

# Menù 10



Se prevedete una giornata in cui voler essere un po' più rigorosi ma senza rinunciare al piacere per la buona tavola, questo è il menù giornaliero che fa per voi.

La pasta integrale con **porcini e noci** a pranzo è infatti seguita dal **salame gelato** per merenda e una **zuppa di legumi e verdure** per la cena.

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

## Colazione

1 Vasetto di  
Yosoi Bianco Cremoso Valsoia  
con frutta secca (20g)



## Spuntino

1 Pera

## Pranzo

 Pasta integrale con porcini e noci

Broccoli verdi al vapore

Fragole (200g)

Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa





## Merenda

 Salame gelato

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

## Cena

 Porri in giallo

Zuppa di legumi (30g) e verdure

Pane integrale (50g)

1 Arancia



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Yosoy Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
4 Pere
- ✓ **Per il pranzo**  
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - funghi porcini (350g) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - gherigli di noci tritati (50g) - broccoli - fragole (800g)
- ✓ **Per la merenda**  
Il Gelato Bianco Cacao (1 vaschetta)- granella di nocciole (30g) - pistacchi sminuzzati (30g)
- ✓ **Per la cena**  
Porri (800g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 bustina di zafferano - legumi misti secchi (120g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) - 4 arance



kcal  
indicative  
1.700-1.900