

Menù
30



Quando la semplicità si lascia corrompere da un pizzico di fantasia. Le linguine al sugo di noci sono accompagnate da Spinaci al Vapore ed il Minestrone di verdure e patate precede il Burger con rosti fantasia.

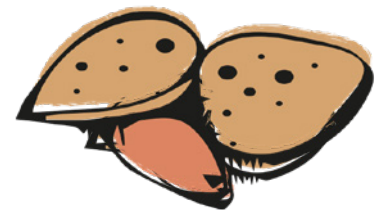


Colazione

1 Vasetto di Yosoi Mora e Germe di Grano

Muesli (20g) e frutta secca (20g)

Con Vitamina D2
che contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di calcio nel sangue



Spuntino

Spiedini di frutta (150g)



Pranzo

👉 Linguine al sugo di noci

Spinaci al vapore

Frutti di bosco (100g)





Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia

Cena

Minestrone di verdura e patate (50g)
con riso integrale (40g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

 Burger con rosti fantasia

1 Pera



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 con fezioni) - muesli (80g) - frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Il Gelato 3 Stecchi ricoperti al Cioccolato VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato linguine (500g) - gherigli di noci (100g) - pinoli (20g)
Cucina VALSOIA (2 brik) - spinaci - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**
Frutta mista di stagione (600g)
- ✓ **Per la cena**
Verdure miste di stagione - patate (600g) - riso integrale (160g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - zucchine (400g) - 4 pere



kcal
indicative
2.000-2.200