

Quante volte avete desiderato mangiar con gusto pur senza ricorrere a piatti troppo elaborati? Ecco un menù che è la perfetta risposta a questa esigenza.

Verdure farcite deliziose, Risotto con salsa ai funghi, Porri in giallo, Zuppa di legumi e farro, Crema alle prugne...



Colazione


1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

3 Fette biscottate con 3
cucchiaini di confettura di frutta

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Caffè 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

Pranzo

 Verdure farcite deliziose

 Riso con salsa ai funghi

Finocchi al vapore

2 Kiwi





Merenda

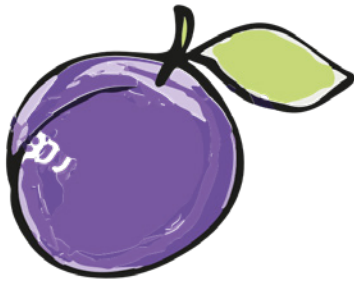
1 Dessert La Crème
gusto Vaniglia Valsoia

Cena

 Porri in giallo

Zuppa di legumi e farro
(40+40g) con verdure

 Crema alle prugne



Lista della spesa per 4 persone

✓ **Per la colazione**

Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - fette biscottate (1 confezione)
confettura di frutta

✓ **Per lo spuntino**

Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni)

✓ **Per il pranzo**

4 pomodorini - 4 foglie di indivia - 2 coste di sedano - 4 foglie di radicchio - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - 4 olive snocciolate - 4 funghetti sott'olio ben sgocciolati - 4 acini di uva - pistacchi e noci tritati (100g) - 1 limone - riso superfino (320g) - funghi champignons (400g) - funghi porcini secchi (15g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 pizzico di zafferano - finocchi 8 kiwi

✓ **Per la merenda**

Dessert La Crème Vaniglia VALSOIA (1 confezione)

✓ **Per la cena**

4 porri grossi (circa 800 g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 bustina di zafferano - legumi -secchi misti (160g) - Farro (160g) - verdure di stagione miste - Yosoi bianco cremoso VALSOIA (2 confezioni) - prugne secche (150g) - mandorle pelate (50g) - pinoli (20g)



kcal
indicative
2.000-2.200