

MENU INVERNALE

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione	Banana bread con scorza d'arancia e cioccolato	Granola naturalmente dolce + latte caldo	Crepes di farro + yogurt + frutta fresca	Hummus + pane tostato Frullato tiepido con pera, latte di avena e cannella	Risolatte con mandorle tostate e frutta	Cookies (con zucchero di datteri) noci e spezie	Ciambellone limone e pistacchi + cappuccino
Pranzo	Polpette di lenticchie al sugo + quinoa + verdure in insalata	Orzo con crema di broccoli e tempeh sbriciolato	Sandwich di segale con farinata di ceci e lupini con porri + radicchio	Bowl con quinoa, tofu in salsa di soia, avocado, zucca e broccoli vari al forno	Risotto al radicchio mantecato con crema di anacardi + curry di spinaci e lenticchie	Galette salata con crema di zucca, tofu e cipolle	Shepherd's pie con verdure
Cena	Pasta e fagioli + cavolfiore gratinato + carciofi al limone e prezzemolo	Zuppa cereali e legumi con verdure	Vellutata di broccoli, patate e fagioli rossi + dukkah	Polenta con fagioli all'uccelletto + cime di rapa con aglio e peperoncino + cipolline in agrodolce	Piadina con spalmabile di soia con erbe, radicchio grigliato + cavolo nero spadellato + carote alla paprika	Pizza integrale con hummus di broccoli, rosmarino e cipolla	Burger di ceci agli spinaci + cavolo cappuccio e senape