

# Menù

## 3



Tutto il gusto piacevole di bruschette al **pomodoro e basilico**, di spaghetti ai **cipollotti e del polpettone vegetale** al profumo di santoreggia per un menù ricco di carattere composto da ricette che vi sorprenderanno.



## Colazione

1 Vasetto di Yosoi Caffè Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiaini di Crema alle Nocciole Valsoia

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



## Spuntino

1 Arancia

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

## Pranzo

2 Bruschette con pomodoro e basilico

 Spaghetti con cipollotti

Pinzimonio di verdure

Frutti di bosco (100g)



## Merenda

Mandorle (30g)



 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

## Cena

Polpettone al profumo di santoreggia

Fagiolini in umido

 Cheesecake ai lamponi



## Lista della spesa per 4 persone

### ✓ Per la colazione

Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni) - fette biscottate (1 confezione) - 1 Crema alle Nocciole VALSOIA

### ✓ Per lo spuntino

4 Arance

### ✓ Per il pranzo

8 fette di pane per bruschette - 4 pomodori - pasta di semola formato spaghetti (500g) - cipollotti (200g) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - crudité di verdure miste (sedano, carote, finocchi) - frutti di bosco (400g)

### ✓ Per la merenda

Mandorle (120g)

### ✓ Per la cena

burger surgelato VALSOIA da cui ricavare il macinato (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (300g) - carote (100g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1 lt) - parmigiano grattugiato - 1 uovo - fagiolini - Per la Cheesecake: fiocchi di mais (100g) cioccolato fondente extra (70g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - vanillina (1 bustina) - gelatina vegetale in fogli (1 foglio) - lamponi (250g)



kcal  
indicative  
2.000-2.200