



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Spremuta d'arancia, 1 bicchiere
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Pera, 150 g



Pranzo

- Purea di zucca, 200 g
- Crostini di pane, 40 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Torta soffice allo Yogurt con gocce di cioccolato fondente, 1 fetta *



Cena

- Merluzzo con pomodorini e olive taggiasche, 250 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane integrale, 60 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Latte d'avena, 200 ml
 - Cornflakes, 30 g

Spuntino mattutino

- Castagne, 100 g



Pranzo

- Fusilli broccoli e pomodori secchi, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Mandarini, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Latte vaccino, 150 ml *
- Biscotti secchi, 30 g



Cena

- Polpette al sugo, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Polenta, 100 g
 - Mela, 150 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Caco al cioccolato, 150 g
- Biscotti secchi, 30 g

Spuntino mattutino

- Pane tostato, 40 g
- Passata di pomodoro, 2 cucchiari



Pranzo

- Pasta al pomodoro, 200 g
- Cavolfiore al forno con pangrattato, 200 g
- Pane, 40 g
- Pera, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt magro alla frutta, 125 ml *



Cena

- Polpo e patate, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 40 g
- Cioccolato fondente, 10 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Spremuta d'arancia, 1 bicchiere
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Mela



Pranzo

- Pasta aglio, olio e peperoncino, 200 g
- Zucca al forno con paprika, 200 g
- Pane, 40 g

Merenda

- Schiacciata di zucchine



Cena

- Risotto speck e porri, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane, 40 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Latte d'avena, 200 ml
 - Cornflakes, 30 g

Spuntino mattutino

- Castagne, 100 g



Pranzo

- Spaghetti bietole e datterini, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Mandarini, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Pane tostato, 40 g
- Crema di nocciole, 1 cucchiaio *



Cena

- Coniglio all'ischitana, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Patate, 200 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Mela cotta, 150 g
 - Biscotti secchi, 30 g

Spuntino mattutino

- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari



Pranzo

- Risotto con radicchio e carciofi, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Uva, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Latte vaccino, 150 ml *
- Cereali, 30 g



Cena

- Pasta branzino e zucchine, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane integrale, 40 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Spremuta d'arancia, 1 bicchiere
 - Fette biscottate, 30 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Caco al cioccolato, 150 g



Pranzo

- Cous cous con verdure al vapore, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt magro alla frutta, 125 ml *



Cena

- Zuppa di fagioli "scucchiari edde" al profumo d'alloro, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 60 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Pancakes di banana, 200 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiai

Spuntino mattutino

- Castagne, 100 g



Pranzo

- Pasta pomodoro e basilico, 200 g
 - Crumble di verdure, 200 g
 - Pera, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Pane tostato, 40 g
- Crema di nocciole, 1 cucchiaino *



Cena

- Lombo di maiale al curry, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Patate, 200 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Latte d'avena, 200 ml
 - Cornflakes, 30 g

Spuntino mattutino

- Torta all'acqua al cacao, 1 fetta



Pranzo

- Pasta aglio, olio e peperoncino, 150 g
 - Cavolfiore con olive, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Mandarini, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Latte vaccino, 150 ml *
- Biscotti secchi, 30 g



Cena

- Zuppa di piselli e patate con pasta, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane integrale, 40 g
 - Mela, 150 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Spremuta d'arancia, 1 bicchiere
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Castagne, 100 g



Pranzo

- Crema di Carote, 200 g
- Finocchio gratinato, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Uva, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt magro alla frutta, 125 ml *



Cena

- Bocconcini croccanti di merluzzo con porri e ceci, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 60 g
 - Cioccolato fondente, 10 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio