

Ecco un menù giornaliero che fa della semplicità di preparazione e di sapori piacevoli e poco complessi il suo carattere distintivo.

**Gnocchi di pane, insalata di finocchi con arancia, Cotolette Valsoia con carote al limone al forno, e per finire in bellezza, Bavarese alle Fragole.**

 Fonte di calcio  
necessario per il  
mantenimento  
della salute delle ossa

## Colazione

1 tazza di Mandorla Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiari  
di confettura di frutta



## Spuntino

Frutta secca (20g)




## Pranzo



Gnocchi di pane

Insalata di finocchi con arancia

1 Dessert La Crème gusto  
Vaniglia 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





## Merenda

1 Vasetto di Yosoi  
Mirtillo Valsoia

## Cena

Cotolette Valsoia (1 porzione= 100g)



Carote al limone al forno

Pane integrale (60g)



Bavarese alle fragole



*Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa*



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Mandorla Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**  
Frutta secca (80g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Pane raffermo (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - farina (80g) - finocchi - 2 arance - La Crème gusto Vaniglia VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**  
Yosoi Mirtillo VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**  
Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - 8 carote medie - 1 bustina di zafferano - pane integrale (240g) - Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g) - gelatina vegetale in fogli (1) - Soyadrink Morbido VALSOIA (500ml) - vanillina (1 bustina)



**kcal  
indicative  
1.800-2.000**