

COLAZIONE SPUNTINO PRANZO MERENDA CENA

LUN Yogurt intero con frutta e noci 1 fetta di pane integrale con miele Insalata di cannellini, pomodorini e rucola 25gr di parmigiano Verdure crude Petto di pollo alla griglia alle spezie



MAR tè verde 2 fette di pane e ricotta yogurt intero Mix di cereali con verdure e gamberetti 1 frutto e 5 mandorle Insalata di cetrioli Frittata di patate e cipolle



MERC Macedonia con frutta secca 25gr di parmigiano Insalata mista Pasta di grano antico con regù di ceci 1 frutto Bresaola con funghi, rucola, pomodorini e grana



GIO Yogurt intero con frutta e noci 1 frutto Verdure crude Friselle con pomodorini, olive e tonno gelato alla frutta Verdure grigliate polpette di carne



VEN tè verde 2 fette di pane e prosciutto yogurt intero Insalata pasta al pesto macedonia di frutta Verdure crude alici scottadito



SAB Macedonia con frutta fresca 25 gr di parmigiano Involtini di melanzane con formaggio caprino

BUON WEEKEND