



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Gnocchi alla sorrentina

200g gnocchi, 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (conv.ita), 40g mozzarella, formaggio, basilico, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:499**

Insalata di riso

80g riso, 50g condiriso, 80g pomodori (conv.ita), 80g piselli*, 100g tonno, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal: 672**

SECONDI PIATTI

Braciola di suino gratinato

200g suino (conv.ita), 15g pangrattato, 10g olio e.v.o., aromi e sale iodato q.b. **Kcal:280**

Merluzzo alla pizzaiola

200g pesce*, 70g pomodorini (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:253**

CONTORNI

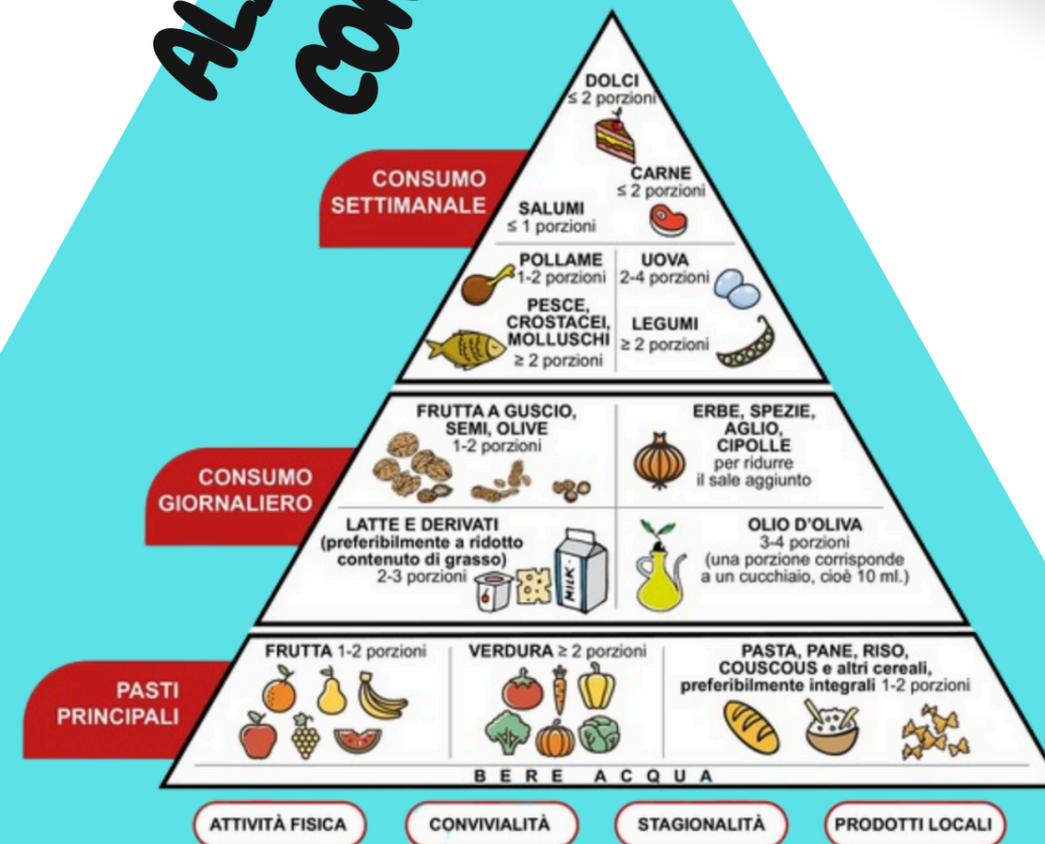
Patatine fritte

100g patate (conv.ita), olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Fagiolini all'agro

100g fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, aglio e aceto 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