

# PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

**Elaborato da:**  
**Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco**

**Indirizzo:** Roma - Sora - Cassino- Milano - L'Aquila - Arezzo

**Telefono:** 3517961063

**Email:** [nutritod@gmail.com](mailto:nutritod@gmail.com)

**Sito web:** Instagram: [@nutritod](https://www.instagram.com/nutritod)

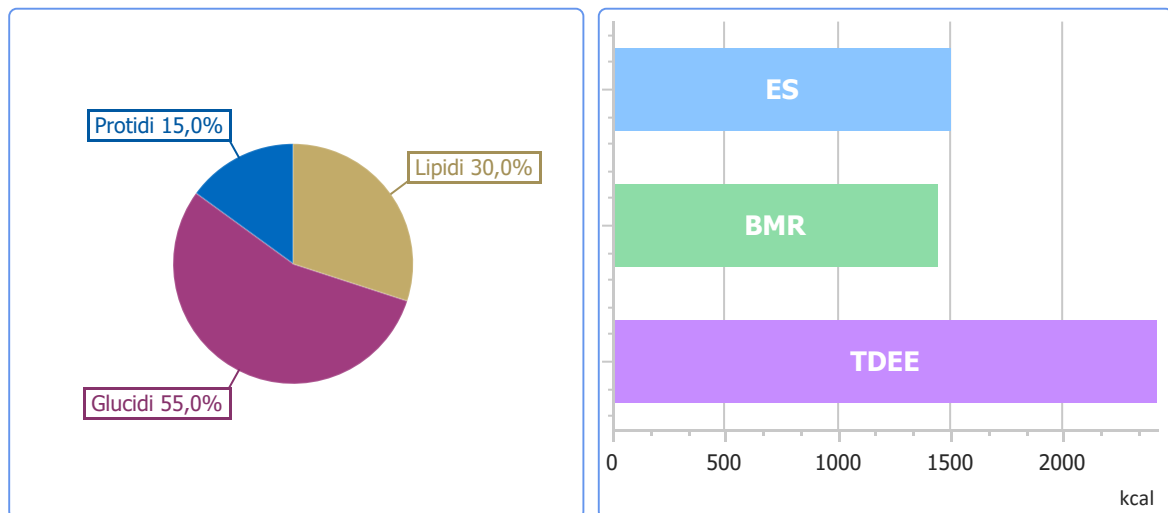
## PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da: Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco

### Margherita Canzio

Visita del: 04/09/2023 BSA (Body Surface Area): m<sup>2</sup> 1,64  
Sesso: Femmina BMR (Basal Metabolic Rate): kcal 1.445  
Età: 12 TDEE (Total Daily Energy Expenditure): kcal 2.414  
Altezza: cm 149,5 ES (Energy Supplies): kcal 1.500  
Peso: kg 65  
BMI (Body Mass Index): 29,1

### RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



### Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	56	225	15,0
Glucidi	206	825	55,0
Lipidi	50	450	30,0
Totale kcal		1.500	100,0

## Premesse al piano alimentare

Il piano alimentare è composto da diverse parti ed è stato strutturato in modo tale da poter essere personalizzato in base alle sue preferenze.

Troverà una parte dedicata ai giorni dieta con delle tabelle in cui sono segnalati gli alimenti consigliati e quelli alternativi con le relative quantità.

Di ogni tabella dovrà scegliere un solo alimento tra quelli indicati alternando comunque il loro consumo in modo da garantire un buon grado di varietà alla dieta.

## Norme generali

Di seguito le indico alcuni comportamenti che devono essere evitati al fine di non compromettere i presupposti scientifici della dieta:

- diminuire o incrementare le quantità di qualsiasi alimento presente nell'elaborato;
- saltare i pasti;
- invertire i giorni dieta.

## Personalizzazione dei pasti

Le è consentito unire in un unico piatto due o più portate di un pasto, quando gli alimenti che lo compongono lo consentono e in conformità con i propri gusti, avendo cura di non modificare le quantità indicate. Per esempio potrà utilizzare tutto o parte del contorno e/o del secondo assegnato per condire il primo piatto, oppure tutta o parte della frutta per arricchire un contorno o un secondo.

