



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Gnocchi alla sorrentina

200g gnocchi (BIO), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, 80g pomodoro (CONV.ITA), 30g mozzarella (CONV.ITA), basilico, 10g formaggio (CONV.ITA) **Kcal:520**

Pasta e ceci

80g pasta (BIO), 30g ceci (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., aglio, prezzemolo e sale iodato q.b. **Kcal:463**

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

Salmonè grigliato al limone e menta

200g salmonè*, 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, prezzemolo, menta **Kcal:460**

Mozzarella in carrozza

50g pan carre (CONV.ITA), 80g mozzarella (CONV.ITA), 40g uova, farina, olio di girasole **Kcal:510**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ciambotta al forno

150g (peperoni, zucchine, melanzane (CONV.ITA)), 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA) aglio, basilico, 10g olio e.v.o. **Kcal:163**

Insalata mista

mix 50g insalate (CONV.ITA), sale iodato, 5g olio e.v.o., **Kcal:54**

PIATTI UNICI

Poke bowl salmone e finocchi

80g riso basmati, 120g salmone, 20ml salsa di soia, 50g finocchio, 40g mais, 20g carote, 50g pomodori, 20g olive, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

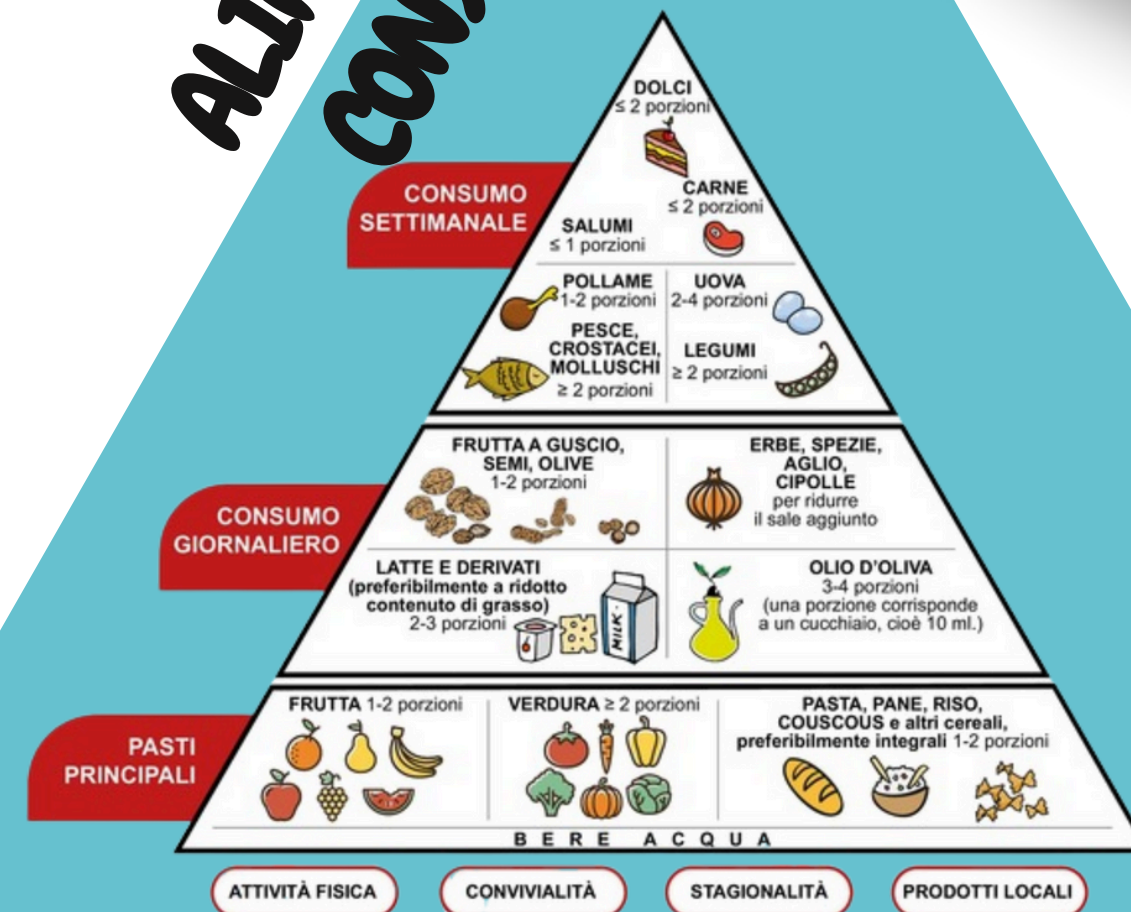
Zuppa di lenticchie e crostone

60g lenticchie secche, 80g pane, 5g aglio, 10g sedano, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:645**

Cous cous con verdure

100g cous cous, 50g peperoni, 50g melanzane, 50g zucchine 50g pomodori, basilico q.b., 20ml olio evo, sale iodato **Kcal:576**

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'!

LUNEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

LUNEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Broccoli e salsiccia

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g Broccoli, 40g salsiccia, 40g fior di latte, aglio, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:763

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel, 40g patatine, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:769

Capricciosa

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 30g salame dolce, 50g funghi, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:685

IL PANINO

Panino wurstel e patatine

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50 g wurstel, 40 g patatine
Kcal:600

IL CALZONE

Calzone broccoli e salsiccia

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g mozzarella, 100g broccoli, 100g salsiccia
Kcal:970

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