

LUNEDÌ

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

riso gr 50 con minestrone gr 200
emmenthal gr 60 con insalata a volontà
frutta gr 150

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

filetti di merluzzo gr 200
fagiolini gr 300
pane normale gr 70
frutta gr 150

quante più ne mangiamo..
un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

MARTEDI'

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

lenticchie secche gr 80
prosciutto cotto gr 50
freselline gr 50
frutta gr 150

due/tre fettine

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

carne di bovino gr 120 ai ferri
scarole gr 250
pane normale gr 70
frutta gr 150

quante più ne mangiamo..
un panino piccolo

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 2 cucchiaini e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

MERCOLEDI'

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

pasta gr 70 al pomodoro
due uova con insalata mista a volontà
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack che non superi le 130 Kcal...

⌚ **CENA**

fior di latte gr 100
cicoria gr 250
pane normale gr 70
frutta gr 150

un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

GIOVEDI'

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

farro gr 60 con ceci secchi gr 60
insalata mista a volontà
frutta gr 150

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

filetti di tonno sott'olio sgocc. gr 100
carote gr 250
pane normale gr 70
frutta gr 150

un panino piccolo

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

VENERDI'

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

riso gr 60 con patate gr 150
pomodori gr 200
frutta gr 150

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

pollo gr 120
peperoni gr 250
pane normale gr 70
frutta gr 150

quanti più ne mangiamo....
un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

SABATO

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

riso gr 70 all'insalata con:
bresaola gr 50 – pomodori
olive gr 25 – rucola – parmigiano gr 40
frutta gr 150

⌚ **CENA**

pizza con pomodoro e mozzarella

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

DOMENICA

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **PRANZO**

pasta gr 80 con condimento a piacere
pesce oppure carne magra gr 200
patate gr 200
una fettina di dolce
frutta gr 150

🕒 **CENA**

bresaola gr 50 con rucola
freselline gr 50
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva