

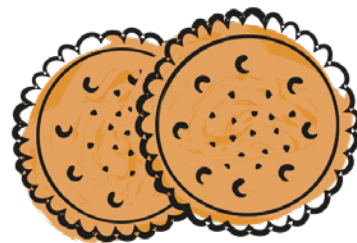
*Il piacere di sentirsi bene prende forma in un menù che non lascia spazio alla monotonia.  
Biscotti, fichi secchi, gnocchi di pane, mix colorato di verdure, frutti di bosco.  
Ecco solo alcuni degli ingredienti che compongono ricette ricche di personalità.*



## Colazione


1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia

5 Biscotti secchi



## Spuntino

Fichi secchi (30g)

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

## Pranzo

 Gnocchi di pane

 Fricassea di verdure

1 Arancia

 *Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento  
della salute delle  
ossa*




## Merenda

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

1 Vasetto di Yosoi Bianco Cremoso  
con frutta secca (10g)

## Cena

 Crema di broccolo romanesco  
con 30g di crostini

Fettine Valsoia (1porzione=75g)

Carote brasate

Frutti di bosco (100g)



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l t) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**  
Fichi secchi (120g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Pane raffermo (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt)- 8 asparagi - 2 carciofi - carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**  
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (40g)
- ✓ **Per la cena**  
Broccolo romanesco (600g) - patate (400g) - 1 scalogno - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - crostini di pane (120g)- Fettine VALSOIA (2 confezioni) - carote - frutti di bosco (400g)



kcal  
indicative  
1.600-1.800