

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>	Pancake con albume, fragole e cioccolato	Pane tostato Yogurt bianco Confettura di pere Noci	Biscotti integrali Cappuccino Ciliegie Pistacchi	Cereali integrali Yogurt bianco Arancia Cioccolato	Pane multicereali Ricotta Banana Cannella	Porridge Fragole Burro di mandorle	Torta alle mele
<i>Pranzo</i>	Pasta al pesto Hamburger di tacchino (o hummus) Finocchi	Riso al pomodoro Gamberetti (o frittata di albumi) Zucchine	Orzotto con asparagi Petto di pollo al limone (o tofu)	Pasta integrale e ceci Carciofi	Farro con tonno e uovo sodo (o senza tonno) Radicchio	Pane integrale Lenticchie Carote	Risotto alle fragole Insalata
<i>Cena</i>	Pastina in brodo vegetale Parmigiano Carote	Patate al forno Filetto di manzo (o quorn) Fagiolini con pinoli	Crostini di pane con passato di verdure Formaggio spalmabile	Patate in padella Branzino con pomodorini e olive (o burger vegetariano)	Pane integrale Fave Asparagi	Pizza o cena libera	Patate al forno Frittata con rucola