

Menù  
20



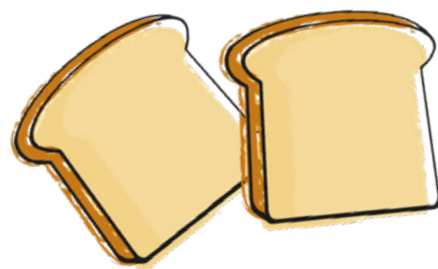
Con questo menù smentirete chi sostiene che un'alimentazione ricca di benessere non possa essere sfiziosa! Vi citiamo solo il programma per il pranzo: Spiedini di Polpettine, Penne integrali con porri e zucchine saltate e 1 arancia!



## Colazione

1 Tazza di Mandorla Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiari di confettura di frutta



## Spuntino

2 Kiwi

Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

## Pranzo

Penne integrali (80g) con porri e zucchine saltate

 Spiedini di polpettine


1 Arancia





## Merenda

1 Budino al  
Caramello Valsoia


 *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

 Carpione di zucchine

Burger Valsoia (1 porzione=75g)

Pane integrale (50g)

 1 Crema dolce vegetale  
con frutti di bosco (150g)



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

## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Mandorla Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) - confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**  
8 Kiwi
- ✓ **Per il pranzo**  
Le Polpettine VALSOIA (1 confezione) - 2 carote - 8 pomodorini ciliegia sodi - 4 olive verdi snocciolate - insalatina a foglie piccole - pasta di semola integrale formato penne (500g) - porri - zucchine - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**  
Il Budino al Caramello VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**  
4 zucchine - sedano (100g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - pane integrale (200g) - frutti di bosco (600g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - vanillina (1 bustina)



**kcal  
indicative  
1.600-1.800**