

Menù

4



Un tripudio di verdure e frutta dà vita ad un menù ricco di colore e di sapori differenti. Le patate, i broccoli, le melanzane si accompagnano con l'allegria dei frutti di bosco.

Ecco che prende forma un menù quanto mai brioso.

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

Colazione

1 Vasetto di Yosoi Fragola
Valsoia

5 Fette biscottate con 5
cucchiaini di miele



Spuntino

Mandorle (15g)

Pranzo

 Sformato di patate e polpettine

Broccoli al vapore

Macedonia di frutta (200g)



Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia



Cena

Tortini di melanzane

Verdure miste in casseruola

Pane integrale (40g)

Frutti di bosco (100g)



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fette biscottate (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
Mandorle (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Patate (1kg) - Le Polpettine VALSOIA (1 confezione) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - broccoli - frutta mista di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato 3 Stecchi VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
4 melanzane medie sode - 2 pomodori grossi - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - verdure miste di stagione - pane integrale (160g) - frutti di bosco (400g)



kcal
indicative
1.700-1.900