



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
COLAZIONE	Porridge con fiocchi di avena integrali, polpa di caco e protein cream cocoa	Latte caldo con frollini cacao&nocciole senza zuccheri	Cappuccino vegetale con cacao amaro, fette biscottate integrali e marmellata senza zuccheri	Porridge con fiocchi di avena integrali, polpa di frutta senza zuccheri aggiunti e crema bianca alle mandorle 100%	Crepes di farina di ceci con formaggio veg spalmabile e spinacino fresco	Latte caldo con frollini limone&zenzero senza zuccheri
SPUNTINO	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Tisana allo zenzero	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Tisana allo zenzero	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Infuso ai frutti rossi e cannella
PRANZO	Penne di lenticchie gialle con pesto di cavolo nero	Risotto integrale alla verza con parmigiano reggiano e pepe rosa	Pokè bowl con patata viola al forno, tofu grigliato, zucca e spinacino	Fusilli di lenticchie rosse con caprino, cipolla e menta	Polpettone di soia con carote al vapore e patata dolce americana al forno	Gnocchi di patata dolce americana con sugo di radicchio ,noce moscata, pinoli e aceto balsamico
MERENDA	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini	Un frutto di stagione es. una pera, due kiwi o due mandarini
CENA	Fagottini di verza, riso integrale e seitan	Fagiolata con salvia, cipolla e croste di formaggio stagionato	Vellutata di cavolo bianco con crescenza e arachidi tostate	Zuppa di amaranto e quinoa con vellutata di ceci	Frittata di carciofi con attuga, carote fresche e panino 100% integrale	Vellutata di cavolo viola con yogurt greco e pane grattato 100% integrale
PRE-NANNA	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana depurativa senza zucchero	Tisana depurativa senza zucchero	Tisana depurativa senza zucchero

*Per ogni #PIATTOUNICO la fonte di grassi da prediligere è L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, salvo diverse indicazioni (Esempio: se trovi indicato frutta secca/semi oleosi/olive/avocado, togli l'olio dal pasto!

Via libera invece a succo di limone, aceto di vino, erbe aromatiche e spezie: il modo più naturale di aromatizzare il tuo cibo!).

Per trovare ricette, spunti e curiosità sugli alimenti, segui la pagina Instagram [@Probios1978](#) e [@bene.nutrizionista](#) ...e se fai una ricetta, taggaci! Verrai ripostato!