

COLAZIONI

ITALIANA

VEGETARIANA

SALATA

esempio 1

caffè o the
fetta di torta di noci (**ricetta allegata**)
kiwi
spremuta d’arancia

yogurt greco bianco 0% con fiocchi d’avena
banana
albicocche secche
the verde

caffè o the
pane integrale tostato
prosciutto cotto o crudo
kiwi e albicocche secche

esempio 2

latte di soia/mandorla/avena
gallette di grano saraceno/sorgo e amaranto con marmellata
frutti di bosco
prugne secche

caffè o the
pane integrale tostato o fette biscottate integrali con marmellata o crema di sesamo (tahina)
mela
spremuta di agrumi

VEGANA

esempio 3

caffè o the
kefir di latte con semi di canapa o di chia con fiocchi d’avena o quinoa soffiata
banana
fragole o mirtilli

caffè o the
porridge di grano saraceno al cacao (**ricetta allegata**)
fragole o lamponi o uva
kiwi

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

esempio 4

caffè o the
plumcake alle mandorle (**ricetta allegata**)
pesca
uva o melone

caffè o the
pane integrale con marmellata o crema spalmabile (**ricetta allegata**)
kiwi
lamponi o mirtilli o ribes o uva

caffè o the
porridge d’avena (**ricetta allegata**)
kiwi
spremuta d’arancia o albicocche fresche

esempio 5

caffè o the
pancakes albumi e yogurt con sciroppo d’acero o marmellata (**ricetta allegata**)
kiwi
spremuta d’arancia o albicocche secche

SPUNTINI MATTUTINI

SUCCOSI
nella scelta seguire anche la
stagionalità

GOLOSI

VEGANI

esempio 1

albicocche fresche o secche

mandorle o nocciole

mandorle o nocciole o semi di zucca

anacardi o scaglie di cocco disidratato

esempio 2

pesca

cioccolato fondente almeno 80%

esempio 3

semi di zucca tostati o scaglie di cocco
disidratato

esempio 4

mandorle o anacardi

esempio 5

mandorle o noci pecan



PRANZI

CLASSICO

VEGETARIANO

VEGANO

esempio 1

riso venere o quinoa con pomodorini, tonno/
salmone/gamberetti, piselli o ceci

pasta integrale con pomodoro o pesto

tofu in padella con zucchine o melanzane

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

insalata con pinoli e cetrioli

esempio 2

rotolino di pollo alle verdure (**ricetta allegata**)

finocchi con carote

pane integrale

pasta di lenticchie o legumi con zucchine e
broccoli

amaranto o quinoa con ceci, zucchine e
pomodorini

esempio 3

bistecca di pollo/tacchino/vitello

insalata con finocchi

pane integrale

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

insalata con pomodori, semi di sesamo o
di zucca

esempio 4

uova strapazzate o al tegamino o frittata al
forno (se in padella, utilizzare un'antiaderente
senza olio)

carote e piselli

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

mozzarella light/primo sale/quartirolo

fagiolini/fagioli bianchi di Spagna con
carote e semi di canapa

pane integrale

esempio 5

ricotta di vacca/capra/pecora

peperoni in padella e lenticchie

pane integrale

sformato di amaranto e zucchine (**ricetta
allegata**)

insalata con fagioli o ceci

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 kiwi

muffin al cacao (ricetta allegata)

pesca o melone

esempio 2

ciliegie o prugne (fresche o secche)

yogurt magro 0% o yogurt di soia o di cocco (latte di cocco)

albicocche fresche o secche

ananas o papaya disidratata

yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco) o kefir di latte di mandorle con semi di canapa

esempio 3

frutti di bosco

esempio 4

pesca o albicocche

esempio 5

pompelmo o arancia

esempio 6

melone o ananas

esempio 7

mela o pera



CENE

CLASSICA

VEGETARIANA

VEGANA

esempio 1

bistecca ai ferri di pollo/tacchino/vitello/
lombo di maiale

rucola o valeriana

uova strapazzate o al tegamino

broccoli/cavolfiori/cavolo nero

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)

insalata con sedano/cetrioli/finocchi

esempio 2

bresaola di manzo o arrosto di tacchino

biete o spinaci lessi

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

affettato di mopur

pomodorini, sedano, cetrioli con semi di
sesamo o canapa

esempio 3

filetto ai ferri di tonno/salmone/spada

melanzane e zucchine grigliate

affettato di mopur

asparagi e finocchi ripassati in padella

esempio 4

polpettone di salmone con salsa di
avocado (**ricetta allegata**)

zucchine e melanzane

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)

insalata con sedano/finocchi/cetrioli

esempio 5

polpette di pesce light (**ricetta allegata**)

insalata con finocchi

tofu o tempeh in padella con funghi e
zucchine

