

COLAZIONI

ITALIANA

VEGETARIANA

VEGANA

esempio 1

caffè o the
fette biscottate integrali o pane integrale
tostato con marmellata o crema
spalmabile di nocciole **(ricetta allegata)**
kiwi
banana

caffè o the
omelette dolce **(ricetta allegata)**
banana
mirtilli/fragole/ribes/lamponi/more

latte di soia/avena/mandorle/cocco con
fiocchi di grano saraceno/quinoa soffiata
smoothie kiwi, aloe, limone
(ricetta allegata)

esempio 2

kefir di latte con fiocchi d'avena o di grano
saraceno
kiwi
mela o pera

caffè o the
porridge d'avena **(ricetta allegata)**
banana
spremuta d'arancia

caffè o the senza zucchero
grallete di grano saraceno/riso integrale/
sorgo e amaranto con marmellata
kiwi
albicocche fresche o secche

esempio 3

caffè o the
pancakes agli albumi e yogurt con
sciroppo d'acero **(ricetta allegata)**
mirtilli o fragole
albicocche secche

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

esempio 4

caffè o the
pane tostato con marmellata
mela
spremuta d'arancia

caffè o the
plumcake alle mandorle **(ricetta allegata)**
kiwi
banana o melone

esempio 5

latte parzialmente scremato/di soia/
mandorle/avena/cocco con fiocchi di
grano saraceno/avena/quinoa soffiata
pesca
albicocche

caffè o the senza zucchero
torta di noci **(ricetta allegata)**
kiwi
spremuta di pompelmo

SPUNTINI MATTUTINI

SUCCOSI
nella scelta seguire anche la
stagionalità

GOLOSI

VEGANI

esempio 1

mirtilli o fragole con albicocche fresche o secche (e aggiunta di noci)

mandorle o nocciole o noci di macadamia

semi di zucca tritati

esempio 2

mandarini o arancia

cioccolato fondente (almeno all'80%)

cioccolato fondente (almeno all'80%)

esempio 3

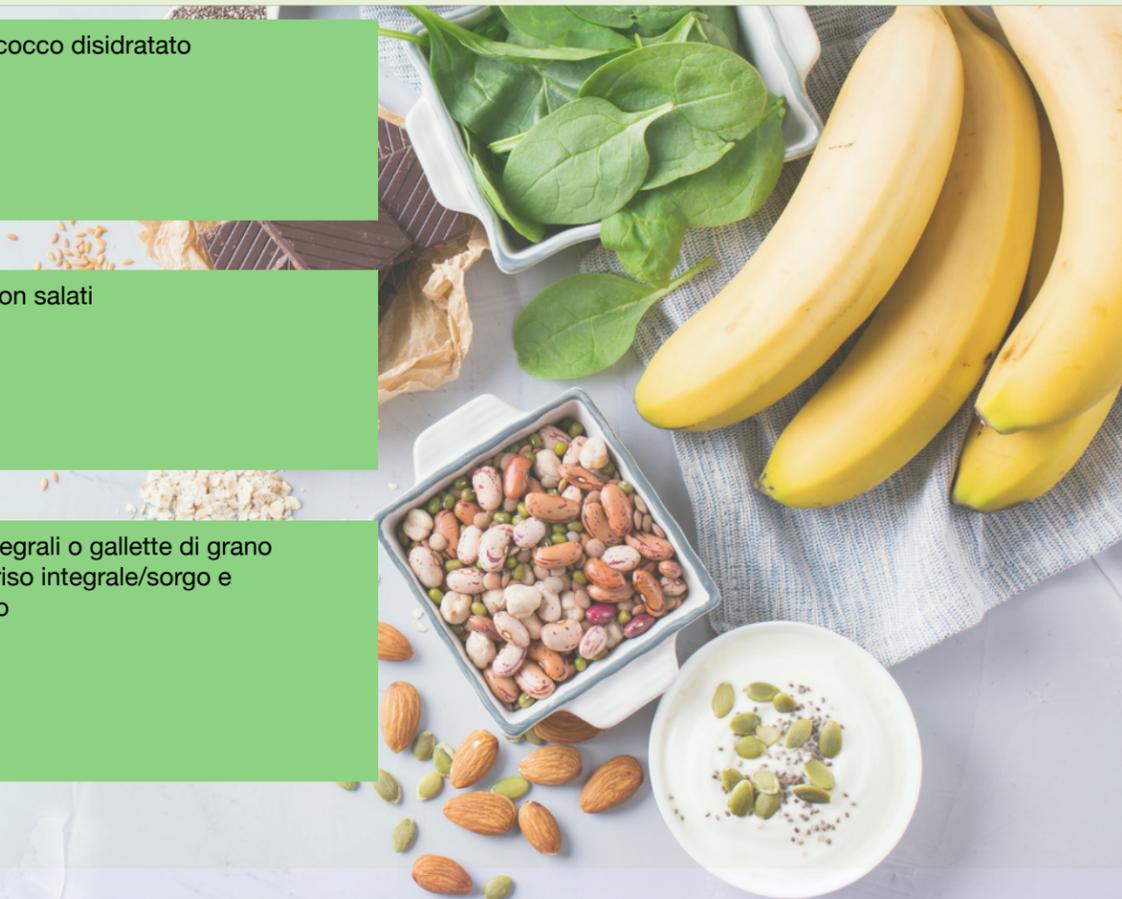
scaglie di cocco disidratato

esempio 4

anacardi non salati

esempio 5

cracker integrali o gallette di grano saraceno/riso integrale/sorgo e mamaranto





PRANZI

CLASSICO

VEGETARIANO

VEGANO

esempio 1

orzo/farro/quinoa con zucchine, 1/2 avocado, pomodorini e gamberetti/salmone a tocchetti

polpette di ricotta e spinaci (**ricetta allegata**)

insalata con finocchi

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

frittata di farina di ceci (**ricetta allegata**)

carote con fagiolini e semi di sesamo/papavero

esempio 2

bresaola o arrosto di tacchino con rucola e fagiolini

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

insalata con pomodori, ceci, mozzarella light/primo sale

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

quinoa o amaranto con pomodorini, 1/2 avocado, ceci/lenticchie

esempio 3

pasta integrale/grano saraceno con pesto o pomodoro

mozzarella light

insalata con cetrioli

seitan in padella con zucchine, pomodorini e semi di sesamo

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

esempio 4

frittata di farina di ceci (**ricetta allegata**)

biete/spinaci lessati/asparagi in padella con olio EVO

burger di lenticchie (**ricetta allegata**)

biete o spinaci lessi

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

esempio 5

roastbeef

insalata con pomodori

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



SPUNTINI POMERIDIANI

FRUTTI
nella scelta seguire anche la stagionalità

ALTERNATIVI

VEGANI
nella scelta della frutta seguire anche la stagionalità

esempio 1

mela o mandarini o anguria

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

mela o pera o pesca o melone o anguria

yogurt di soia/cocco (da latte di cocco) con semi di chia/lino

esempio 2

arance o mandarini

muffin al cacao (ricetta allegata)

esempio 3

fragole o mirtilli

kefir di latte o di acqua con semi di zucca tritati

esempio 4

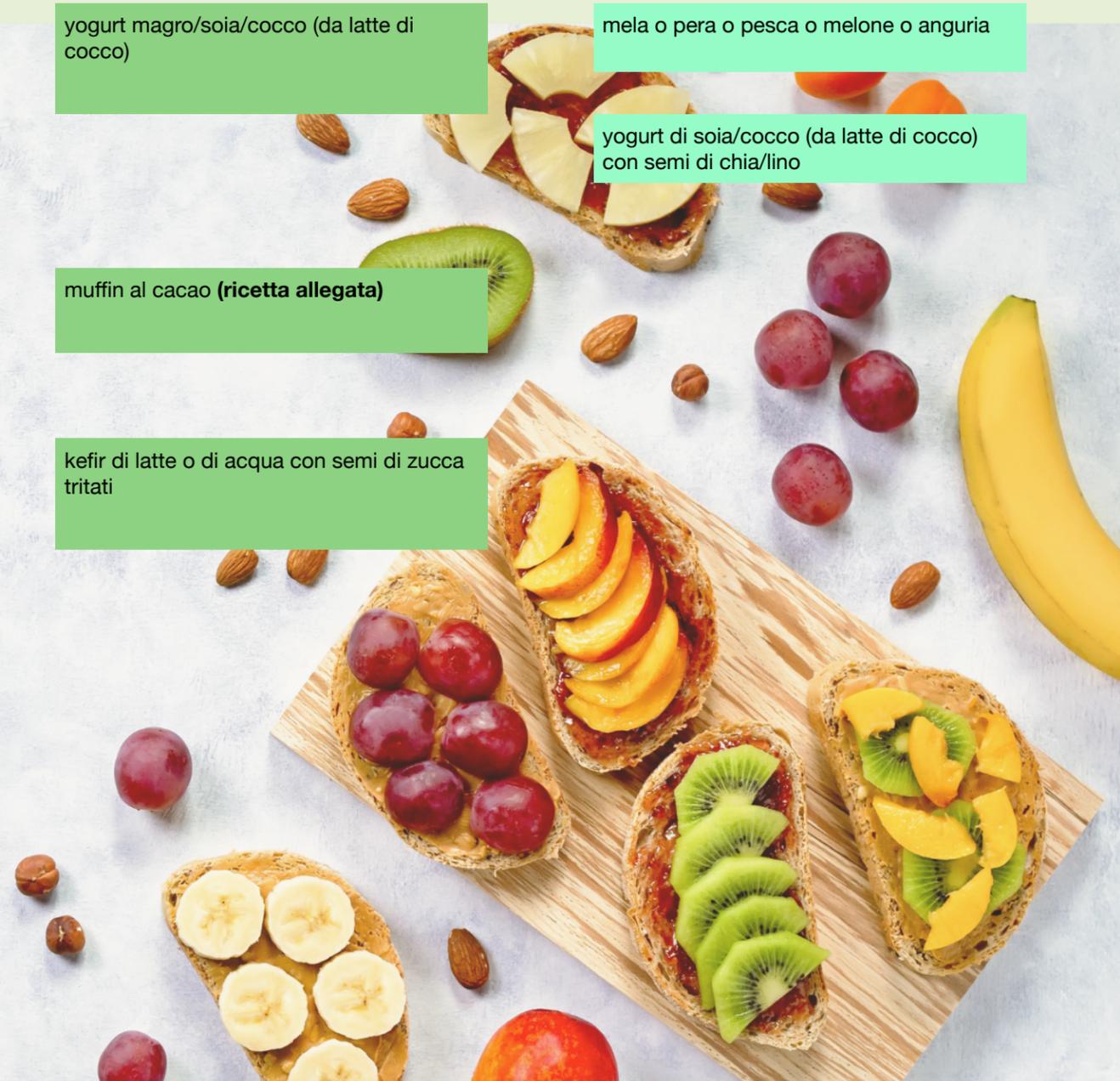
pera o pesca

esempio 5

mela o ananas

esempio 6

esempio 7



CENE

CLASSICA

VEGETARIANA

VEGANA

esempio 1

bistecca ai ferri di pollo/tacchino/vitello
broccoli e cavolfiori

tofu o tempeh in padella con zucchine,
melanzane e semi di sesamo

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)

insalata con finocchi, sedano e semi di
sesamo/papavero

esempio 2

polpette di pesce light (**ricetta allegata**)
peperoni, melanzane, zucchine in padella
o grigliati

affettato di mopur
insalata con cetrioli o peperoni

tofu o tempeh in padella con
broccoli, funghi, zucchine e melanzane

esempio 3

polpo/seppie/calamari grigliati o in padella
insalata con finocchi e sedano

uova strapazzate o al tegamino o frittata al forno
biete o spinaci lessati

esempio 4

uova al tegamino o strapazzate
biete o spinaci lessati

primo sale/quartirolo/feta light
cavolfiori, broccoli e peperoni in padella

esempio 5

merluzzo/sogliola/brancino/trota/orata al
forno/al vapore/al cartoccio con olio e
limone
carciofi con finocchi e sedano in padella

tofu con panatura croccante di sesamo (**ricetta
allegata**)
biete o spinaci lessati

