

Menù d'Estate

	Colazione	Pranzo	Cena
LUN	Smoothie con frutta fresca e yogurt greco	Insalata fredda di fagiolini, uova sode e patate	Caesar salad con salsa allo yogurt
MAR	Yogurt con granola e ciliegie	Carpaccio di pesce bianco con verdure di stagione	Risotto ai frutti di mare
MER	Chia Pudding con copertura di cocco rapè e frutta fresca	Riso venere con tofu marinato in salsa di soia e mix di semi	Feta greca in insalata con pomodori, sedano e olive
GIO	Pane tostato con marmellata di stagione	Bruschette con hummus di ceci e contorno di verdure	Scaloppine di vitello al limone
VEN	Smoothie con frutta fresca e yogurt greco	Burgher di tonno e verdure fatti in casa con verdure	Tagliolini cernia e limone
SAB	Overnight di avena con frutti rossi	Bruschette con fichi e prosciutto crudo	Ricotta fresca con contorno di peperoni grigliati
DOM	Cappuccino freddo Plumcake allo yogurt	Caprese pomodoro, mozzarella e basilico	Pizza a lunga lievitazione

Dott.ssa Martina Deleuse - Biologa Nutrizionista
www.martinadeleusebiologanutrizionista.it

