

Il buongiorno si vede dalla colazione! Ecco un menù dal sapore domenicale che parte con il piede giusto, proponendo il gusto accattivante della Crema Vegetale alle Nocciole Valsoia. Per proseguire poi con lo stesso passo: Penne al pesto con Tofu a pranzo e Lasagne vegetariane al forno a cena!



## Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia


3 fette biscottate con 3 cucchiari  
di Crema alle Nocciole Valsoia

 Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento della  
salute delle ossa

## Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Mirtillo  
Valsoia

## Pranzo

 Crostoni con salsa  
all'erba cipollina

 Penne al pesto di tofu

1 Arancia

 Fonte di Proteine che  
contribuiscono al normale  
mantenimento delle ossa






## Merenda

1 Gelato Sandwich

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

 Lasagne vegetariane

Fagiolini al vapore

Frutti di bosco (100g)



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t)- muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
Yosoi Mirtillo VALSOIA (2 con fezioni) - frutta secca (40g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Pane casereccio (4 fette) - 4 uova - pasta di semola formato penne (500g) - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - gherigli di noce (50g) - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**  
Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**  
Pasta di semola per lasagne (250g) - 2 cespi di radicchio trevisano - 2 cipolle rosse - Besciamella VALSOIA (200 ml) - Olio di Soia VALSOIA (4 cucchiaini) - Burger Surgelati VALSOIA (1 confezione da 2 burger) - prezzemolo tritato (1 cucchiaino) - Sale - Pepe - fagiolini - frutti di bosco (400g)



kcal  
indicative  
2.000-2.200