


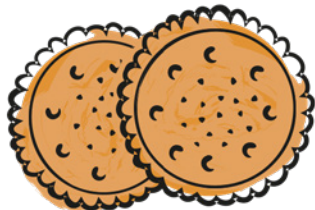
In questo menù il gusto corre lungo una sottile linea di armonici equilibri. A pranzo, la delicatezza del **Riso integrale** con le **lenticchie** sposa la verve dei **cipollotti glassati alla menta**. Una **mousse soffice ai mirtili** per merenda anticipa una cena che associa la sfiziosità di **Burger trifolati** alla gradevolezza delle **pere allo zafferano**.

 *A basso contenuto di grassi saturi. La riduzione del consumo di grassi saturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue*

## Colazione

1 Tazza di Riso Drink  
Valsoia

5 biscotti secchi



## Spuntino

Frutta secca mista (20g)

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

## Pranzo

Riso integrale (60g) con lenticchie  
(30g)


 Cipollotti glassati alla menta

Fragole (200g)






## Merenda

 Mousse soffice  
ai mirtilli



 *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

 Burger trifolati

Zucchine e porri saltati  
in padella

Pere allo zafferano



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Riso Drink VALSOIA (1lt)- Biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**  
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Riso integrale (240g)- lenticchie secche (120g)- cipollotti (600g) - Cucina VALSOIA (1brik)- fragole (800g)
- ✓ **Per la merenda**  
Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione)- Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - mirtilli (700g)
- ✓ **Per la cena**  
Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (300g) - zucchine porri - 4 pere - vaniglia (1 stecca)- zafferano (1 bustina)- pistacchi (10g)



**kcal  
indicative  
1.700-1.900**