	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Colazione	Pane di segale con burro di arachidi e marmellata + cappuccino	Yogurt greco con granola + frutta secca e frutti di bosco	Pane tostato con ricotta + gocce cioccolato e fichi	Porridge: fiocchi di avena, latte, + cacao amaro + mirtilli	Pancakes con burro di nocciole + banana	Yogurt di soia con cornflakes + mandorle e fichi	Fettamisù con fette biscottate + yogurt + gocce cioccolato
Pranzo	Pasta integrale con crema di ricotta e datterini	Farro con gamberetti e zucchine	Piadina integrale con bresaola rucola e grana	Pasta con feta e pomodorini	Frittata di zucchine con erbe e pane integrale	Riso basmati con bocconcini di pollo e peperoni	Pasta con tonno e zucchine
Spuntino	Yogurt greco con gocce cioccolato	Pane con ricotta e marmellata di fichi	Yogurt di soia con granola	Pane con yogurt e banana	Yogurt bianco con mirtilli e cioccolato	Fette biscottate con ricotta e miele	Yogurt greco con gocce cioccolato
Cena	Pane integr. con pollo al curry e zucchine	Pane integr. tostato con hummus ceci e melanzane grigliate	Merluzzo (surgelato) con pomodorini e olive e pane integr.	Polpette di lenticchie al pomodoro + pane tostato + insalata	Filetto di manzo con patate al forno e insalatona	Pizza	Vellutata di carote e porro con ceci croccanti e pane integr. tostato