

COLAZIONI

ITALIANA

VEGETARIANA

SALATA

esempio 1

crostata alla marmellata (**ricetta allegata**)
albicocche secche
spremuta d'arancia

caffè o the
pancakes senza glutine e lattosio con
sciroppo d'acero (**ricetta allegata**)
mirtilli
albicocche o pesca

caffè
pane integrale tostato con prosciutto o
arrosto di tacchino
kiwi
spremuta d'arancia

esempio 2

latte parzialmente scremato/di soia/
d'avena/riso/cocco/mandorla con fiocchi
d'avena o di mais
banana
kiwi

latte parzialmente scremato con biscotti
secchi integrali
kiwi
fragole o mirtilli o lamponi

VEGANA

esempio 3

pane tostato con marmellata
mirtilli o more o lamponi
pesca

caffè o the senza zucchero
muffin alle mandorle e cocco
(**ricetta allegata**)
uva
spremuta d'arancia

caffè o the
yogurt di soia o di cocco (da latte di
cocco) con semi di lino e fiocchi d'avena
kiwi
fragole/lamponi/ribes/mirtilli

esempio 4

caffè o the
pane integrale tostato con crema di
nocciole (**ricetta allegata**)
kiwi
spremuta di pompelmo

caffè o the
fette biscottate integrali con marmellata
uva
spremuta d'arancia

caffè o the
gallette di grano saraceno/riso integrale/
sorgo e amaranto con marmellata
kiwi
spremuta d'arancia

esempio 5

caffè o the
pane tostato con marmellata o miele
albicocche fresche o secche
spremuta d'arancia

SPUNTINI MATTUTINI

SUCCOSI
nella scelta seguire anche la
stagionalità

GOLOSI

VEGANI

esempio 1

mela o pera

noci o mandorle o nocciole

semi di zucca tritati con scaglie di cocco
disidratato

mandorle/noci/nocciole

cioccolato fondente (almeno 80%)

esempio 2

mandarini

crackers integrali o gallette di grano
saraceno/riso integrale/sorgo e amaranto

esempio 3

albicocche fresche o secche

scaglie di cocco disidratato

esempio 4

prugne secche o papaya disidratata

cioccolato fondente (almeno all'80%)

esempio 5

noci di macadamia o semi di zucca tritati





PRANZI

CLASSICO

VEGETARIANO

VEGANO

esempio 1

riso integrale/venere con ceci, pomodorini e salmone/gamberetti

quinoa/amaranto con pomodorini, zucchine, olive, piselli e sesamo
albicocche o pesca

farro/orzo con piselli, pomodorini e 1/2 avocado

esempio 2

mozzarella/primo sale/quartirolo

insalata con fagiolini

pane integrale o gallette di grano saraceno/quinoa/sorgo e amaranto/riso integrale

mela

insalata con carote, faciolini, pomodori, 1/2 avocado, primo sale o feta

pane integrale o gallette di grano saraceno/riso integrale/sorgo e amaranto

seitan in padella con carote, pomodorini, alga kombu

pane integrale

esempio 3

merluzzo/trota/triglie/orata/branzino/platessa/sogliola al forno o al cartoccio con olio EVO e limone

biete o spinaci lessati

pane integrale o patate dolci americane al vapore o al forno

pasta integrale con ceci, pomodorini, 1/2 avocado

pesca o mela

esempio 4

pasta integrale di grano saraceno al pesto o al pomodoro

mozzarella light

insalata con finocchi

seitan in padella con pomodorini e zucchine

pane integrale

esempio 5

farro/orzo/riso con melanzane, zucchine, olive e cubetti di mozzarella

cioccolato fondente (almeno 80%)

riso integrale/venere con piselli/lenticchie, melanzane e pomodorini

SPUNTINI POMERIDIANI

FRUTTI
nella scelta seguire anche la stagionalità

ALTERNATIVI

VEGANI
nella scelta seguire anche la stagionalità

esempio 1

mela o pera o kiwi

yogurt magro/di soia/di cocco (da latte di cocco)

mandarini o arancia

kefir di latte o di acqua con semi di lino o papavero

melone o anguria

esempio 2

anguria o melone

crackers integrali

mela o pera

esempio 3

mandarini o pesca o arancia

noci o mandorle

esempio 4

ciliegie o amarene

scaglie di cocco disidratato

esempio 5

frutti di bosco

esempio 6

ananas o papaya disidratata senza zucchero

cioccolato fondente (almeno all'80%)



CENE

CLASSICA

VEGETARIANA

VEGANA

esempio 1

arrosto di tacchino

insalata con peperoni

tofu o tempeh in padella con sesamo e pinoli

insalata con pomodori

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)

zucchine e carciofi

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

esempio 2

uova strapazzate

biete o spinaci lessati

pane integrale o gallette di grano saraceno/quinua e amaranto/riso integrale

mela

affettato di mopur

zucchine/melanzane/broccoli

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

affettato di mopur

insalata con semi di canapa, cetrioli e finocchi

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

esempio 3

bistecca ai ferri di pollo/tacchino/vitello

broccoli/cavolfiori/cavolo nero in padella

pane integrale

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)

insalata con finocchi

esempio 4

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)

insalata

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

uova strapazzate o sode o al tegamino

insalata con finocchi

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

esempio 5

polpo/calamari/seppie al forno o in padella o insalata di mare

zucchine

patate dolci americane

primo sale/quartirolo

zucchine e carciofi

pane integrale o gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto/riso integrale

