

COME COMPORRE LA COLAZIONE PERFETTA

LA BASE	 UOVA	 LATTE	 YOGURT	 ALBUMI	 RICOTTA	 SALMONE AFFUMICATO
IL CROCCANTE	 FIocchi di MAIS	 PANE INTEGRALE	 FARINA D'AVENA	 GRANETTI	 RISO SOFFIATO	 MUESLI
IL TOPPING	 CREMA SPALMABILE	 AVOCADO	 NOCI	 CIOCCOLATO FONDENTE	 SEMI DI CHIA	 BURRO DI FRUTTA SECCA
LE VITAMINE	 SPREMITA	 MELA	 CONFETTURA	 BANANA	 FRUTTINO	 UVA PASSA

COME COMPORRE IL PRANZO PERFETTO

LA BASE	 PASTA INTEGRALE	 PANE DI SEGALE	 GNOCCHI	 COUS COUS	 QUINOA	 MAIS
LA PROTEINA	 TACCHINO	 CECI	 UOVA	 MOZZARELLA	 TONNO	 PETTO DI POLLO
IL CONDIMENTO	 OLIO EVO	 MANDORLE	 SEMI DI CHIA	 AVOCADO	 PESTO	 NOCI
LA FIBRA	 BROCCOLI	 CAVOLFIORE	 ZUCCA	 CAROTE	 LATTUGA	 SPINACI

COME COMPORRE LA CENA PERFETTA

LA BASE



PATATE



GRISSINI



CRACKER



RISO



FARRO



CROSTINI

LA PROTEINA



ALBUME



TOFU



BRANZINO



FETA



PISELLI

PETTO DI
TACCHINO

IL CONDIMENTO



OLIVE



SEMI DI LINO



NOCCIOLE



PINOLI

GRANELLA DI
NOCCIOLE

OLIO EVO

LA FIBRA



SEDANO



FINOCCHI



RADICCHIO



RUCOLA



CAVOLO VIOLA



CICCORIA