

Il piano settimanale dell'AUTUNNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Pane integrale, salmone, un ricciolo di burro e olio e.v.o. + estratto/centrifugato di verdura/frutta	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura
SPUNTINO ORE 10	Un frutto di stagione (es. un grappolo piccolo d'uva/ 1 mela/ 1 pera)	Un frutto di stagione (es. un grappolo piccolo d'uva/ 1 mela/ 1 pera)	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)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
PRANZO	 Uova rosse al pomodoro + riso integrale al pesto e pomodori secchi + bieta saltata allo zenzero e peperoncino	 Fesa di tacchino con salsa al sesamo + patate al rosmarino e olio d'oliva + insalata con avocado e noci del Brasile	 Vitello con nocciole e timo + quinoa con zucca e funghi + zucca in saòr	 Sgombro con pesto di rucola e nocciole + spaghetti integrali piccanti al cipollotto e paprika + insalata alla senape con semi ed erbe aromatiche	 Uova sode speziate + orzo con pomodori secchi ed erbe aromatiche + radicchio al forno	 Fagioli in salsa speziata di pomodoro + riso integrale alla salsa di soia + bieta piccante con salsa di soia e noci	 ECCEZIONE
SPUNTINO ORE 16/17	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)	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)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
CENA	 Hummus di ceci e carote + penne integrali con verdure e olio di sesamo + insalata di radicchio	 Salmone con nocciole alla curcuma + riso Venere con zucchine + zucca al forno	 Curry di lenticchie con mela + riso integrale al pesto di noci + insalata di indivia	 Pollo al forno con le mandorle + sfornato di miglio alla zucca + zucca spadellata	 Salmone all'arancia con semi di papavero + riso integrale all'uvetta, pinoli e cumino + indivia al forno	 Sgombro al vapore con salsa alle erbe + grano saraceno con sedano, pera e noci + vellutata di cavolfiore e mandorle	 ECCEZIONE