

COLAZIONI

ITALIANA

VEGETARIANA

SALATA

esempio 1	caffè o the o tisana fette biscottate integrali o gallette di grano saraceno o pane integrale tostato con marmellata/crema di nocciole/crema di sesamo mela o pera * prugne (fresche o secche) *	yogurt greco bianco 0% o kefir di latte con semi di canapa e fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa soffiata uva o lamponi * fichi o datteri *	caffè o the o tisana pane integrale tostato con bresaola o arrosto di tacchino
esempio 2	latte di vacca o vegetale con fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa soffiata kiwi * ananas o mango *	pancakes albumi e yogurt con sciroppo d'acero (ricetta allegata) banana * albicocche (fresche o secche) *	
esempio 3	caffè o the o tisana plumcake alle mandorle (ricetta allegata) banana * kiwi *	the o tisana porridge d'avena (ricetta allegata) o di grano saraceno (ricetta allegata) kiwi o pera * banana *	
esempio 4	caffè o the o tisana torta alle noci (ricetta allegata) uva o mirtilli * fichi o datteri *	the o tisana crostata di grano saraceno (ricetta allegata) mela * ananas o mango *	

* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

SPUNTINI MATTUTINI

SECCHI

GOLOSI

esempio 1

gallette di grano saraceno

frutta secca a guscio

esempio 2

crackers integrali

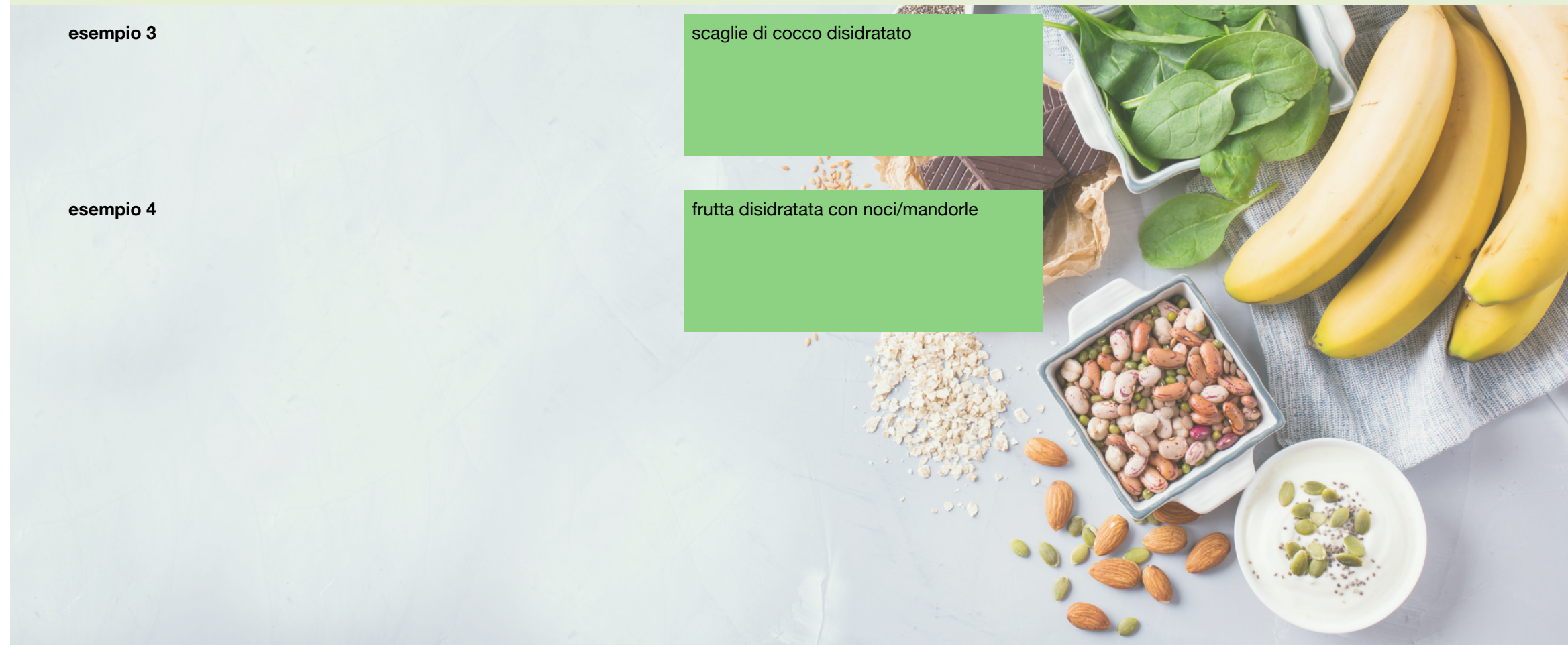
cioccolato fondente almeno 80%

esempio 3

scaglie di cocco disidratato

esempio 4

frutta disidratata con noci/mandorle



PRANZI

CLASSICO

VEGETARIANO

esempio 1

bistecca ai ferri di carne bianca
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

frittata di farina di ceci (**ricetta allegata**)
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)

esempio 2

pesce bianco al forno o al vapore
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

pasta integrale o di grano saraceno con legumi e due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento) in piatto unico

esempio 3

uova strapazzate/al tegamino/omelette
legumi con una, due verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

ricotta di vacca/capra/pecora oppure polpette di ricotta e spinaci (**ricetta allegata**)
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 4

pasta integrale/di grano saraceno/di legumi con legumi e due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)
bresaola o arrosto di tacchino

quinoa/farro/orzo con legumi, due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento) con semi di sesamo o di zucca in piatto unico

esempio 5

riso integrale/venere/viola con tonno/gamberetti/salmone
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)

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

esempio 6

roastbeef/carpaccio di manzo/bresaola/arrosto di tacchino
due tipi di verdura
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

SPUNTINI POMERIDIANI

FRUTTI
nella scelta seguire anche la
stagionalità *

ALTERNATIVI

esempio 1

frutta fresca *

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

esempio 2

gelato artigianale alla frutta senza latte

* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

CENE

CLASSICA

VEGETARIANA

esempio 1

polpette di vitello al vapore (**ricetta allegata**)
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

uova strapazzate o al tegamino
una o più verdure
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 2

polpettone di salmone con salsa di avocado (**ricetta allegata**)
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

crescenza light/primmo sale/feta light/quartirolo
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 3

carne bianca ai ferri
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

tofu o tempeh in padella con verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 4

pesce bianco ai ferri
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 5

insalata di mare o polpo/seppie/calamari al forno o in padella
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

affettato di mopur
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 6

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

