



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Risotto alla pescatora

100g riso (bio), 200g passata di pomodoro (conv.ita), 150g pesce*, prezzemolo q.b., 10g sedano, 20g carote, 5g aglio, vino bianco q.b. (circa 10ml), peperoncino q.b., pepe q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:643**

Pasta alla boscaiola

100g pasta (bio), 50g salsiccia (conv.ita), prezzemolo q.b., 100g funghi, 50g piselli*, 200g passata di pomodoro (conv.ita), 40g panna, 5g aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:8025**

SECONDI PIATTI

Filetto di persico alla mediterranea

200g persico*, 100g passata di pomodoro (conv.ita), origano q.b., 10g capperi, 5g aglio, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 306**

Braciola di suino gratinata

150g suino (conv.ita), 20g pane grattugiato, aromi q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 410**

CONTORNI

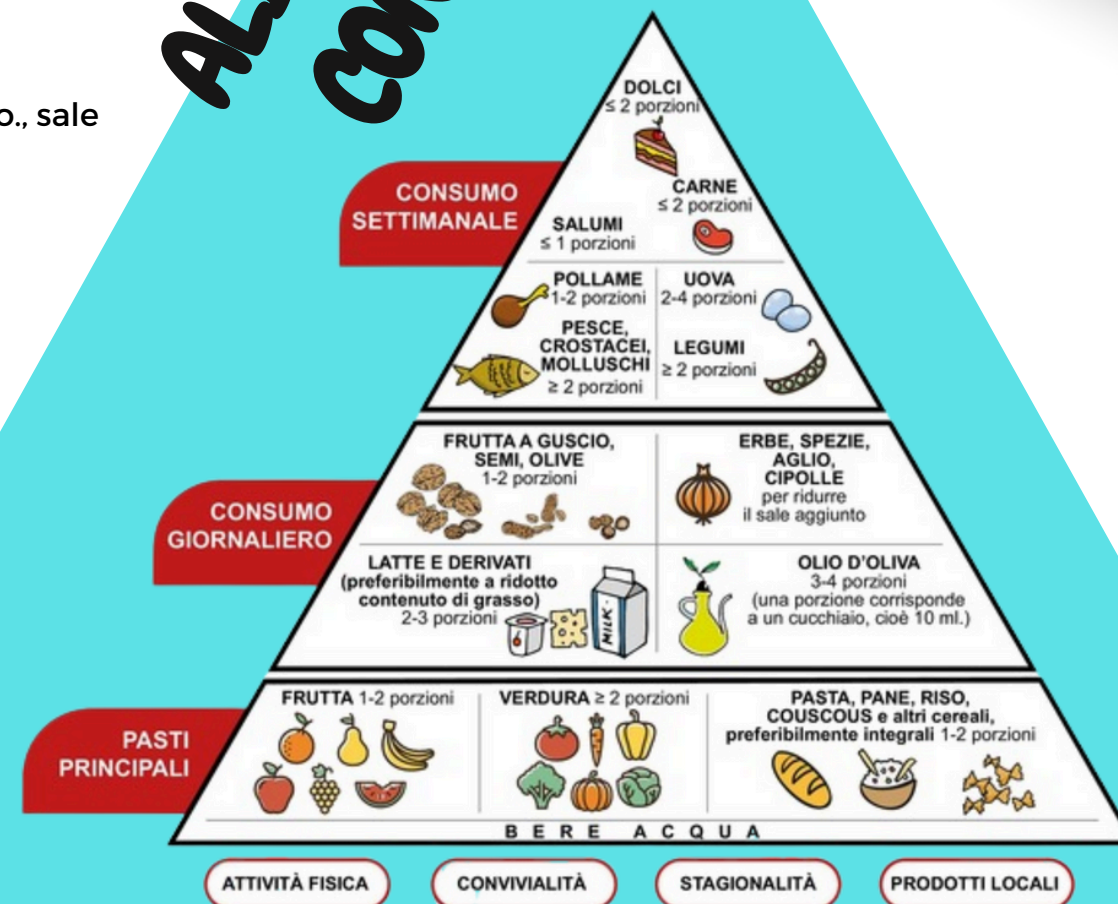
Patate al curry

150g patate (conv.ita), curry q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 261**

Carotine baby alla menta

150g carotine baby, menta q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 196**

ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE



1. NON PRIVARTI DI NESSUN ALIMENTO

2. ASCOLTA IL TUO CORPO. FERMATI QUANDO SEI SAZIO

3. MANGIA CON ALTRI, SEDUTO A TAVOLA E AD ORARI REGOLARI

4. MANGIA SENZA DISTRAZIONI, METTI DA PARTE LO SMARTPHONE PER UN PO'!

SABATO