


Le erbe aromatiche, tutto il gusto deciso del **broccolo romanesco** e delle **lenticchie**, il sapore fresco e stuzzicante della **mora**. Ecco gli ingredienti che caratterizzano questo menù, ricco di sfumature e facile da portare in tavola.



 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

Colazione


1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

5 Biscotti Secchi


Spuntino

Frutta secca mista (20g)



 Ricco di grassi insaturi. La sostituzione nella dieta di grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Pranzo

 Sedanini con pesto di erbe al limone

Melanzane grigliate

1 Pesca





Merenda

1 Vasetto di Yosoi Mora e Germe di Grano Valsoia

Con vitamina B12, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



Cena

👉 Crema di broccolo romanesco con fette di pane integrale (40g)

Lenticchie in umido (40g)
con verdure

1 Pera



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1 l) - biscotti secchi (1 confezione).
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato sedanini (500g) - pinoli (50g) melanzane - 4 pesche
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Pane integrale (160g) - broccolo romanesco (600g) - patate (400g) - 1 scalogno Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - lenticchie secche (160g) - verdure a piacere (carote, peperoni, zucchine) - 4 pere



kcal
indicative
1.700-1.900