

Menù

5



Sapori ricchi di personalità ed una estrema praticità di preparazione.

Ecco un menù - di cui sono protagonisti la scarola, i finocchi abbinati alle arance, i legumi ed il farro - caratterizzato da ricette genuine e rapide da preparare

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia
Muesli (50g)



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Fragola
Valsoia

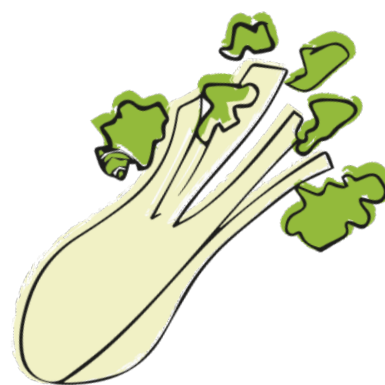
Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento di
livelli normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

 Farfalle alla scarola

Insalata di finocchi e arancia

1 Dessert La Crème
Cioccolato Gusto Intenso
Valsoia





Merenda

1 Gelato Sandwich Valsoia

Cena

Zuppa di legumi e farro
(40+40g)
con verdure

 Fricassea di verdure

Pane integrale (50g)

1 Pesca



 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 (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato farfalle (500 g) - scarola (400g) - capperi - olive nere denocciate (40g) - 2 arance - finocchi - La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Legumi misti secchi (160g) - farro (160g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) 8 asparagi - 2 carciofi - carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) Cucina VALSOIA (1 brik) - 4 pesche



kcal
indicative
1.700-1.900