

ESEMPI NUOVI PRANZI:

- AVOCADO TOAST: 2 FETTE PAN CARRE BIANCO O SEMINTEGRALE+ 2 FETTE SALMONE AFFUMICATO E 3 FETTE AVOCADO; 3 avocado peso 20 gr?? salmone affumicato peso 30 gr?
- ZUPPA DI CECI (solo ceci o altro legume)+ 80 GR. CROSTINI DI PANE (pesati prima di bruschettarli); se fai solo legumi sono 200 gr.;
- RISOTTO ALLO ZAFFERANO/ZUCCA/FUNGHI (riso 70 gr. Cotto nel brodo vegetale con l'aggiunta di ingredienti vegetali a mio piacimento);
- PASTA 70 GR. CON TONNO (50 gr.) IN BIANCO se vuoi con l'aggiunta di zucchine; se il tonno è sottolio non aggiungere più di 1 cucchiaino olio evo di condimento;
- PANINO: PANE BIANCO O SEMINTEGRALE 80 GR.+ 30 GR. AFFETTATO MAGRO (prosciutto crudo/cotto privato del grasso visibile, bresaola, arrosto tacchino)+ 1 VERDURA (es. insalata, pomodoro, zucchine grigliate);
- INSALATA DI PATATE LESSE: insalata iceberg o trocadero+ patate lesse 240 gr. Pesate a crudo e senza la buccia;
- ~~- BIETOLA/FAGIOLINI E PATATE. verdura q.b.+ patate 240 gr. Pesate a crudo e senza la buccia;~~
- ~~PASTA 70 GR+ 80 GR. RICCOTTA NO LATTOSIO+ INSALATA PER CONTORNO.~~

Minestrina in brodo peso 60 gr
pastina