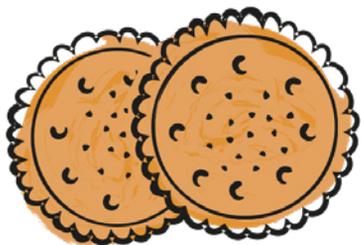


Menù
15



Ecco a voi un menù per una domenica benessere! Per colazione Avena Drink Orzomalto e biscotti, a pranzo non manca tutto il gusto delle Lasagne vegetariane, per merenda Gelato Bianco variegato all'Amarena e cena sfiziosa con Focaccine di Mais e Crema di asparagi!

Colazione



1 tazza di Avena Drink Valsoia

5 Biscotti secchi



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Pesca e Maracuja Valsoia

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



Pranzo

 Lasagne vegetariane

Macedonia di frutta fresca
(200g)





Merenda

Il Gelato Affogato
Amarena Valsoia (120g)

 *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

 Focaccine di mais

 Crema di asparagi

1 Mela



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Avena drink VALSOIA (1lt) - biscotti secchi (1 confezione) - confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Pesca e Maracuja VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola per lasagne (250g) - radicchio trevisano (2 cespi) - 2 cipolle rosse
- Besciamella VALSOIA (1 brik) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 2) -
frutta mista di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato Bianco Variiegato Amarena VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**
Farina di granoturco finissima (320g) - coste di bietole (500g) - asparagi (600g) - 1 scalogno -
Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 4 mele



kcal
indicative
1.900-2.100