

# 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>	Biscotti integrali Cappuccino More Cacao	Pane di segale Ricotta Fichi Cioccolato	Fiocchi d'avena Yogurt bianco Pesca Nocciole	Cereali integrali Latte Susine Pistacchi	Pane tostato Yogurt Confettura di pere Cacao	Porridge Fichi Mandorle	Crepes con farina di castagne Burro di nocciole
<i>Pranzo</i>	Zuppa d'orzo e fagioli Carote	Pasta con tonno (o ceci) e pomodori	Pane multicereali Prosciutto cotto (o polpette vegetariane) Carciofi	Cous cous con merluzzo (o burger vegetariano) Peperoni	Pasta integrale con ceci e carote	Pane integrale Uova Melanzane	Risotto ai fichi
<i>Cena</i>	Patate Pollo al forno (o quorn) Zucca	Pane tostato Uova in camicia (o hummus) Zucchine	Passato di verdure con farro e parmigiano	Patate Lenticchie in umido Broccoli	Pane integrale Formaggio spalmabile Insalata	Pizza o cena libera	Pane di segale Branzino ai ferri (o ricotta) Pomodori