

## LUNEDÌ

Quattro noci, due fette biscottate con marmellata, un'arancia rossa, uno yogurt e caffè

Riso integrale bianco, una porzione di pesce azzurro tipo spatola, acciughe o sgombro cotto al forno, una porzione di radicchio, possibilmente da mangiare in insalata prima dei pasti

Hamburger di lenticchie, pane integrale e crasteti di cavolo rosso

## MARTEDÌ

Un uovo sodo, formaggio spalmabile, semi di sesamo, pane di segale, un tè, due kiwi e del succo d'arancia

Insalata di pasta con legumi e verdure e una scaloppa di seitan alla griglia

Un'insalata prima dei pasti con quinoa e verdure, pollo e patate e un bicchiere di vino

## MERCOLEDÌ

Succo di melograno, un cappuccino di soia, croissant integrale al miele e delle mandorle

Insalata di miglio con avocado e salmone da condire con succo di lime, una porzione di verdure grigliate e pane integrale

Pane integrale, tofu e pasticcio di verdure con formaggi

## GIOVEDÌ

Un bicchiere di latte di soia, biscotti integrali, frutta secca e semi di chia

Pasta integrale e lenticchie e un'insalata con semi e 40 grammi di formaggio

Burger di ceci e ferro accompagnato da verdure e un tonno ai ferri con delle biete erbette al vapore

## VENERDÌ

Latte di mandorla, un tè, una macedonia di frutta fresca e secca condita con semi vari

Feta condita con olio alle erbe, verdure al vapore, pane di segale e una vellutata di ceci

Spezzatino di seitan alla paprika, pane integrale e verdure gratinate

## SABATO

Latte di soia, un caffè, cereali integrali, un'arancia e una banana

Frittata di verdure al forno, un pezzo di pane e un'insalata di verdure, semi e legumi

Pizza integrale con verdure grigliate e una buona birra

## DOMENICA

Yogurt, caffè, limonata o succo d'arancia, macedonia di pere, mele e cachi, semi e cereali integrali

Lasagne al forno con verdure, formaggi, pesce azzurro al forno con patate, olive e pomodorini

Tofu alla griglia, puntarelle e crema di scano rapa e caprino