## Arco della giornata

Gli alimenti sotto questa dicitura potranno essere distribuiti in qualsiasi momento della giornata, durante i pasti o al di fuori di essi; ricordi, tuttavia, che questi alimenti non sono facoltativi e devono essere consumati in aggiunta a quelli precedentemente assegnati nello stesso giorno dieta.

## Pesi e misure

Pesi i cibi prima dell'eventuale cottura e, nel caso di alimenti surgelati, dopo averli scongelati; tenga presente, inoltre, che il peso si riferisce esclusivamente alla parte edibile (es.: la carne va pesata senza le ossa, la frutta senza la buccia e, quando presenti, i semi, il pesce dopo aver eliminato le parti non commestibili come testa, lisca, ecc.).

Chi vive in famiglia può ridurre i tempi di cottura utilizzando una pentola a due scomparti che permette la cottura simultanea di quantità e tipi diversi di alimenti.

## Bilancia pesa-alimenti

Prima di iniziare la dieta e poi periodicamente, controlli la precisione della bilancia con cui pesa gli alimenti; per farlo effettui più prove con prodotti di cui conosce esattamente il peso e che può facilmente trovare in cucina, da quelli più piccoli (es. biscotto, fetta biscottata ecc.) fino, a quelli più grandi (es. una confezione di formaggio cremoso, il contenuto di un pacco di pasta, un Kg di zucchero, ecc.).

## Approssimazione

Qualsiasi tipo di approssimazione può aumentare notevolmente il tempo necessario per il conseguimento dell'obiettivo terapeutico.

Per aderire correttamente al piano alimentare occorre attenersi con precisione alla prescrizione dietetica e pesare accuratamente tutti gli alimenti espressi in grammi.

Non bisogna mai avere la presunzione di "sentirsi esperti" tanto da poter quantificare gli alimenti "ad occhio" quando ciò non è richiesto, perché tale atteggiamento influisce negativamente sul conseguimento dei risultati.

## Quando pesano gli altri

Nel caso in cui a pesare gli alimenti o a cucinare siano altre persone, occorre accertarsi che queste non effettuino i seguenti errori:

- 1) regolarsi "ad occhio" per la quantificazione dei cibi;
- 2) incrementare le quantità degli alimenti assegnati.

Può capitare, infatti, che tali persone, ignare delle regole basilari della dietetica, incrementino le quantità credendo di poter stabilire loro i tempi giusti per il raggiungimento dei risultati, manomettendo il piano alimentare e compromettendone i presupposti scientifici e i risultati.

Colazione

LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ,  
VENERDÌ, SABATO

**Latte**

Latte scremato di vacca g 200

**Derivati dei cereali farciti**

Fiocchi di frumento integrale al  
cioccolato g 30

Biscotti leggeri con cioccolato g 30

Riso soffiato al cioccolato g 30

DOMENICA

**Pancake/Crepes**

**Pancake/Crepes**

Farina d'avena g 30

Albume d'uovo di gallina g 90

Latte scremato di vacca g 80

**Zucchero**

Sciroppo d'acero 2 cucchiaini

Miele di acacia 1 cucchiaino

Metà mattina

LUNEDÌ, GIOVEDÌ

Pane

Pane integrale g 40

Formaggi e latticini

Formaggio cremoso light g 30  
Cheddar g 30  
Emmental g 30  
Fiocchi di formaggio magro g 60  
Mozzarella g 40  
Parmigiano g 30  
Primosale g 40  
Ricotta di vacca g 50  
Sottilette g 40  
Stracchino g 30

...continua Formaggi e latticini

Emmental g 30  
Fiocchi di formaggio magro g 80  
Formaggio cremoso light g 40  
Mozzarella g 40  
Primosale g 40  
Ricotta di vacca g 50  
Sottilette g 40  
Stracchino g 30

