

# Menù 2



La freschezza degli **asparagi** accompagnata dall'intensità dei **carciofi**, la leggerezza delle **zucchine** seguita dal gusto vivace dei funghi.

Ecco gli ingredienti che caratterizzano questo menù veloce da portare in tavola.

 Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento della  
salute delle ossa

## Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia con muesli (20g)  
e frutta secca (20g)



## Spuntino


1 Dessert La Crème Cioccolato  
Gusto Intenso Valsoia

## Pranzo

 Carpione di zucchine

 Riso con salsa ai funghi

Frutti di bosco (100g)

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



## Merenda

### 1 Gelato Cono Valsoia



## Cena

### Crema di asparagi

Burger Valsoia (1 porzione=75g)  
su letto di insalata di cuori di carciofo

Pane integrale (50g),

### Mousse soffice ai mirtilli

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1lt) - muesli (80g) - frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**  
4 zucchine - 1 costa di sedano - riso superfino (320g) - funghi champignons (400g) - funghi porcini secchi (15g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 pizzico di zafferano - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**  
il Gelato 4 Coni VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**  
Asparagi (600g) - 1 scalogno - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - cuori di carciofo - pane integrale (200g) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 vaschetta) Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - mirtilli (700g)



kcal  
indicative  
1.700-1.900