

Menù 7



Questo menù propone un percorso di sapori equilibrato e ricco di varietà. Ingredienti semplici abbinati sapientemente per creare ricette appetitose, come i **Crostoni all'erba cipollina** accompagnati da un'allegria insalata e le **Cotolette con marinata di verdure**.

Colazione

1 Tazza di Avena Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiani di confettura di frutta

A basso contenuto di grassi saturi - La riduzione del consumo di grassi saturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Cereali e Frutta Valsoia



Pranzo

 Crostoni con salsa all'erba cipollina

 Insalata mista vegana

Frutti di bosco (100g)







Merenda

1 Gelato Sandwich
Valsoia

Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

 Insalata di Avocado
 Cotolette con marinata

Pane ai 5 cereali (50g)

1 Arancia



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Avena Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Cereali e Frutta VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pane casereccio (4 fette) - 4 uova - Tenerotta VALSOIA (2 confezioni) - 1 cespo di radicchio rosso - 2 mele annurche (o altra varietà a piacere) - 8 noci
1 finocchio - 4 cucchiaini di semi di sesamo - 300 g di il Morbidino VALSOIA (3 confezioni) - 40 di Olio di Soia VALSOIA (4 cucchiaini) - Succo di limone
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
2 avocado - 40 g. di radicchio verde - 4 falde di pomodori secchi sott'olio, ben sgocciolati - succo di limone - 1 cucchiaio di Olio di Soia VALSOIA - 2 cucchiaini di Maionese senza uova VALSOIA - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4) - sedano (100g) - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 1 cipolla rossa - 4 pomodori pizzutelli - pane ai 5 cereali (200g) - 4 arance



kcal
indicative
2.000-2.200