



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Lasagna all'emiliana

80g pasta (bio), 50g suino (conv.ita), 50g bovino (conv.ita), 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, 20g mozzarella, 20g formaggio, 250ml latte, 25g farina, 25g burro, 40g ricotta, 20g prosciutto cotto, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:1062**

Zuppa di lenticchie

100g lenticchie secche, 20g sedano, 100g pomodoro (conv.ita), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:525**

SECONDI PIATTI

Spiedini di pollo

50g pollo (conv.ita), 50g tacchino, 50g suino, aromi q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:246**

Anelli di totano in umido

150g totani*, 5g aglio, 100ml pomodoro (conv.ita), 100g patate (conv.ita), 60g piselli*, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:383**

CONTORNI

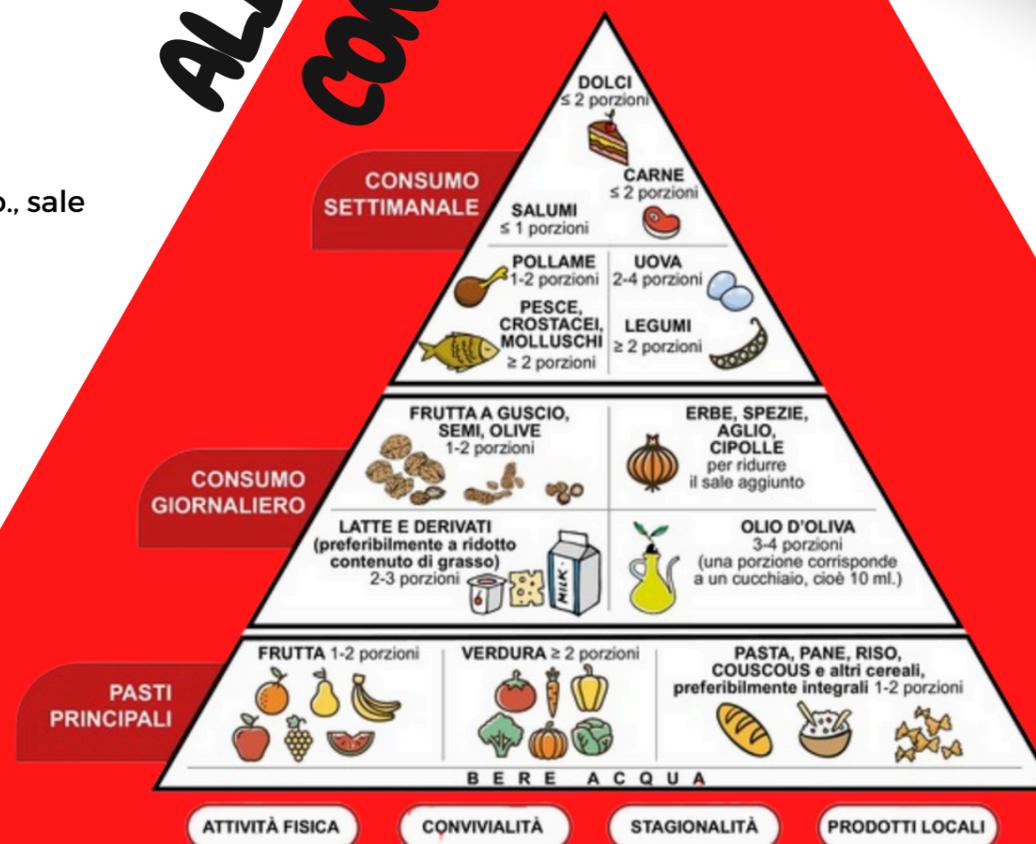
Spinaci saltati

150g spinaci*, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:190**

Carote al naturale

150g carote*, 15ml 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'!

DOMENICA