

Menù

8



Il benessere non è mai stato tanto gustoso. Con questo menù, vi proponiamo i sapori di piatti più delicati accompagnati da gusti di ricette più elaborate. Scoprite lo **Sformato di patate e polpettine** e i **fusilli integrali alla zucca**, lasciatevi conquistare dalle **tartellette alla frutta**.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (50g)



Spuntino

Mandorle (15g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Pranzo

 Fusilli integrali alla zucca

Burger Valsoia (1 porzione = 75g)

Insalata mista

1 Budino Cacao Valsoia






Merenda

1 Arancia


Cena

 Sformato di patate
e polpettine

Broccoletti al vapore

 Tartellette alla frutta



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

Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - muesli (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Mandorle (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - 1 zucca - Soyadrink Classico VALSOIA (1l) - 1 porro - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - insalata mista - Il Budino Cacao VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**
4 Arance
- ✓ **Per la cena**
Patate (1kg) - Le Polpettine VALSOIA (1 confezione)- Soyadrink Classico VALSOIA (1l) - broccoletti - Soyadrink Morbido VALSOIA (1l) - La Crème Gusto Vaniglia VALSOIA (1 confezione) - frutta fresca a piacere



kcal
indicative
1.800-2.000