

Menù 6

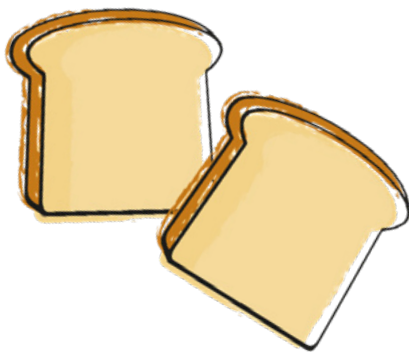


Freschi e delicati i sapori proposti in questo menù, caratterizzato da una notevole praticità di preparazione delle sue pietanze. A pranzo si fa notare la vivace semplicità di un'Insalata di pasta caprese mentre alla sera tutta la sfiziosità di **Zucchine ripiene al cartoccio**.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Light Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiaini di confettura di frutta



Spuntino

1 Arancia


Pranzo

 Insalata di pasta caprese

Fagiolini al vapore

Frutti di bosco misti (150 g)



 *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 Vasetto di Yosoi Bianco
Cremoso Valsoia
con frutta secca (10g)



 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Cena

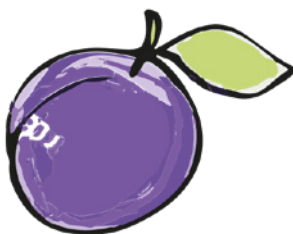
 Zucchine ripiene al cartoccio

Broccoli al vapore

Pane integrale (50g)

 Crema alle prugne

 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Light VALSOIA (1lt)- fette biscottate (1 confezione)- con fettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
4 arance
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato farfalle (500g) - Il Tofu VALSOIA (2 confezioni) - pomodori datterini (250g) - piselli freschi sgranati (100g) - olive nere denocciolate (40g) - fagiolini - frutti di bosco (600g)
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (40g)
- ✓ **Per la cena**
8 zucchine - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - broccoli - pane integrale (200g) - Yosoi bianco cremoso VALSOIA (2 confezioni)- prugne secche (150g)- mandorle pelate (50g) - pinoli (20g)



kcal
indicative
1.800-2.000