

Menù d'Estate Vegetariano

	Colazione	Pranzo	Cena
LUN	Smoothie con frutta fresca e yogurt vegetale	Insalata fredda di fagiolini, uova sode e patate	Caesar salad di tempeh con salsa allo yogurt
MAR	Yogurt vegetale con granola e ciliegie	Pasta di lenticchie con verdure di stagione	Risotto agli asparagi con uovo al tegamino
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	Seitan alla piastra e contorno di verdure
VEN	Smoothie con frutta fresca e yogurt vegetale	Burgher di legumi e verdure fatti in casa con verdure	Tagliolini con pomodoro fresco, limone e caciocotta
SAB	Overnight di avena con frutti rossi	Bruschette con fichi e affettato di seitan	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

