



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



DOMENICA

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso basmati, 80g pollo (conv.ita), 70g pomodoro (conv.ita), 20g olive, 20g mais 20g rucola, prezzemolo, cipollotto, sale iodato, aceto di riso, salsa di soia q.b.

Kcal:570

INSALATONE

Insalata di tonno

100g tonno, 80g lattuga, 100g pomodorini, 30g olive denocciolate, 80g pane, 10g olio e.v.o.

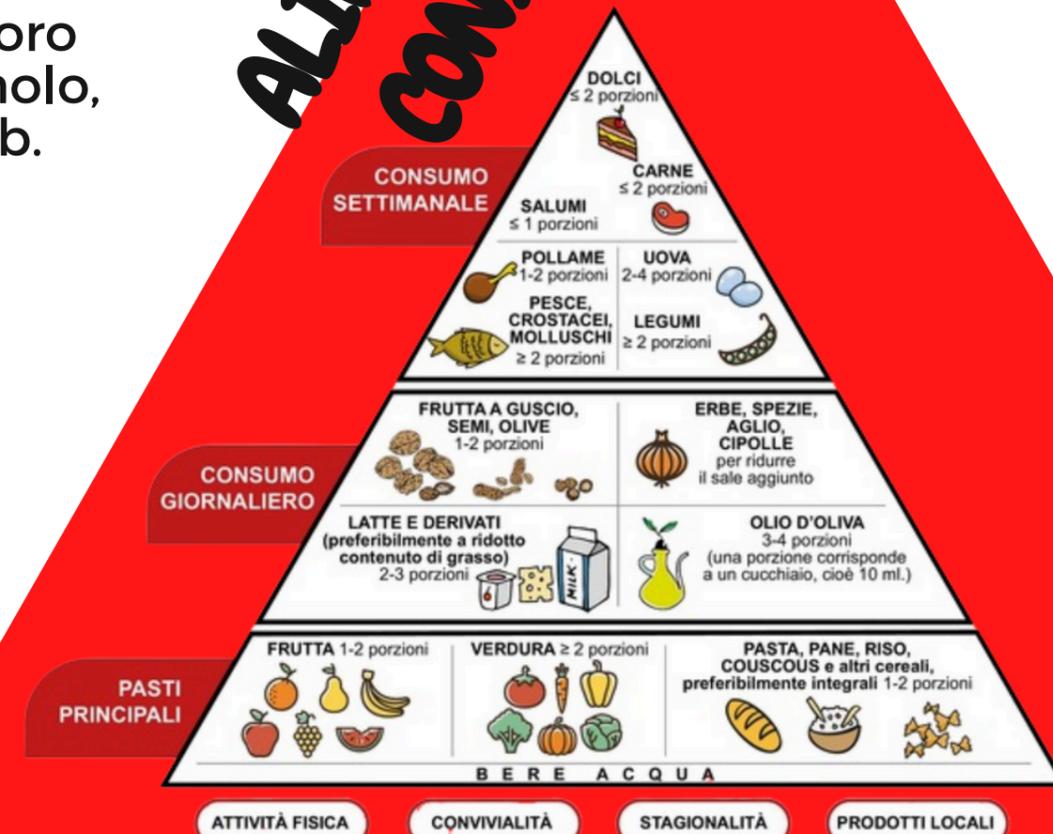
Kcal:589

Insalata di mozzarella

80g lattuga, 80g mozzarelline ciliegine, 30g mais, 100g pomodorini, 30g olive denocciolate, 80g pane, 10g olio e.v.o.

Kcal:655

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'!