



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pennette allo scarpariello

90g pasta (bio), 100g pomodorini (conv.ita), 10g olio e.v.o., 15g formaggio, aglio, peperoncino, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:515**

Pasta e lenticchie

80g pasta (bio), 30g lenticchie, 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (conv.ita), sale iodato e sedano q.b. **Kcal:528**

SECONDI PIATTI

Costoletta di suino gratinata

150g suino (conv.ita), 15g pangrattato, 15 g formaggio, 10g olio e.v.o., aromi e sale iodato q.b. **Kcal:620**

Pesce spada alla griglia

200g pesce*, 10g olio e.v.o., limone, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:308**

CONTORNI

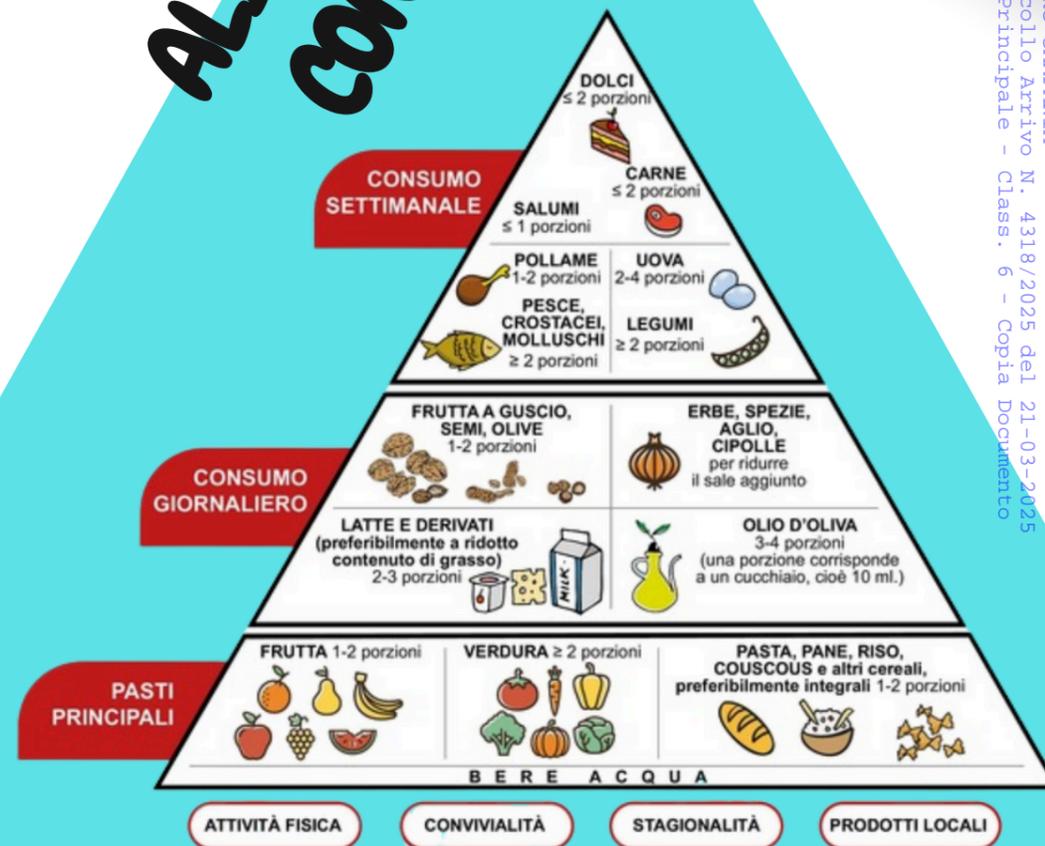
Patate a spicchio

100g patate (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi **Kcal:174**

Fagiolini all'origano

100g fagiolini*, 10g olio .e.v.o, sale iodato e origano q.b. **Kcal:114**

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