

Sapori equilibrati, netti, poco complessi per un menù che nonostante ciò non lascia spazio alla noia. La pasta con il ragù vegetale, l'insalata di ceci con verdure e la cheesecake ai lamponi sono alcune delle ricette che lo testimoniano.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia


Muesli (50g)




Spuntino


Noci (15g)

Pranzo

Pasta (80g)
con  Ragù vegetariano

Cavolfiore in insalata

 1 Crema dolce vegetale
con frutti di bosco (100g)

 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

1 Vasetto di Yosoi Cereali e Frutta Valsoia

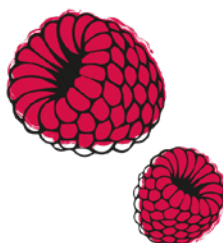
Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Cena

Insalata di ceci (50g) e verdure miste

Pane integrale (60g)

 Cheesecake ai lamponi



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - muesli (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale (500g) - carote (80g) - sedano (100g) - zucchine (100g) - melanzane (100g) - cavolfiori - frutti di bosco (400g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Cereali e Frutta (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Ceci secchi (200g) - verdure miste di stagione - pane integrale (240g) - fiocchi di mais (100g) - cioccolato fondente extra (70g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (40ml) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - vanillina (1 bustina) - gelatina vegetale in fogli (1) - lamponi (250g)



kcal
indicative
1.800-2.000