



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Risotto ai funghi

80g riso, 80g funghi (conv.ita), 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:392**

Ravioli al pomodoro

200g ravioli (100g ricotta e 70g spinaci), 100g pomodoro (conv.ita), 10g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:565**

SECONDI PIATTI

Pesce alla mediterranea

200g Pesce*, 70g pomodorini (conv.ita), 10g olio e.v.o. sale iodato, aglio, prezzemolo, capperi, olive q.b. **Kcal:260**

Cosciotto di pollo al forno

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:304**

CONTORNI

Patate al forno

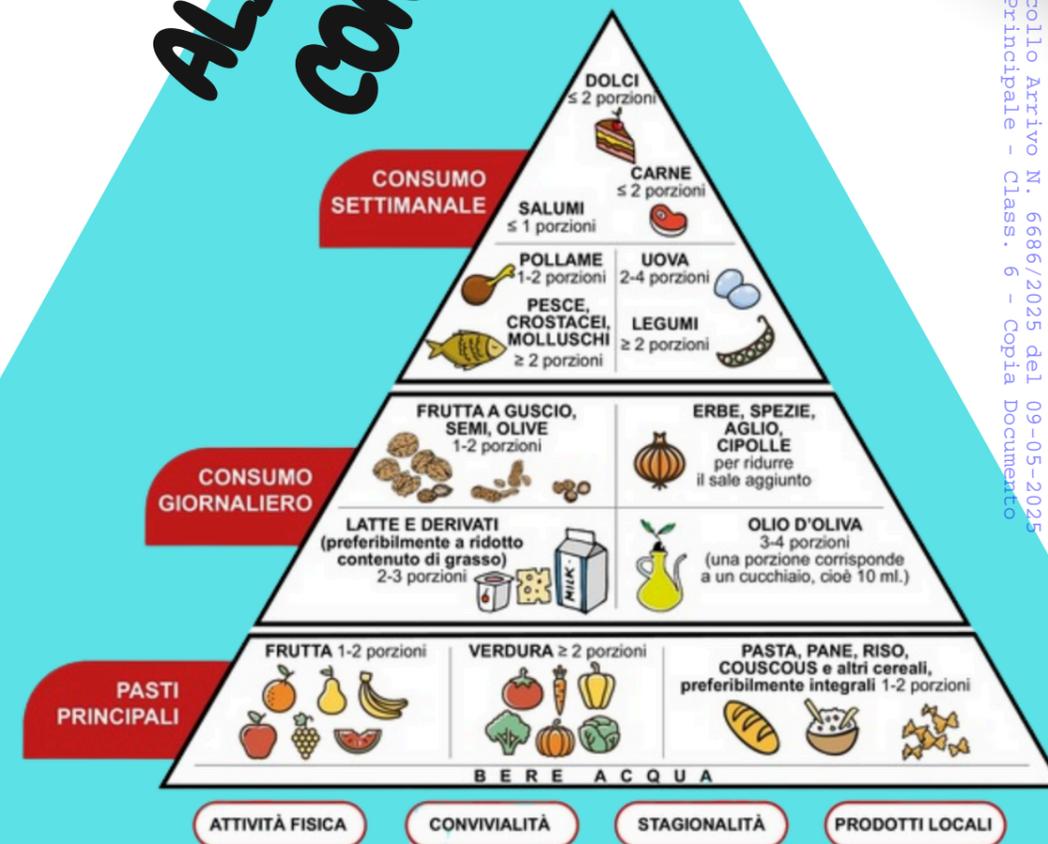
150g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:216**

Fagiolini saltati

100g fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e origano q.b. **Kcal:114**

SABATO

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'!