

Il piano settimanale della primavera



COLAZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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, 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, frutta fresca + estratto di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte, frutta fresca + estratto di verdura

SPUNTINO ORE 10

Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
--	--	--	--	--	--	--



PRANZO

Omelette agli spinacini + fusilli integrali alle verdure + carote con cipolla	Tacchino con taccole + miglio + carciofi marinati	Vitello al curry + patate al vapore + vellutata di lattuga e cipolle	Sgombro al vapore + penne integrali agli asparagi + ravanelli e asparagi	Ova strapazzate + patate con pomodori secchi + vellutata di asparagi e cipollotti	Crema di piselli alla menta + quinoa + carciofi al limone	ECCEZIONE
---	---	--	--	---	---	------------------

SPUNTINO ORE 16/17

Yogurt greco + 3 noci o 3 mandorle o mix di frutta secca	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Yogurt greco + 3 noci o 3 mandorle o mix di frutta secca	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

Piselli con anacardi e pomodori secchi + riso integrale all'olio + asparagi al vapore	Tartare di salmone + riso Venere con carote + asparagi al limone	Crema di cannellini + farro integrale con frutta secca + padellata di carciofi	Pollo al porro e olive + grano saraceno + bieta allo zenzero e peperoncino	Salmone con salsa di limone + riso Venere con carote e curcuma + asparagi croccanti	Tartare di tonno + penne integrali con verdure + bieta piccante	ECCEZIONE
---	--	--	--	---	---	------------------