro di mandorle Insalata	Pasta integrale al sugo Petto di pollo agli aromi (o hummus di fagioli) Broccoli	Gnocchi ricotta e zafferano Asparagi	Pasta integrale con lenticchie Cavolfiori in padella	Pane integrale Uova in camicia Zucchine	Farro al pomodoro Fave Carote
<i>Cena</i>	Patate al forno Hamburger (o filetto di quorn) Cavolo viola	Pane integrale Nasello alla curcuma (o tofu con pinoli e uvetta) Carote	Patate in padella con rosmarino Frittata con Asparagi	Pane integrale Orata al forno (o farinata di ceci) Cicoria	Pane integrale Crescenza Finocchi	Pizza o cena libera	Pane integrale Tonno in crosta di pistacchi (o burger vegetariano) Broccoli