

LUNEDI'

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

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

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

riso basmati gr 100 all'insalata con:
tonno gr 50 – pomodori – rucola- parmigiano gr 20 – mais gr 50
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

⌚ **CENA**

hamburger di bovino gr 120
zucchine gr 250
pane normale gr 80
frutta gr 200

**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 decorticate gr 70 con freselline gr 40
philadelphia gr 50
carote gr 200
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

⌚ **CENA**

merluzzo gr 200
insalata mista a volontà
pane normale gr 80
frutta gr 150

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

- 1 cucchiaino e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottigliori Angela

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 80 all'insalata con:
prosciutto cotto gr 50
verdure miste grigliate
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

⌚ **CENA**

pollo gr 150
peperoni gr 200
pane normale gr 80
frutta gr 150

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

- 2 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottigliori Angela

GIOVEDI'

⌚ **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 60 con zucchine gr 200
due uova
verdure a piacere
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

⌚ **CENA**

pesce spada gr 200
fagiolini gr 250
pane normale gr 80
frutta gr 150

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

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottigliori Angela

VENERDI'

⌚ **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 80 al pomodoro fresco
bresaola/tacchino/speck magro/prosciutto crudo gr 50
freselline gr 40
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

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

⌚ **CENA**

lonza di maiale gr 150
verdure a piacere
pane gr 80
frutta gr 150

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

- 3 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**

hamburger di tacchino gr 120
insalata mista a volontà
freselle integrali gr 50
frutta gr 150

⌚ **CENA**

PASTO LIBERO

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

- 1 cucchiaino e mezzo 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
carne magra di bovino gr 150
patate gr 200 al forno
frutta gr 150
una coppetta di gelato alla frutta

🕒 **CENA**

asiago gr 50 e pomodori
panino 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