

Menù  
11



Tutta la freschezza e la leggerezza di ingredienti come la zucca, le susine, gli spinaci, le verdure miste e l'orzo per un menù che non dimentica di proporre qualche vertigine di puro piacere, vedi una coppa di La Creme Cioccolato Valsoia per merenda.



## Colazione

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



Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

## Spuntino

3 Susine

## Pranzo

 Fusilli integrali alla zucca

Spinaci al limone

Macedonia di Frutta fresca (200g)

Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa






## Merenda

1 Dessert  
La Crème Cioccolato  
Gusto Intenso Valsoia




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

## Cena

Zuppa d'orzo (30g) e verdure

2 Mandaranci

 Insalata tiepida di verdure  
con polpettine

Pane ai 5 cereali (60g)

2 Mandaranci



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
12 Susine
- ✓ **Per il pranzo**  
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - 1 zucca - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 porro - spinaci - frutta fresca di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**  
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**  
Orzo (120g) - verdure miste di stagione - Le Polpettine Surgelate VALSOIA (2 confezioni) piselli sgranati (100g) - carote (100g) - sedano (100g) - cavolfiore (100g) - olive nere denocciolate (80g) - pane ai 5 cereali (240g) - 8 mandaranci



kcal  
indicative  
1.800-2.000