Frutta fresca

Mele  
Fragole  
Melone invernale  
Uva

MARTEDÌ, VENERDÌ

Actimel bianco

Actimel bianco g 125

Derivati dei cereali

Biscotti secchi g 30  
Ciambelline ai cereali integrali (Tipo "O's") g 30  
Farro soffiato g 40  
Fette biscottate integrali g 30  
Fiocchi d'avena g 30

MERCOLEDÌ

Hanuta

Hanuta 1 pezzo

Yogurt/Latte

Yogurt da latte scr. 1 vasetto  
Latte scremato di vacca g 150

SABATO

Formaggi e latticini

Parmigiano g 20  
Cheddar g 30

Merenda

LUNEDÌ, GIOVEDÌ

Frutta fresca

Mele  
Fragole  
Melone invernale  
Uva

Latte/Yogurt

Latte scremato di vacca g 150  
Yogurt da latte scr. 1 vasetto

Derivati dei cereali farciti

Riso soffiato al cioccolato g 20  
Biscotti leggeri con cioccolato g 20  
Fiocchi di frumento integrale al cioccolato g 20

MARTEDÌ, VENERDÌ

Pane

Pane integrale g 40

Creme spalmabili

Crema di nocciole e cacao g 15  
Burro di arachidi a ridotto contenuto di grassi g 15

Succhi a base di frutta

Succo ace senza zucchero aggiunto g 100  
Succo a base di mirtillo rosso g 100  
Succo ace g 100

MERCOLEDÌ, SABATO

Pane

Pane integrale g 40

Carne conservata

Fesa di tacchino arrosto g 40  
Bresaola g 30  
Fesa di pollo arrosto g 40  
Prosciutto cotto g 30  
Prosciutto crudo magro g 30

Succhi a base di frutta

Succo ace senza zucchero aggiunto g 100  
Succo a base di mirtillo rosso g 100  
Succo ace g 100

DOMENICA

Latte/Yogurt

Latte scremato di vacca g 150  
Yogurt da latte scr. 1 vasetto

Derivati dei cereali farciti

Riso soffiato al cioccolato g 20  
Biscotti leggeri con cioccolato g 20  
Fiocchi di frumento integrale al cioccolato g 20

PASTI PRINCIPALI

Pranzo

LUNEDÌ	Carne fresca - Contorni - Mais o patate
MARTEDÌ	Pesce fresco - Contorni
MERCOLEDÌ	Uova - Contorni
GIOVEDÌ	Pesce fresco - Contorni - Mais o patate
VENERDÌ	Piadina - Frutta tropicale oleosa
SABATO	Cereali - Pesce conservato - Contorni
DOMENICA	Primi piatti - Carne fresca - Contorni

Cena

LUNEDÌ	Pasta - Pesce conservato - Contorni
MARTEDÌ	Piatti unici - Contorni
MERCOLEDÌ	Minestre con cereali - Contorni
GIOVEDÌ	Primi piatti - Formaggi e latticini - Contorni
VENERDÌ	Piatti unici - Contorni
SABATO	Pesce fresco - Contorni
DOMENICA	Vellutate vegetali - Uova - Contorni

Questo piano alimentare settimanale le illustra come dovranno essere strutturati i pasti principali; in modo semplice ed intuitivo avrà l'esatta cognizione del suo piano alimentare, senza peraltro avere vincoli per la scelta giornaliera degli alimenti. Nelle pagine successive troverà per ogni giorno le tabelle relative alle categorie alimentari assegnate, che dovrà consultare per scegliere gli alimenti che faranno parte dei suoi pasti principali. Di ogni categoria assuma un solo alimento, ricordandosi però di alternare il loro consumo, al fine di assicurare un buon grado di varietà alla dieta.



