

Menù  
23



La confettura di frutta, le noci, le zucchine, i carciofi, le arance, le more, le lenticchie, gli asparagi, i carciofi e le carote, le mele. Varietà e piacevolezza sorprendenti per un menù che non vi annoierà.

 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

## Colazione


1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia

4 Fette biscottate con 4  
cucchiaini di confettura di frutta



## Spuntino

Noci (15g)

 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

 Vellutata di zucchine con Tofu

Burger Valsoia (1 porzione =75g)

Carciofi in insalata con crostini  
di pane (30g)

1 Arancia





## Merenda

 Mousse di more



## Cena

Zuppa di lenticchie (40g)  
con verdure

 Fricassea alle verdure

Dolce di Mele

 Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento  
della salute delle ossa



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l t) - fette biscottate (1 confezione)  
confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**  
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Zucchine (600g) - 1 scalogno - Il Tofu VALSOIA (2 vaschette) - carciofi- crostini di  
pane (120g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2)  
4 Arance
- ✓ **Per la merenda**  
More (400g)- 1 mela - Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 confezioni) - 4 uova
- ✓ **Per la cena**  
Lenticchie secche (160g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) - 8  
asparagi - 2 carciofi - carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) - Cucina  
Valsoia (1 brik) - Per il dolce di mele: Yosi Bianco Cremoso Valsoia (1 confezione) - 1  
bustina di zafferano - mele renette (600g) -Il Tofu Valsoia (2 confezioni) - 1 arancia  
non trattata - fragole (300g)



kcal  
indicative  
1.700-1.900