

Menù
18



Quando davanti a sé si ha una giornata in cui si sente il bisogno di esser supportati da gusti coinvolgenti. Ecco un menù adatto, caratterizzato da succulente ispirazioni.

Ne citiamo solo un paio: **Bavette alla crema di peperoni e Crepes delizia!**



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia


Muesli (30g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

Frutta secca mista (20g)



 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

 Bavette alla crema di peperoni

Cotolette Valsoia (1 porzione= 100g)

Zucchine grigliate

2 Kiwi





Merenda

1 Vasetto di Yosoi Pesca e Maracuja Valsoia

Cena

Zuppa di cavolo nero e fagioli (30g) con pane integrale (50g)

 Crepes delizia



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



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1lt) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato bavette (500g) - 4 pomodori perini - 1 peperone rosso grande e sodo - Cucina VALSOIA (1 brik) - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - zucchine - 8 kiwi
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Pesca e Maracuja VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Cavolo nero - fagioli secchi (120g) - pane integrale (200g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (500ml) - 2 uova - 1 Crema alle Nocchie VALSOIA - 2 banane - granella di nocchie)



**kcal
indicative
2.000-2.200**