



Tutti i giorni

- 2/3 porzioni di frutta preferibilmente di stagione
- una porzione di frutta secca da 30g (o 3 porzioni da 10g ciascuna)
- 3 porzioni di latte e yoghurt
- Cercare di introdurre 1,5 L tra acqua, thè e tisane non zuccherate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Yoghurt bianco Cereali Caffè	Yoghurt bianco Cereali Caffè	Yoghurt bianco Cereali Caffè	Yoghurt bianco Cereali Caffè	Yoghurt bianco Cereali Caffè	Yoghurt bianco Frutta Biscotti Caffè	Biscotti Caffè
PRANZO	Riso basmati saltato con piselli e verdure	Riso basmati Lenticchie al curry con zucchine e carote	Farinata di ceci Verdure al forno Pane	Hummus di piselli Insalatina di cavolo cappuccio Pane	Penne al pomodoro Melanzane grigliate ½ mozzarella	Spaghetti alle vongole Insalata e pomodori	Branzino agli aromi Verdure al forno Patate
CENA	Polpette di carne Minestrone di verdure Pane	Orata al forno Verdure al forno Pane	Spaghetti al pomodoro Zucchine saltate ½ mozzarella	Minestrone Tramezzini di carne Pane alle olive	Cous cous Ceci al curry con carote	Risotto ai funghi Verdure al forno	PIZZA

Legumi
3/5 volte settimana

Pesce
3/4 volte a settimana

Carne
2/3 volte a settimana

Formaggi
2/3 volte a settimana

Uova
1/2 volte a settimana