



# PRANZO



Pasta di grano



Farro



Orzo



Miglio



Grano saraceno



Riso



Mix di cereali



Pane integrale o di segale



Ricotta



Uovo



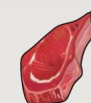
Parmigiano



Pesce grasso



Pesce magro



Carne rossa



Carne bianca



Fesa, bresaola, prosciutto DOP



Fagioli



Lenticchie



Ceci



piselli



Burro



Olio EVO



Verdura/Ortaggi



Frutta fresca

## Qualche esempio

- Farro + fagioli+olio+verdura+frutta
- Pasta+ricotta+olio+verdura+frutta
- Mix di cereali+parmigiano+olio+verdure+frutta
- Pasta+burro+verdura+parmigiano+frutta

# CENA



Pasta di grano



Farro



Orzo



Miglio



Grano saraceno



Riso



Mix di cereali



Pane integrale o di segale



Ricotta



Uovo



Parmigiano



Pesce grasso



Pesce magro



Carne rossa



Carne bianca



Fagioli



Lenticchie



Ceci



piselli



Burro



Olio EVO



Verdura/Ortaggi

## Qualche esempio

- Frittatina+olio+riso+verdure
- Zuppa di lenticchie+olio+pane tostato+verdure
- Ricotta+pane+verdure+olio
- Salmone+olio+verdure+riso



# COLAZIONE



Latte intero



Yogurt intero  
Yogurt greco intero



Ricotta



Uova



Salmone



Cereali integrali



Pane integrale o di segale



Biscotti fatti in casa



All Bran



Crusca d'avena



Frutta fresca



Miele



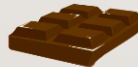
Confettura senza zuccheri  
aggiunti



Burro



Mandorle o noci o semi di  
lino



Cioccolato extra fondente  
99%

## Qualche esempio

- Muesli (frutta secca + cereali)+mandorle+yogurt
- Pancake (uovo+acqua+farina di farro)+frutto+miele
- Yogurt bianco+fiochi di avena+miele+mandorle
- Porridge (latte intero+fiochi di avena)+frutta+mandorle
- Pane+burro+confettura+yogurt
- Pane+ricotta+noci