



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Farfalle con tonno e olive

90 g pasta (BIO), 30 g olive, 60 g tonno, 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 630**

Insalata di farro

90 g di farro, 40 g formaggio a pasta semidura, 80 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, basilico **Kcal: 650**

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

Mozzarella di bufala

160 g mozzarella di bufala (DOP) **Kcal: 400**

Pese spada alla siciliana

180 g pesce spada*, 80 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), 5 g capperi, sale iodato, aromi **Kcal: 480**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate leonesi

100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato , cipolla , burro , prezzemolo , pepe , pangrattato q.b. **Kcal:280**

Fantasia di verdure estive

150 g verdure (melanzane, zucchine, peperoni) (conv. ITA), 5 g olio e.v.o. (conv. ITA) **Kcal: 80**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80 g riso, 80 g feta, 10 g frutta secca, 15 g olive, aceto di riso, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 680**

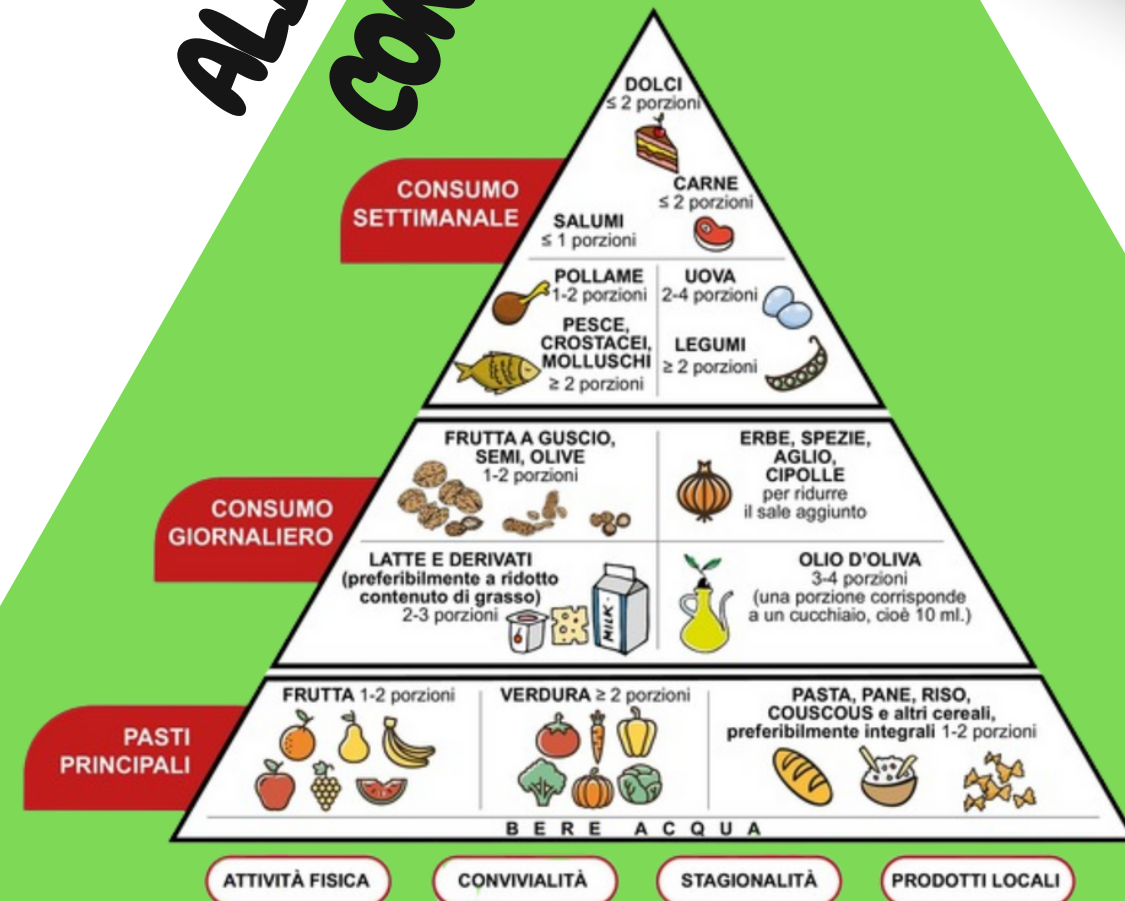
Insalata caprese con friselle (gr.250)

80 g frisella, 80 g mozzarella , 150 g pomodori (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, origano, basilico **Kcal: 550**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta (gr 350)

80 g pane, 80 g bresaola (nazionale), 80 rucola (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), 10 g grana padano (DOP) **Kcal: 450**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

A ciurill

200 g farina, lievito, 80 g fiori di zucca (conv. ITA), 80 g fior di latte, 10g sale iodato, olio ev.o. (conv. ITA), origano, basilico
Kcal: 1000

Scarole olive e alici

200 g farina, lievito, 70g scarola, 40g fior di latte, 10g olio evo, 50g alici, 30g olive
Kcal: 960

Norcina

200 g farina, lievito, 20g crema di noci, 10g panna, 40g salsiccia, 10g olio evo
Kcal: 900

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte
454 kcal

IL CALZONE

Scarola

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 80g scarola, olive e alici q.b.
600 kcal

Mozzarella

Lattuga (150 g) (conv. ITA), mozzarelline ciliegine (50 g), mais (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 550

Tonno

Lattuga (150 g) (conv. ITA), tonno all'olio (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 620

Sfiziosa

Lattuga (150 g) (conv. ITA), carciofini (15 g) (conv. ITA), pecorino (7 g), mais (30 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Cesar salad

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (90 g) (conv. ITA), petto di pollo (50 g) (conv. ITA), mais (30 g), grana a scaglie (7 g) (DOP), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 660

Greca

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (80 g) (conv. ITA), feta (50 g), cetrioli (30 g), cipolla (15 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Caprese

pomodoro (100 g) (conv. ITA), mozzarella (100 g), crackers (80 g)
Kcal: 530

LE INSALATE