


*Che ci fanno ricette come l'insalata russa e la pasta al ragù in un menù benessere? Questo è proprio l'esempio per eccellenza di come abbiamo voluto suggerirvi tante ispirazioni per non rinunciare ogni giorno al piacere della buona cucina!*



## Colazione

1 Tazza di Soyadrink  
Morbido Valsoia

Muesli (50g)


 Con Vitamina D2  
che contribuisce al  
mantenimento di livelli  
normali di calcio nel sangue

## Spuntino

2 Mandaranci



## Pranzo

 Insalata russa con  
Maionese vegetale (50g)

Cotolette Valsoia  
(1 porzione=100g)

Zucchine grigliate

1 Mela





## Merenda



Bavarese alle fragole



## Cena

Pasta integrale (80g)  
con  Ragù vegetariano

Insalata mista

1 Arancia



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t)- muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
8 Mandaranci
- ✓ **Per il pranzo**  
Patate (200g) - carote - piselli - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) oppure Maionese VALSOIA - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2)  
zucchine - 4 mele
- ✓ **Per la merenda**  
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g)- gelatina vegetale in fogli (25g)- Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la cena**  
Pasta di semola integrale (500g)- Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 2) - carote (100g)- sedano (100g)- pomodoro ciliegino (200g)- insalata mista - 4 arance



kcal  
indicative  
1.700-1900