

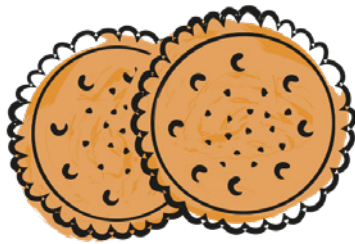
Quanto è buono il piacere di sentirsi bene! Ecco cosa penserete alla fine di una giornata in cui avrete portato in tavola questo menù.

**Biscotti a colazione, un Yosoi al caffè per spuntino, teglia di patate e pomodori al finocchietto e gelato con frutta speziata a pranzo...scoprite il resto!**

## Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia


5 Biscotti secchi



## Spuntino


1 Vasetto di Yosoi Caffè Valsoia

## Pranzo

 Gratin di patate e pomodori  
al finocchietto

Fettine Valsoia (1  
porzione=75g)

 Gelato con frutta speziata  
al cartoccio

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





## Merenda

il Gelato Affogato Amarena  
VALSOIA (125g)

## Cena

Crostini di pane ai 5 cereali (60g)  
con Lo Spalmabile Valsoia (60g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Polpettine alla cacciatora

2 Kiwi



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadriink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**  
Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**  
Fettine VALSOIA (2 confezioni) - patate (400g) - pomodori perini (600g) - finocchio selvatico (1 ciuffo) - Il Gelato Bianco Cacao VALSOIA (1 vaschetta) - 2 pesche gialle - 2 prugne - 2 fichi - uva bianca (50g) - 2 anici stellati - 2 pezzetti di cannella - 2 arance
- ✓ **Per la merenda**  
il Gelato Affogato Amarena VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**  
Crostini di pane ai 5 cereali (240g) - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - Le Polpettine VALSOIA (2 confezioni) - sedano (100g) - 8 Kiwi



kcal  
indicative  
1.700-1.900