

Menù
16



Un menù ricco di sapori per una giornata di festa.

Sedanini con pesto di erbe, ratatouille di verdure, gelato Stecchi Valsoia, dolce di mele... solo alcune delle ispirazioni che lo caratterizzano.



Colazione

1 Vasetto di Yosoi Ciliegia
Valsoia con muesli (20g)
e frutta secca (30g)

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle
ossa

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

Spuntino

Fragole (200g)



Pranzo

 Sedanini con pesto di erbe al limone

Ratatouille di verdure

1 Arancia





Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia

Cena

Pasta integrale con ceci (60+40g)
e verdure

Carote saltate

 Dolce di mele

 *Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa*



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Ciliegia VALSOIA (2 confezioni) - muesli (80g) - frutta secca (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Fragole (800g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato sedanini (500g) - erbe miste - pinoli (50g)- verdure miste di stagione - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 3 Stecchi VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Pasta di semola integrale (500g) - ceci secchi (160g) - verdure miste a piacere - carote - mele renette (600g) - Il Tofu VALSOIA (2 confezioni) - 1 arancia non trattata - fragole (300g)



kcal
indicative
1.900-2.100