



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta al pesto di basilico

90g pasta (BIO), 30g pesto di basilico, 5g olio e.v.o., 40g pomodoro, sale iodato, anacardi e latte q.b. **Kcal:568**

riso basmati zucchine e salmone

90 g riso basmati, 80 g salmone*, zucchine, 10 g olio e.v.o. (conv. ITA) **kcal: 570**

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

Involtoni di pollo

120 g pollo (conv. ITA), 20 g formaggio morbido, 5 g di olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 230**

Filetti di orata gratinata

200 g orata (*MSC), 10 g farina, sale iodato **Kcal: 160**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Fagiolini al pomodoro

80 g fagiolini*, 40 g passata di pomodoro (conv. ITA) **Kcal: 85**

Insalata di finocchi, olive e rucola

100g finocchi (CONV.ITA), 40g rucola, 10g olio e.v.o., sale iodato, olive q.b. **Kcal:114**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e friggirelli

80 g riso, 150 g tonno, 80 g friggirelli (conv. ITA), 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 720**

Insalata verde con patate, tonno e uovo sodo

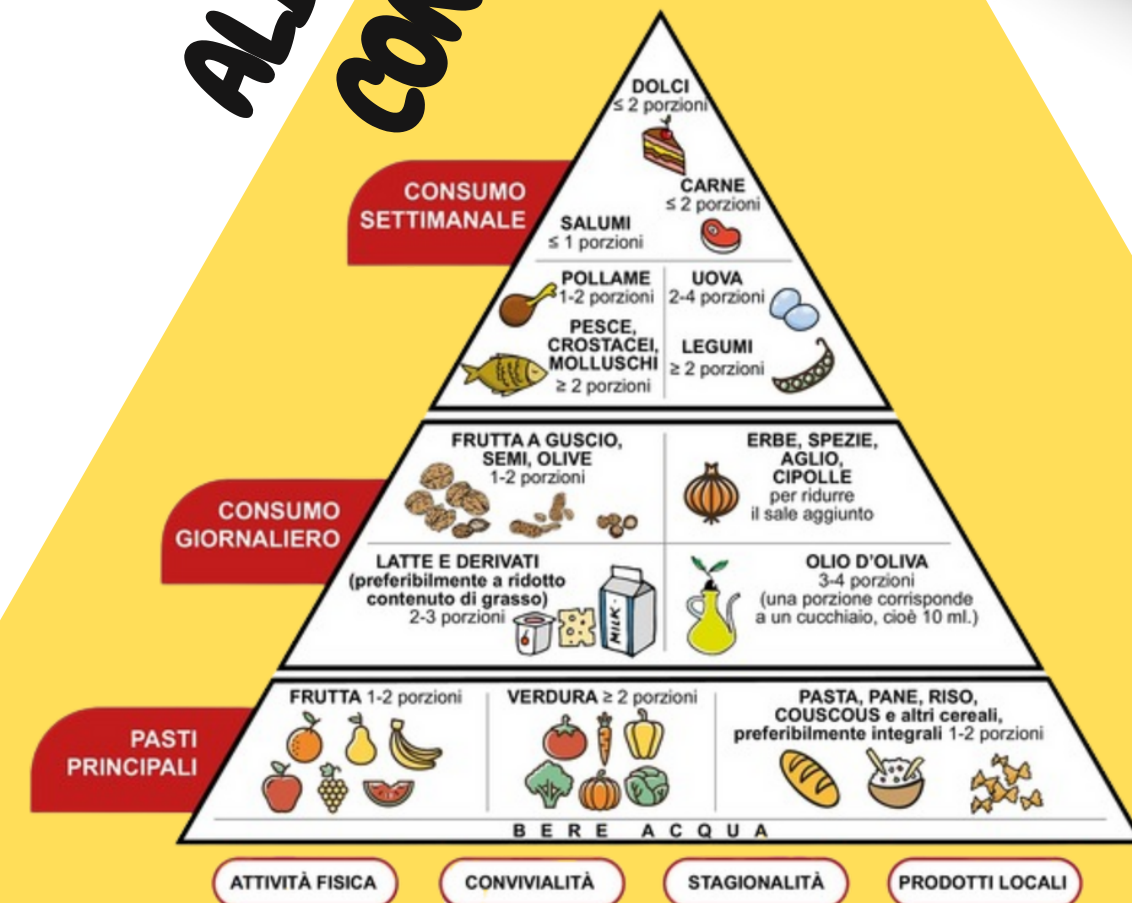
200 g patate (conv. ITA), 80 g tonno, 60 g uovo (BIO), 200 g insalata lattuga (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 510**

Rustico con scamorza e melanzane a funghetto

80 g pane, 80 g scamorza, 60 g melanzane (conv. ITA), 20 g pomodori oblungo (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, aglio, basilico **Kcal: 570**

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ- SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g 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

Tricolore

200 g farina, lievito, 40g pomodori gialli, 40g pomodori rossi, 40g tonno, 10g olio evo
Kcal: 1250

Wurstel e patatine

200 g farina, lievito, 50 g patatine fritte, 40 g fior di latte, 80 g passata di pomodoro, 50 g wurstel, 5 g olio evo, sale
Kcal: 1150

Margherita con salsiccia

200 g farina, lievito, 70g pomodoro, 10g olio evo, 70g fior di latte, 40g salsiccia
Kcal: 1260

IL PANINO

Wurstel e patatine

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

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte
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