

Self  
Care

# Menù

Una Dietista Su Misura

**LUN**

**MART**

**MERC**

**GIOV**

**VEN**

**SAB**

**DOM**

## PRANZO

Risotto alla zucca con fiammiferi di speck

Pasta alla norma: melanzane, pomodoro, cacioricotta

Maltagliati al ragù di lenticchie e pomodoro

Gnocchi al pomodoro  
Insalata mista

Pasta al pesto di radicchio e noci

Risotto ai frutti di mare  
Verdure crude miste

Crespelle di ceci con spinaci e stracchino

Una Dietista Su Misura

## CENA

Bocconcini di pollo alla paprika con peperoni e fette di pane

Salmone in crosta di pistacchi con zucchine e focaccia

Sformatino di biette colorate

Spinacine di pollo e spinaci con cracker casalinghi

Vellutata di cannellini al rosmarino con crostini di pane

Pizza Home Made

Polpette di tonno e patate con pane croccante

\*le ricette le potete trovare sulla pagina Pinterest, sul sito il link

Le porzioni sono individuali quindi non presenti, sono però assicurate le frequenze settimanali