## PIANI ALIMENTARI GIORNALIERI

**Carne fresca**

Hamburger di manzo	g 80
Hamburger di pollo	g 110
Maiale magro	g 110
Manzo magro	g 120
Petto di pollo	g 140
Petto di tacchino	g 130
Vitello magro	g 130

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

**Mais o patate**

Mais in scatola	g 80
Patate	g 100
Patate dolci	g 100

Piano alimentare - Lunedì - CENA

**Pasta**

Pasta di semola	g 60
Pasta integrale	g 70

**Pesce conservato**

Salmone affumicato	g 40
Sgombro al naturale	g 40
Tonno al naturale	g 50

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

**Pane**

Pane integrale	g 60
----------------	------

**Olio**

Olio extra vergine di oliva	8 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Piano alimentare - Martedì - PRANZO

**Pesce fresco**

Calamari	g 160
Gamberi	g 130
Merluzzo o Nasello	g 150
Orata	g 80
Persico	g 120
Pesce spada	g 90
Platessa	g 140
Salmone fresco	g 80
Sogliola	g 130
Spigola	g 90

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

Piano alimentare - Martedì - CENA

Piatti unici

**Pasta e ceci**

Pasta di semola	g 40
Ceci secchi	g 60

**Pasta e fagioli**

Pasta di semola	g 40
Fagioli secchi	g 60

**Pasta e lenticchie**

Pasta di semola	g 40
Lenticchie secche	g 60

Contorni

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane integrale	g 60
----------------	------

Olio

Olio extra vergine di oliva	8 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Elaborato da : Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco

Piano alimentare - Mercoledì - PRANZO

**Uova**

**Frittata**

Uovo di gallina	n° 2
Uovo di gallina	n° 2

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

Piano alimentare - Mercoledì - CENA

Minestre con cereali

**Minestrone con pasta**

Pastina	g 70
Misto di verdure cotte	g 200

**Passato di verdure con orzo**

Orzo	g 80
Misto di verdure cotte	g 200

**Passato di verdure con riso**

Riso	g 70
Misto di verdure cotte	g 200

**Pastina in brodo vegetale**

Pastina	g 60
Brodo vegetale	g 200

**Vellutata di zucca con pasta**

Pastina	g 60
Vellutata di zucca	g 200

Contorni

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane integrale	g 80
----------------	------

Olio

Olio extra vergine di oliva	7 cucchiaini
-----------------------------	--------------

### Pesce fresco

Calamari	g 170
Gamberi	g 140
Merluzzo o Nasello	g 160
Orata	g 80
Persico	g 130
Pesce spada	g 100
Platessa	g 150
Salmone fresco	g 80
Sogliola	g 140
Spigola	g 100

### Contorni

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

### Mais o patate

Mais in scatola	g 80
Patate	g 100
Patate dolci	g 100



Piano alimentare - Giovedì - CENA

Primi piatti

Couscous	g 70
Farro	g 70
Gnocchi di patate	g 160
Orzo	g 70
Pasta di semola	g 60
Pasta integrale	g 70
Polenta	g 80
Quinoa	g 60
Riso	g 60
Riso venere	g 60

Formaggi e latticini

Cheddar	g 40
Emmental	g 40
Fiocchi di formaggio magro	g 160
Formaggio cremoso light	g 80
Mozzarella	g 60
Parmigiano	g 40
Primosale	g 70
Ricotta di vacca	g 100
Sottilette	g 60
Stracchino	g 50

Contorni

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane integrale	g 60
----------------	------

Olio

Olio extra vergine di oliva	6 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Piano alimentare - Venerdì - PRANZO

