



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Linguine aglio olio e peperoncino

80g pasta, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino, prezzemolo q.b. **Kcal:384**

Penne all'arrabbiata

90g Pasta, 70g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino, prezzemolo q.b. **Kcal:450**

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

Suino alla griglia

150g suino, 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, prezzemolo q.b. **Kcal:361**

Orata alla piastra

220 g orata, 10 g di olio e.v.o., limone, prezzemolo, aglio, pepe q.b. Kcal: 296

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate fritte

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

Carote disco al burro

100g carote (CONV.ITA), 10g burro, 5g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. Kcal:161

PIZZE

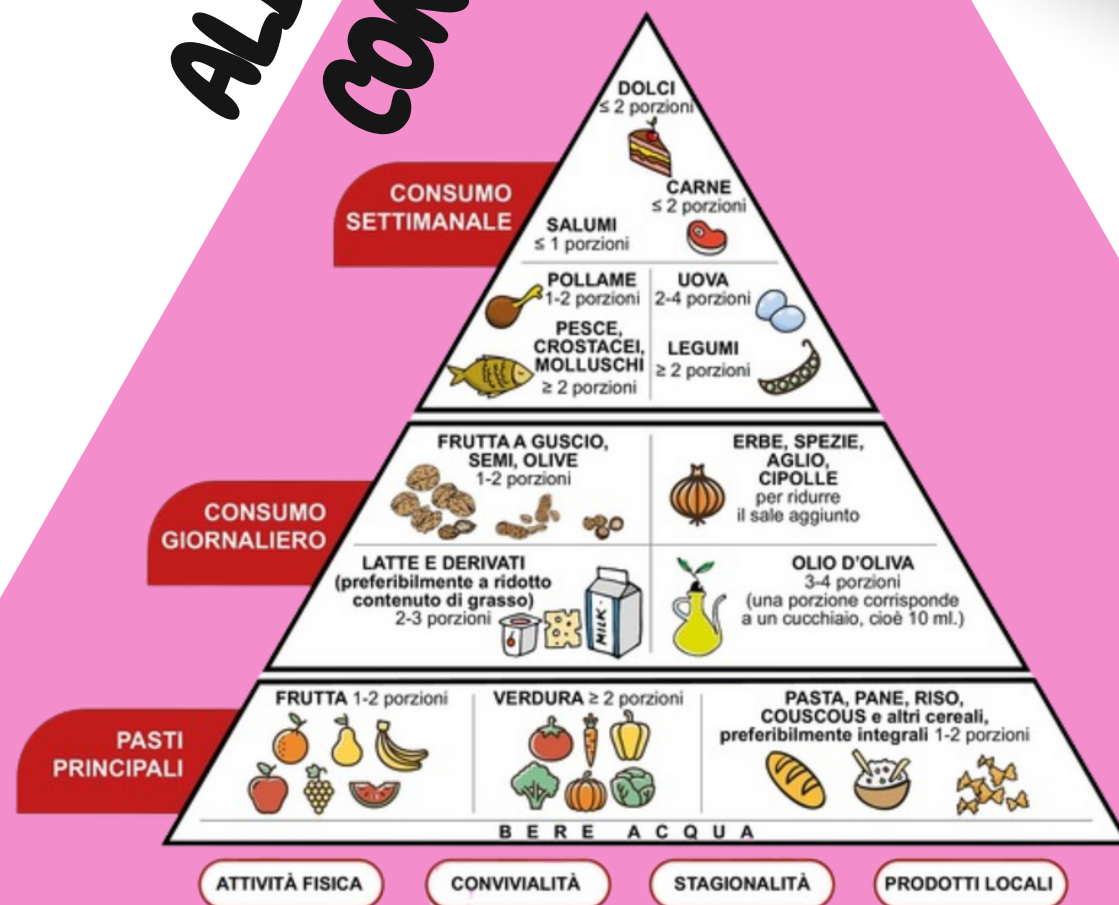
MARGHERITA

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

BIANCA AL COTTO

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 716

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'!