

COLAZIONI

ITALIANA

VEGETARIANA

SALATA

esempio 1

latte parzialmente scremato
caffè
biscotti

gallette di grano saraceno o fette biscottate con marmellata
yogurt alla frutta
spremuta d'arancia

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

esempio 2

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

caffè o the
crostata di marmellata
kiwi

esempio 3

latte parzialmente scremato con fiocchi d'avena o di mais
kiwi
fragole

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

esempio 4

caffè o the
yogurt bianco o di soia o di cocco con fiocchi d'avena o di mais
kiwi
mandorle o nocciole

caffè o the
latte parzialmente scremato o kefir con semi di lino e fiocchi d'avena o quinoa soffiata
kiwi
frutti rossi (lamponi/ribes/mirtilli/fragole)

VEGANA

caffè o the
latte d'avena/cocco/mandorle/soia con semi di lino e fiocchi d'avena o quinoa soffiata
kiwi
uva o frutti rossi (lamponi/mirtilli/ribes/fragole)

esempio 5

caffè o the
fette biscottate integrali con marmellata
kiwi
spremuta d'arancia o albicocche fresche o secche

caffè o the
gallette di grano saraceno o di riso integrale con marmellata
kiwi
spremuta d'arancia o albicocche fresche o secche

SPUNTINI MATTUTINI

SUCCOSI
nella scelta seguire anche la stagionalità

GOLOSI

VEGANI

esempio 1

banana

mandorle o noci pecan o anacardi

noci pecan o mandorle

nocciole o anacardi

esempio 2

mela o pera

mandorle o nocciole o noci di macadamia

cioccolato fondente (almeno 80%) o mandorle o noci pecan

esempio 3

albicocche secche o fresche

mandorle o cioccolato fondente (almeno al 75%)

esempio 4

prugne secche o fresche

pacchetto di crackers

esempio 5

cioccolato fondente (almeno 80%) o scaglie di cocco disidratato

PRANZI

CLASSICO

VEGETARIANO

VEGANO

esempio 1

pasta al pomodoro

bistecca ai ferri di pollo o tacchino o vitello
zucchine

quinoa o riso venere con legumi (piselli o lenticchie o ceci o fagioli)

zucchine e pomodorini
mela o pera

seitan saltato in padella con semi di sesamo, zucchine e peperoni

pane integrale

esempio 2

risotto alla parmigiana

prosciutto crudo o cotto
insalata e pane

pasta integrale al pesto

omelette con mozzarella e zucchine
insalatona: finocchi, carote e lattuga

farro/orzo/pasta integrale con ceci, pomodorini e zucchine

esempio 3

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

albicocche fresche o secche o pesca (stagionale)

polpette vegane di ceci e melanzane **(ricetta allegata)**

zucchine e melanzane in padella
pane integrale

esempio 4

merluzzo/sogliola/branzino/orata in padella con olive e pomodorini

patate lessate

seitan in padella con semi di sesamo, zucchine e peperoni

pane integrale

esempio 5

farro/orzo/pasta integrale con ceci, zucchine e pomodorini



SPUNTINI POMERIDIANI

FRUTTI
nella scelta seguire anche la
stagionalità

ALTERNATIVI

VEGANI

esempio 1

arancia o mandarini

yogurt magro

mela o pera

pesca o ananas

esempio 2

frutti di bosco

barretta ai cereali e frutta secca

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

esempio 3

ananas fresco o pesca

albicocche secche

esempio 4

ciliegie o amarene

esempio 5

mela o pera

esempio 6

pesca o melone

esempio 7

melone o anguria

CENE

CLASSICA

VEGETARIANA

VEGANA

esempio 1

uova strapazzate o al tegamino
insalata
pane

uova strapazzate o in omelette
cavolfiori e broccoli
pane

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)
insalata con finocchi
pane integrale

esempio 2

polpo/calamari/seppie (cottura al forno o in padella) o insalata di mare
carote e patate

tofu o tempeh in padella con piselli e broccoli
pane

affettato di mopur
broccoli, melanzane e funghi in padella con olio EVO

esempio 3

minestrone o passato di verdura
filetto al forno di branzino/orata/trota/merluzzo
insalata o finocchi o pomodorini
pane

affettato di mopur
zucchine o melanzane o broccoli
pane

esempio 4

bresaola di manzo o arrosto di tacchino
insalata con finocchi
pane

uova strapazzate o al tegamino
insalata con finocchi
pane

esempio 5

salmone/tonno/ spada ai ferri
zucchine/melanzane/broccoli
pane

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)
funghi, zucchine in padella

