

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 Banana Burro di mandorle	Porridge caldo con Pera e Cioccolato	Granola Latte Cachi Nocciole	Biscotti integrali Yogurt bianco Arancia Mandorle	Pancake con albume, mirtilli Burro di arachidi	Fiocchi d'avena Yogurt greco Confettura Cacao amaro	Toast integrale con ricotta Pera Granella di nocciole
<i>Pranzo</i>	Pasta integrale con ragù di lenticchie Cavolfiori	Cous cous allo zafferano Tonno (o tofu) Carciofi	Gnocchi di patate al ragù (o ragù di piselli) Finocchi	Pasta integrale con pesce spada (o seitan) e broccoli	Patate arrosto Mix di legumi Cavolfiori	Pane multicereali Uova alla coque Spinaci	Risotto ai funghi con parmigiano
<i>Cena</i>	Pane integrale Pollo al curry (o filetto di quorn) Broccoli	Vellutata di zucca e patate con robiola e rosmarino	Pane integrale Nasello con olive e pomodorini (o hummus)	Patate al forno Cannellini all'olio Insalata	Riso Petto di tacchino al limone (o polpette veg) Radicchio	Pizza o cena libera	Insalatona con ceci e pane tostato