

Menù  
28



Se per spuntino c'è 1 coppa di La Creme Cioccolato Valsoia e per merenda la Crema al cocco, cosa riserverà il resto di questo menù giornaliero?

Scopritelo voi stessi, non rimarrete delusi!



## Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido  
o Classico Valsoia

Muesli (30g)

Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento della  
salute delle ossa

## Spuntino

1 Dessert La Crème Cioccolato  
Gusto Intenso 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

Barchette di patate ripiene

Spinaci al limone

2 Mandaranci





## Merenda

 Crema al Cocco



 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

## Cena

 Polpettine ai funghi

Broccoletti saltati

 Tartellette alla frutta



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**  
4 patate grosse - Burger VALSOIA - surgelati (1 confezione da 2) - sedano (100g)  
- 1 carota - 4 pomodori perini - funghi porcini secchi (25g) - spinaci  
- 8 mandaranci
- ✓ **Per la merenda**  
Yosoi Cocco VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g) - gelatina vegetale in fogli (25g)  
Soyadrink Frigo VALSOIA (1lt) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la cena**  
Le Polpettine VALSOIA (2 confezioni) - Cucina VALSOIA (1 brik)- funghi (400g) -  
broccoli - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - La Crème Gusto Vaniglia (1 confezione)  
- frutta fresca a piacere



kcal  
indicative  
1.700 - 1.900