



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Ciliegie, 150 g



Pranzo

- Pasta con nastri di zucchine e carote, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Pesca, 150 g



Cena

- Fricassee di Melanzane, 250 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Zucchero di canna, 1 cucchiaino
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Fragole, 150 g



Pranzo

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

Spuntino pomeridiano

- Torta soffice allo yogurt, 100 g



Cena

- Salmone croccante, 200 g
 - Insalata, 80 g
 - Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Pane tostato, 40 g
- Pomodoro fresco, 100 g
- Basilico



Pranzo

- Fusilli alla crema di asparagi, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Albicocche, 150 g



Cena

- Straccetti di tacchino ai sapori mediterranei, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Zucchero di canna, 1 cucchiaino
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Fichi, 150 g



Pranzo

- Pasta al pomodoro e basilico, 150 g
- Zucchine infarinate al forno, 200 g
 - Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Melone, 150 g



Cena

- Farfalle ricotta e fiori di zucca, 200 g
 - Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Anguria, 150 g



Pranzo

- Spaghetti con agretti e pomodorini, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Nespole, 150 g



Cena

- Orata al forno, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Pane tostato, 40 g
- Pomodoro fresco, 100 g
- Basilico



Pranzo

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

Spuntino pomeridiano

- Pesca, 150 g



Cena

- Coniglio alla ligure, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiari

Spuntino mattutino

- Ciliegie, 150 g



Pranzo

- Risotto ai fiori di zucca, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Schiacciata di zucchine, 100 g



Cena

- Paccheri melanzane e pesce spada, 150 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Frutti di bosco, 150 g



Pranzo

- Pasta aglio olio e peperoncino, 150 g
- Carote croccanti al curry, 150 g
- Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Albicocche, 150 g



Cena

- Omelette di patate, 300 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Fichi, 150 g



Pranzo

- Crema di carote, 200 g
- Crostini di pane, 40 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Banana, 150 g



Cena

- Lombo di maiale al curry, 200 g
- Contorno di verdure, 200 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
 - Zucchero di canna, 1 cucchiaino
 - Pane tostato, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Anguria, 150 g



Pranzo

- Pasta al pomodoro e basilico, 150 g
 - Bietola all'agro 200 g
 - Pane, 40 g

Spuntino pomeridiano

- Nespole, 150 g



Cena

- Prosciutto crudo, 100 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Melone, 150 g