

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 tostato Latte fresco Marmellata Mandorle	Pancake con albume, pesche e cioccolato	Cornflakes Yogurt bianco Ciliegie Cacao in polvere	Biscotti integrali Cappuccino Albicocche Granella di nocciole	Torretta di fette biscottate e yogurt Melone Cioccolato	Porridge Banana Burro di nocciole	Cubotti di anguria con cioccolato e granella di pistacchi
<i>Pranzo</i>	Cous cous con zucchine Petto di pollo alla curcuma (o tofu)	Farro freddo con fagioli e dadini di melanzana	Pasta al pesto di fagiolini Hummus di ceci Fagiolini	Riso al pomodoro Merluzzo (o frittata di albumi) Zucchine	Pasta integrale con feta e olive Pomodori	Pane multicereali Fave Cicoria	Insalata di riso con tonno, mozzarella, cubetti di prosciutto e pomodorini
<i>Cena</i>	Pane integrale Orata al forno (o burger vegetariano) Insalata	Patate in insalata con prezzemolo Bistecca di vitello (o quorn) Peperoni	Pane tostato Involtoni di melanzane e ricotta con pinoli	Patate arrosto Tacchino al limone (o ceci saltati in padella con rosmarino) Cetrioli	Pane integrale Uova alla coque Melanzane	Pizza o cena libera	Patate al forno Frittata con zucchine