**Piadina**

**Piadina, bresaola, parmigiano e rucola**

Piadina	g 90
Bresaola	g 30
Parmigiano	g 20
Rucola	g 30

**Piadina, frittata e zucchine**

Piadina	g 110
Uovo di gallina	n° 1
Zucchine	g 60

**Piadina, galbanino e zucchine**

Piadina	g 90
Galbanino	g 40
Zucchine	g 50

**Piadina, mozzarella light e pomodori**

Piadina	g 120
Mozzarella light	g 50
Pomodori	g 70

**Piadina, mozzarella light e verdure**

Piadina	g 120
Mozzarella light	g 50
Misto di verdure cotte	g 70

**Piadina, mozzarella, pomodori e rucola**

Piadina	g 100
Mozzarella	g 40
Pomodori	g 30
Rucola	g 20

**Piadina, prosciutto cotto e funghi**

Piadina	g 110
Prosciutto cotto	g 40
Funghi	g 60

**Piadina, prosciutto crudo e rucola**

Piadina	g 110
Prosciutto crudo magro	g 40
Rucola	g 40

**Piadina, scamorza e carciofi**

Piadina	g 90
Scamorza	g 40
Carciofi	g 50

**Piadina, scamorza e funghi**

Piadina	g 90
Scamorza	g 40
Funghi	g 50

**...continua Piadina**

**Piadina, stracchino e rucola**

Piadina	g 90
Stracchino	g 40
Rucola	g 30

**Piadina, stracchino e spinaci**

Piadina	g 90
Stracchino	g 40
Spinaci	g 50

**Piadina, tonno sott'olio e pomodori**

Piadina	g 100
Tonno sott'olio	g 40
Pomodori	g 60

**Frutta tropicale oleosa**

Avocado	g 40
---------	------

Piano alimentare - Venerdì - CENA

Piatti unici

**Pasta e ceci**

Pasta di semola	g 40
Ceci secchi	g 60

**Pasta e fagioli**

Pasta di semola	g 40
Fagioli secchi	g 60

**Pasta e lenticchie**

Pasta di semola	g 40
Lenticchie secche	g 60

Contorni

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane integrale	g 30
----------------	------

Olio

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Elaborato da : Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco

Piano alimentare - Sabato - PRANZO

**Cereali**

Couscous	g 60
Farro	g 60
Orzo	g 60
Riso	g 60
Riso venere	g 60

**Pesce conservato**

Salmone affumicato	g 30
Sgombro al naturale	g 30
Tonno al naturale	g 40

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

Piano alimentare - Sabato - CENA

**Pesce fresco**

Calamari	g 150
Gamberi	g 120
Merluzzo o Nasello	g 140
Orata	g 80
Persico	g 110
Pesce spada	g 90
Platessa	g 130
Salmone fresco	g 80
Sogliola	g 120
Spigola	g 90

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

**Pane**

Pane integrale	g 90
----------------	------

**Olio**

Olio extra vergine di oliva	8 cucchiaini
-----------------------------	--------------

Elaborato da : Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco

Piano alimentare - Domenica - PRANZO

**Primi piatti**

Couscous	g 80
Farro	g 80
Gnocchi di patate	g 180
Orzo	g 80
Pasta di semola	g 70
Pasta integrale	g 80
Polenta	g 80
Quinoa	g 70
Riso	g 80
Riso venere	g 70

**Carne fresca**

Hamburger di manzo	g 80
Hamburger di pollo	g 80
Maiale magro	g 80
Manzo magro	g 80
Petto di pollo	g 100
Petto di tacchino	g 90
Vitello magro	g 90

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

Elaborato da : Nutrizionista Dr.ssa Giada Todisco

Piano alimentare - Domenica - CENA

**Vellutate vegetali**

Vellutata di asparagi	g 200
Vellutata di funghi	g 200
Vellutata di zucca	g 200

**Uova**

**Frittata**

Uovo di gallina	n° 1
Uovo di gallina	n° 1

**Contorni**

Asparagi	g 150
Bieta	g 150
Broccoletti	g 150
Broccolo a testa	g 150
Carciofi	g 150
Carote	g 100
Cavolfiori	g 150
Cetrioli	g 100
Cicoria	g 150
Cime di rapa	g 150
Fagiolini	g 150
Finocchi	g 100
Funghi	g 150
Lattuga	g 100
Melanzane	g 150
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 100
Pomodori	g 200
Rucola	g 100
Spinaci	g 150
Verza	g 150
Zucca	g 200
Zucchine	g 200

ARCO DELLA GIORNATA

**Pane**

Pane integrale	g 80
----------------	------

**Olio**

Olio extra vergine di oliva	7 cucchiaini
-----------------------------	--------------