

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>	Porridge caldo con cannella Pera Burro di mandorle	Biscotti integrali Cappuccino Cachi Nocciole	Pane integrale Ricotta Confettura di pere Burro di arachidi	Fette biscottate Yogurt greco Mandarino Cacao	Fiocchi d'avena Latte e cacao Mela	Pane tostato Burro Confettura di albicocche	Pancake con mela, albume, cannella Burro di arachidi
<i>Pranzo</i>	Pasta di farro Scaloppine di pollo (o polpette vegetali) al limone Broccoli	Orzo Merluzzo (o frittata) con pomodorini e olive	Riso basmati Gamberetti (o lenticchie) Carciofi	Cous cous con ceci e carote	Pasta integrale Tonno (o burger veg) Cavolfiore	Pane multicereali Frittata con bietole	Tortellini in brodo (o tortelli ricotta e spinaci)
<i>Cena</i>	Pane integrale Fagioli all'uccelletto Zucca	Patate al rosmarino Tagliata di manzo (o hummus) Radicchio	Pastina Parmigiano Broccoli	Patate Petto di tacchino (o filetto di quorn) Cavolo	Vellutata di zucca con pastina e ricotta	Pizza o cena libera	Patate arrosto Mix di legumi Insalata