Casa di vita DESPAR

diVITA DESPAR magazine

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Pane integrale, salmone, un ricciolo di burro e olio e.v.o. + estratto/centrifugato di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt, semi e un frutto di stagione + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali bevanda vegetale o latte e un frutto di stagione + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt, semi e un frutto di stagione + estratto/centrifugato di verdura	Fiocchi integrali d'avena, bevanda di riso, frutta secca + estratto/centrifugato di verdura
SPUNTINO ORE 10	Un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Un frutto di stagione
							★
PRANZO	Carne bianca (es. pollo) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	Legumi (es. lenticchie) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	Pesce (es. salmone) + cereali integrali (es. riso rosso integrale) + verdura di stagione	Legumi (es. ceci) + cereali integrali (es. riso Venere) + verdura di stagione	Pesce (es. sgombro) + cereali integrali (es. riso Venere) + verdura di stagione	Carne rossa (es. vitello) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	ECCEZIONE
SPUNTINO ORE 16/17	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Un frutto di stagione	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
							★
CENA	Legumi (es. fagioli) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	Pesce (es. sgombro) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	Carne bianca (es. tacchino) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	Pesce (es. salmone) + cereali integrali (es. pasta integrale) + verdura di stagione	Uova + cereali integrali (es. riso Venere) + verdura di stagione	Legumi (es. fagioli) + cereali integrali (es. riso integrale) + verdura di stagione	ECCEZIONE

Menu settimanale a puro scopo esemplificativo. Non può essere utilizzato a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica. Si consiglia in tal caso di consultare il proprio medico di fiducia.