



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta alla siciliana

90g pasta, 30g formaggio, 80g pomodoro (conv. ITA), 70 g melanzane (conv. ITA), 10 g di olio e.v.o., sale iodato e basilico q.b. **Kcal: 552**

Pasta e fagioli

70g pasta, 30g fagioli, 70 g pomodoro, 10g olio e.v.o., aglio, sedano, sale iodato q.b. **Kcal:479**

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

Frittata alla sorrentina

120g uovo, 10g olio e.v.o., 40g provola, 50g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato q.b. **Kcal:355**

Spezzatino di pollo al curry

150g pollo, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, carote, cipolla, curry, vino bianco, aromi q.b. **Kcal:313**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Carote all'insalata

100g carote (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:161**

Broccoli saltati

100g broccoli, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino q.b. **Kcal:126**

PIZZE

MARGHERITA

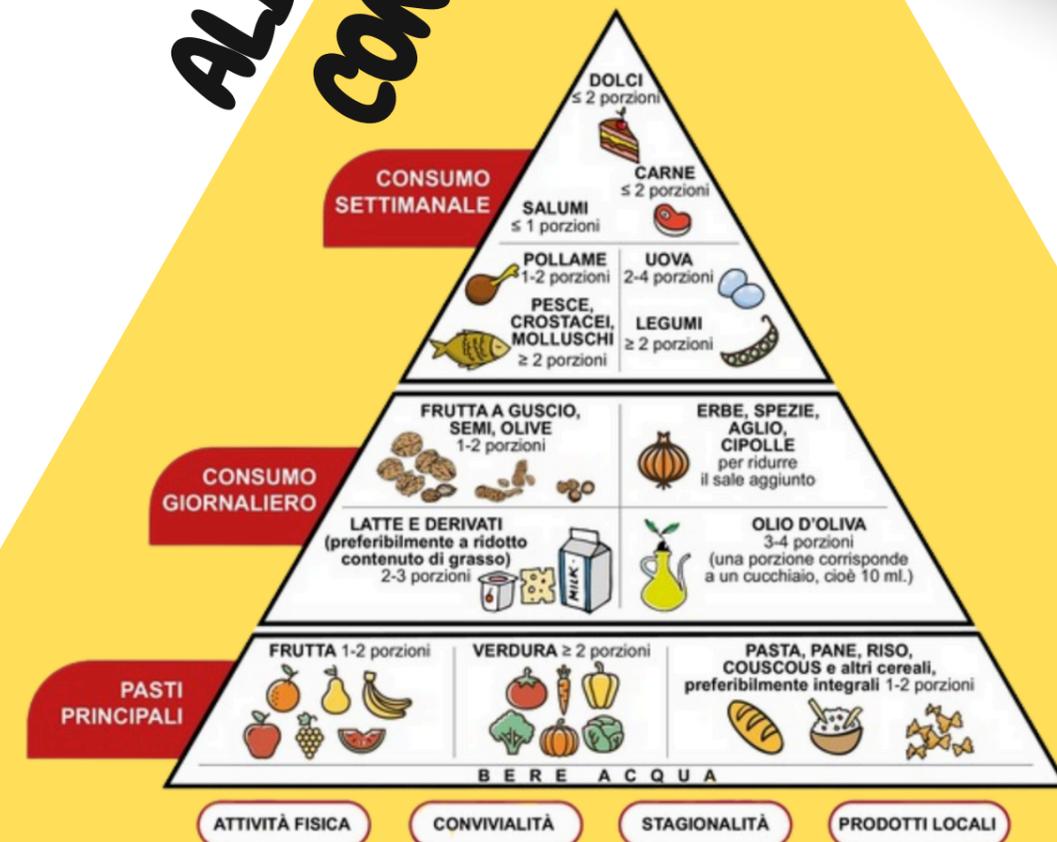
200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico **Kcal: 746**

DIAVOLA

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato **Kcal: 750**

MERCOLEDÌ

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'!