

Se pensavate che benessere fosse sinonimo di sacrificio vi sbagliavate. Questo menù, dalla colazione alla cena, non lascia spazio ai dubbi: confettura di frutta, noci, pizza alle verdure, gelato, padellata di verdure con polpettine.

Perfetto per un giorno di festa!



## Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia

Pane integrale (30g) con 2  
cucchiaini di confettura di frutta

 Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento  
della salute delle  
ossa

## Spuntino

Noci (15g)




## Pranzo

1 Pizza Verdure grigliate

Finocchi al forno

1 Mela

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



## Merenda

1 Gelato Cono  
Valsoia



## Cena

Crostini di pane ai 5 cereali (50g)  
con Lo Spalmabile Valsoia (½ vaschetta)



Padellata di verdure  
con polpette

1 Arancia

Fonte di Proteine che  
contribuiscono al normale  
mantenimento delle ossa



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (500ml) - pane integrale (120g)  
- confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**  
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Pizza Verdure grigliate VALSOIA surgelata (4 confezioni) - finocchi - 4 mele
- ✓ **Per la merenda**  
Il Gelato 4 Coni VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**  
Pane ai 5 cereali (200g) - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - Le Polpette  
VALSOIA (2 confezioni) - melanzane lunghe (400g) - zucchine (400g) - 1 carota -  
1 peperone giallo - 4 arance



kcal  
indicative  
1.700-1.900