

DOMENICA					
SABATO			VENERDÌ		
GIOVEDÌ					
MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		
LUNEDÌ					
COLAZIONE	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazza)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazza)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazza)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazza)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazza)
	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)	• YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)	• YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)
PRANZO	• Riso (g 70) • ceci precotti (g 150) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (6 cucchiaini)	• Farro (g 80) • Mozzarella light (g 125) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)	• Riso e lenticchie (Riso g 60, Lenticchie secche g 90) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)	• Riso venere (g 110) • Gamberi (g 140) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)	• Pasta di semola (g 70) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Ragù Bolognese Barilla (g 200) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)
	• Pasta all'uovo, pomodoro e parmigiano (Pasta all'uovo secca g 70, Salsa di pomodoro g 50, Parmigiano grattugiato g 30) • Petto di pollo (g 120) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)	• ceci precotti (g 150) • fiocchi di latte light (1 vasetto) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Pane bianco (g 60) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini e ½)	• Pasta di semola (g 70) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Ragù Bolognese Barilla (g 200) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	• Pasta di semola (g 70) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Ragù Bolognese Barilla (g 200) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	• Pasta di semola (g 70) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Ragù Bolognese Barilla (g 200) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)
MERENDA	• Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g 150) • Frutto a scelta (g 120)	• Frutto a scelta (g 150) • Olio di cocco (g 15) • cannella (g 1) • Mix frutta secca oleosa (g 15)	• Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g 150) • Frutto a scelta (g 120)	• Frutto a scelta (g 150) • Olio di cocco (g 20) • cannella (g 1) • Mix frutta secca oleosa (g 15)	• yogurt greco 0% (g 150) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 20)
	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)	• yogurt greco 0% (g 150) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 20)	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)	• yogurt greco 0% (g 150) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 20)	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)

						LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CENA						<ul style="list-style-type: none">• Straccetti di manzo rucola e pachino (Manzo magro g 200, Rucola g 85, Pomodori g 255)• Verdure a scelta, quantità libera (g 1)• Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)	<ul style="list-style-type: none">• Merluzzo o Nasello (g 150)• Patate (g 200)• Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)	<ul style="list-style-type: none">• Straccetti di manzo rucola e pachino (Manzo magro g 200, Rucola g 85, Pomodori g 255)• Verdure a scelta, quantità libera (g 1)• Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)	<ul style="list-style-type: none">• Frittata (Uovo di gallina n° 2)• Verdure a scelta, quantità libera (g 1)• albume d'uovo (g 150)• Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini)	<ul style="list-style-type: none">• Orata (g 200)• Patate (g 200)• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	<ul style="list-style-type: none">• Pasto libero	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con patate e legumi (Patate g 150, Misto legumi freschi g 80, Misto di verdure cotte g 200)• Parmigiano (g 20)• Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)

Elaborato da: Dr. Panni Andrea