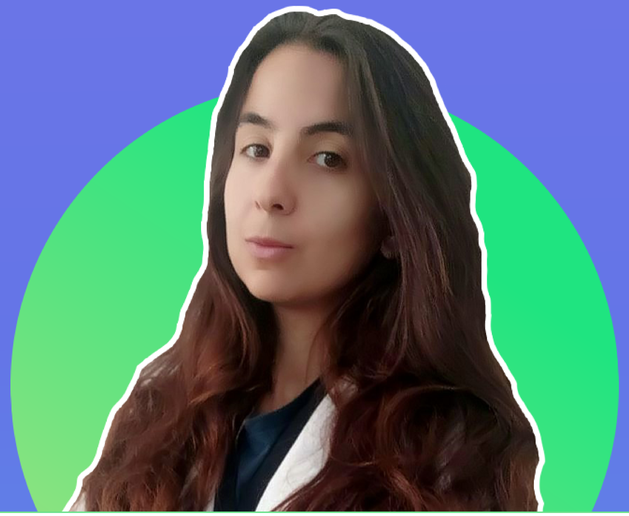
Volersi·Benessere

SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

INTOLLERANTE AL LATTOSIO?

Un menù settimanale per te



Dott.ssa Arianna Natale
Biologa Nutrizionista

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	CENA
1.	Porridge con latte di avena e mirtilli	Pane integrale e marmellata	Risotto agli asparagi mantecato all'olio EVO, hamburger di melanzane e lenticchie, banana	Pasta al forno con besciamella vegetale e polpettine di soia disidratata, insalata mista, ciliege
2.	Yogurt di soia con granola al cioccolato fondente	Focaccia barese con spremuta d'arancia	Orecchiette alle cime di rapa e pomodori secchi, insalata fresca di borlotti, pomodori e cipolla rossa, anguria	Cous cous con ceci e verdure al curry, mela
3.	Smoothie alla banana e latte di cocco con pane integrale	Farinata ligure al pepe nero	Paella con verdure e fagioli di Spagna, melone	Pasta alla norma veg con ricotta di soia, lamponi
4.	Latte di riso al cacao con biscotti vegani alla marmellata	Gelato alla frutta o creme base acqua	Trofie con pesto veg, patate e fagiolini, bocconcini di seitan al vino, uva	Pokè con riso venere, ceci, tahina dressing e verdure miste, pera
5.	Cappuccino di soia e pane di segale tostato con burro di arachidi	Lassi di mango a base di yogurt vegetale	Piadina all'olio con hummus e verdure grigliate, susine	Panzanella con fagioli di Lima, albiocche
6.	Matcha latte con latte di mandorla e torta vegana alla farina di grano saraceno con composta di ribes	Ghiacciolo di frutta fresca	Sushi roll di avocado e tofu, edamame al vapore, fragole	Caponata con pane di grano duro, frijoles refritos al coriandolo, pesca
7.	Spremuta d'arancia, pancake preparati con latte di soia e burro vegetale, macedonia di frutta fresca e secca	Fichi secchi con mix di noci e nocciole	arepas venezuelane con fagioli rossi, guacamole e pomodorini.	Pizza margherita con mozzarella di riso, nespole