

colazione 1 tazza latte + 3 cucchiaini cereali a scelta + 2 cucchiaini all bran

spuntino 1 frutto o 1 yogurt

merenda 1 frutto o 1 yogurt

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
pranzo	riso con verdure e parmigiano	petto di pollo	bresaola o prosciutto crudo	gnocchi con asparagi e ricotta	pasta al tonno	lenticchie o fagioli o ceci	libero
cena	lenticchie o ceci	vellutata di zucca	uova	petto di pollo	pesce	pizza	libero

da fare per il giorno dopo					ammollare ceci o fagioli per pranzo sabato		ammollare ceci per cena lunedì
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--------------------------------