



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Gnocchi salsiccia e pomodorini

200 g gnocchi, 80 g pomodorini, 80 g salsiccia, 100 g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 590**

### riso basmati, tonno, limone e olive

90 g riso basmati, 80 g tonno, limone q.b., 5 g olio e.v.o (conv. ITA), 10 g olive, sale iodato **Kcal: 610**

### Pasta fagioli

60 g di pasta (BIO), 40 g fagioli borlotti, 10 g olio e.v.o (conv. ITA), sale iodato, pepe, prezzemolo **Kcal: 479**

### Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

## SECONDI PIATTI

### Rotolo di merluzzo al pane saporito

200g pesce (\*MSC), 15g rucola, 10g olio e.v.o., pane, aglio, sale iodato, prezzemolo, aromi e vino bianco q.b. **Kcal:281**

### Cosciotto di pollo gratinato

200g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, aromi e pangrattato q.b. **Kcal:304**

### Frittata di zucchine e mozzarella

60g uova, 40g zucchine (CONV.ITA), 5g formaggio, 10g olio e.v.o., 20g mozzarella, sale iodato q.b. **Kcal:249**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate al rosmarino

100 g patate (conv. ITA), 5 g olio e.v.o. (conv. ITA), rosmarino, sale iodato **Kcal: 130**

### Pomodori all'insalata

100g pomodori, 10g olio e.v.o., origano, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:109**

### Melanzane a funghetto

120 g melanzane, 20 g pomodori oblungo (conv. ITA), 5 g olio e.v.o.(conv. ITA), 5 g olio di semi, basilico, aglio, sale iodato **Kcal: 95**

## 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

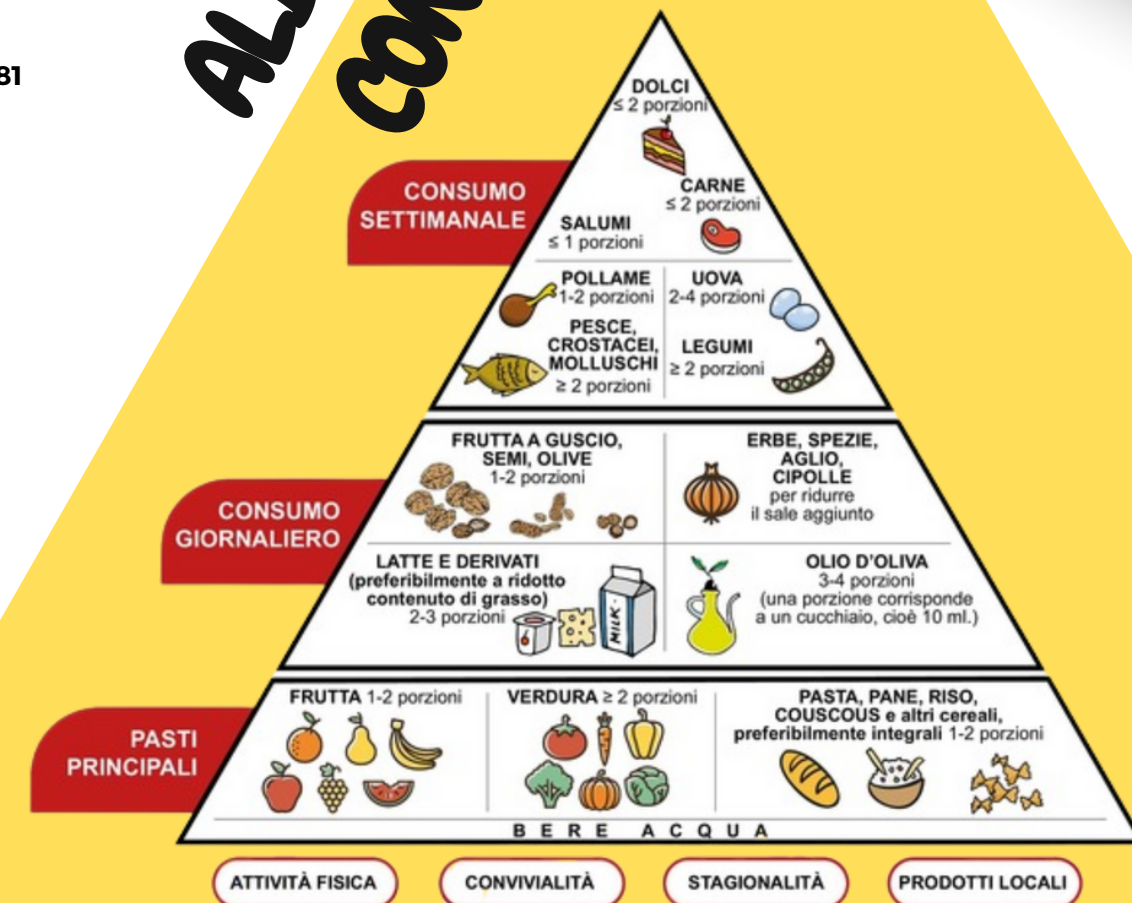
200 g patate (conv. ITA), 80 g tonno, 60 g uovo (BIO), 200 g insalata lattuga (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 510**

### 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 I

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