



LUNEDI

pranzo Finocchi e carote al forno con feta light sbriciolata, cracker farina di ceci e semi.

cena Pesce spada con pomodorini e capperi al profumo di basilico.
Bietole al vapore

MARTEDI

Pasta di Grani Antichi alla carbonara di asparagi

Hamburger di trita scelta su fetta di pane tostata. Scalogni in agrodolce.

MERCOLEDI

pranzo Pasta e fagioli

cena Frittata di porri.
Insalata di finocchi e arancia

GIOVEDI

Torre di pancake Riso Venere e Bietole con ricotta

Vellutata di porri con crostini di pane

VENERDI

pranzo Poke Bowl salmone e mango

cena Fetta di pane tostato con crema di avocado e uova strapazzate.
Bietole al vapore

SABATO

Crema di fagioli cannellini con totani scottati

Pasto libero

DOMENICA

pranzo Grigliata mista con verdure

cena Minestra di verdure



Lista della spesa

FRUTTA E VERDURA

100 gr di asparagi
1 avocado
300 gr di bietole
1 finocchio
3 carote
100 gr di Pomodorini
300 gr di porri
1 arancia
1 mango
5 scalogna

CARBOIDRATI COMPLESSI

Pasta
Farina di riso
Farina di ceci
Riso Venere
Pane

PROTEINE

100 gr di totani
100 gr di tartare di salmone
150 gr di filetto di pesce spada
130 gr di trita scelta
2 cosce di pollo
50 gr di ricotta
5 uova
150 gr di fagioli cannellini secchi
Feta light

VARIE

Aceto balsamico
Semi misti
Capperi

