

Per un giorno ci si può concedere tutto il gusto ed il benessere della semplicità. Ecco un menù che non vi annoierà pur facendo ricorso a piatti dai sapori molto lineari seppur con qualche vezzo qua e là, vedi i **Ghiaccioli bicolore** a merenda e il **Tortini di melanzane** a cena.



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (50g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Dessert La Crème gusto
Vaniglia Valsoia



 Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa

Pranzo

Burger Valsoia (1 porzione = 75g)

Insalata di patate (60g),
fagiolini, cipolla e pomodoro

Pane ai 5 cereali (50g)

2 Mandaranci





Merenda

 1 Ghiacciolo bicolore



Cena

Crema di cavolfiore con crostini (30g)

 Tortini di melanzane

Frutti di bosco (150g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t)- muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
La Crème gusto Vaniglia VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (240g)
fagiolini - pomodori da insalata - pane ai 5 cereali (200g)- 8 mandaranci
- ✓ **Per la merenda**
Lamponi (100g)- 1 melone - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Cavolfiori - crostini di pane (120g)- 4 melanzane medie sode - 2 pomodori grossi
- Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni)- frutti di bosco (600g)



kcal
indicative
1.600-1.800