



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Fusilli con pesce spada e olive

90g pasta (BIO), 120g pesce spada*, 40g olive, 150g passata di pomodoro, 5g aglio, prezzemolo q.b., vino bianco q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:660**

Gnocchetti sardi piselli e pancetta

90g pasta (BIO), olio e.v.o., 40g pancetta, 150g piselli*, 15g cipolla, sale iodato **Kcal:772**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Pollo alla cacciatora

150g maiale (CONV.ITA), 150 pomodoro, sale iodato, 20g olio e.v.o., 50g funghi (CONV.ITA), peperoncino, aromi q.b. **Kcal:387**

Totani e patate in umido

220g totani*, 50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g olive, capperi, aglio, prezzemolo, pomodoro, sale iodato, peperoncino **Kcal:280**

Petto di pollo ai ferri

150 g Pollo (conv. ITA), 5 g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 150**

CONTORNI

Carote a rondelle

200g carote*, sale iodato, 10g olio e.v.o., prezzemolo **Kcal:171**

Patate con carciofi

50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, 150g carciofi (CONV.ITA), aglio, prezzemolo **Kcal:182**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti e feta

100g riso basmati, 50g feta, 100g gamberetti, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b. salsa di soia 20 ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10g olio e.v.o. **Kcal:824**

Zuppa ortolana e minestrone all'origano

100g fagioli freschi, 100g fagiolini, 40g carote, 100g piselli, 30g sedano, 50g cipolle, 200g patate, 100g passata di pomodoro, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:648**

MARTEDI

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'!



MANGIA
IN
MENZA

MARTEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale

Kcal:535

Margherita

200 g base pizza*70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale

Kcal:746

Bronte

200 g base pizza*, 10 g Pistacchio,40 g mortadella, 40 g fior di latte, 5 g olio evo e sale

Kcal:754

Bianca al cotto

200 g base pizza*, 50g prosciutto cotto, 50g fior di latte, 5g olio evo

Kcal:704

Siciliana

200 g base pizza*, 100g pomodoro, 100g melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio evo

Kcal:676

*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

IL PANINO

Mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50 g mortadella, 50 g stracciata di bufala, 30g pomodori secchi (può contenere tracce di soia e senape)

560 kcal

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 50g mozzarella (può contenere tracce di soia o senape), 5g olio evo, sale iodato

Kcal:704

LE INSALATE

Mozzarella

Lattuga (150 g) (conv. ITA), mozzarelline ciliegine (50 g), mais (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 550

Tonno

Lattuga (150 g) (conv. ITA), tonno all'olio (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 620

Sfiziosa

Lattuga (150 g) (conv. ITA), carciofini (15 g) (conv. ITA), pecorino (7 g), mais (30 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 640

Cesar salad

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (90 g) (conv. ITA), petto di pollo (50 g) (conv. ITA), mais (30 g), grana a scaglie (7 g) (DOP), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 660

Greca

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (80 g) (conv. ITA), feta (50 g), cetrioli (30 g), cipolla (15 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 640

Caprese

pomodoro (100 g) (conv. ITA), mozzarella (100 g), crackers (80 g)

Kcal: 530

PIZZERIA

INSALATONE