

Una settimana mediterranea (primavera-estate)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione	yogurt bianco con granola e frutti di bosco	overnight oatmeal con fiocchi di avena e mirtilli	yogurt bianco con semi di lino + pane integrale con crema di mandorle e marmellata	pane integrale con ricotta e cacao amaro + mandorle	yogurt bianco con farro soffiato, mix di frutta secca e fragole	overnight oatmeal con fiocchi di avena e lamponi	pancake guarniti con marmellata e frutta fresca
spuntino	mandorle	pesche	albicocche	ananas	prugne	nocci	mandorle
pranzo	farro con pomodorini e cannellini insalata di valeriana	grano saraceno con zucchine e feta pomodori con origano e balisico	cous cous con lenticchie rosse melanzane alla griglia	orzo con zucchine e tacchino a dadini misticanza	riso venere con piselli zucchine alla menta	Insalata mista (valeriana, lattuga, pomodori, carote...) con uova sode e quinoa	spaghetti con seppioline al pomodoro mix di verdure in padella (carote, melanzane, zucchine, pomodori)
merenda	ciotolina di fragole	ciotolina di fragole	kiwi	pesche	albicocche	macedonia di frutta	gelato in famiglia!
cena	pollo a bocconcini con rosmarino, origano e timo cous cous carciofi	frittata al forno con fiori di zucca patate zucchine al forno	salmone alla griglia melanzane alla griglia pane di grano duro	cannellini spadellati con biette pane di farro Insalata di pomodori	sgombro al cartoccio con pomodori, capperi e olive pane di grano duro	pizza con mozzarella alle verdure grigliate	Hummus di ceci con pane di segale Pinzimonio di verdure