



MARTINA GUIDA
Biologa Nutrizionista



MENU' SETTIMANALE

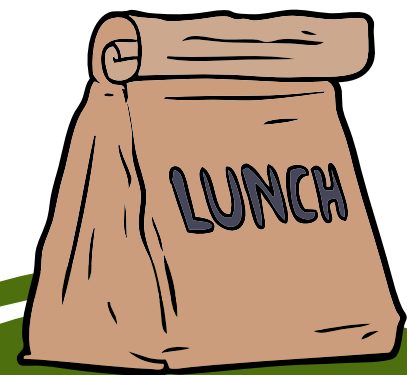
SUMMER EDITION



**Bowl di riso soffiato
kefir bianco
frutta fresca
Scaglie di cioccolato**

lunedì

Pasta fagiolini e cubetti di speck



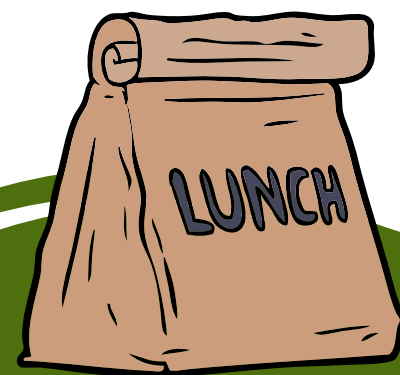
**freselle integrali condite con filetti di
sgombrò pomodorini e olive nere**

martedì



**French toast rivisitato
(vedi ricetta blog)**

**Riso alla cantonese con : uova pisellini e
cubetti di prosciutto cotto sgrassato**



**Parmigiana di melanzane e
scaglie di grana
accompagnate da pane
bruschettato**

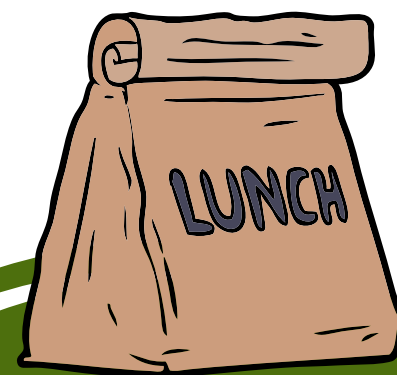


mercoledì



tortino pancake con ripieno morbido di
fragole (ricetta nel blog)

Quinoa con ceci pomodori secchi e
cubetti di feta



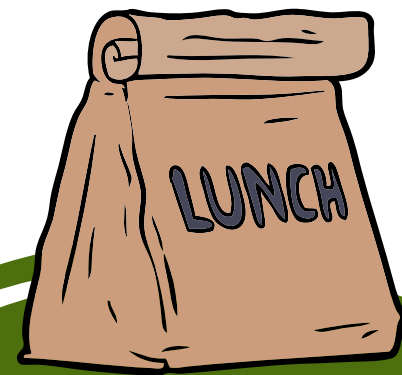
Baked Potato con cuore di filetto di
salmone e spinacino

giovedì



**Smoothie con frutta fresca, yogurt greco
al naturale, topping finale di scaglie di
cocco e cioccolato fondente**

**Piadina rucola Philadelphia active
e hummus di barbabietola**



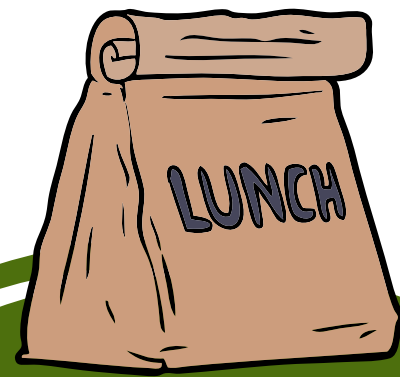
**Insalata di farro verdurine e straccetti
di pollo in salsa di soia e burro di
arachidi**

venerdì



Dolcino a strati (vedi ricetta blog)

**Panino con melanzane grigliate ,
patè di olive nere e roast-beef**



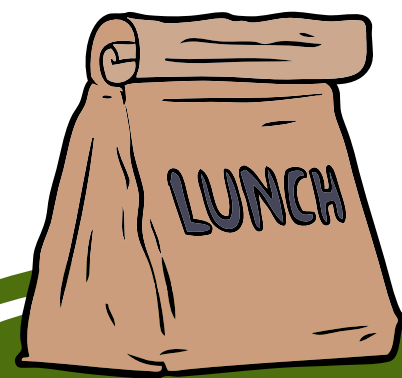
**Pane tostato con uova in camicia e
crema di zucchine**

sabato



"piada-pancake"(vedi ricetta blog)

Caesar Salad rivisitata con :
misticanza, straccetti di pollo,
scaglie di grana e listarelle di bresaola
precedentemente grigliata e rosolata,
accompagnata da crostini di pane

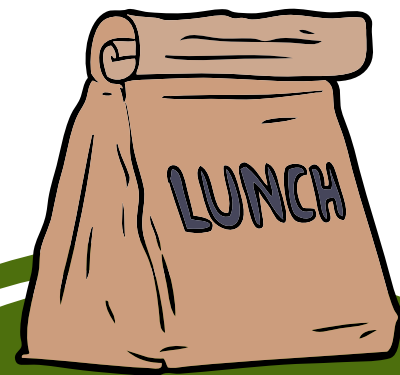


domenica



**Fettina di torta caprese (vedi ricetta blog)
accompagnata da Yogurt bianco al naturale**

**Pasta mantecata con spuma di pisellini
e seppie**



**Peperoni ripieni con ricotta
e pangrattato**