

# A tavola in allegria con la **CROMO-DIETA**

## LUNEDÌ blu-viola



- **COLAZIONE** 1 caffè 2 fette di pane integrale con due cucchiaini di marmellata ai frutti di bosco
- **SPUNTINO** 1 succo di mirtillo da 250 ml
- **PRANZO** 80-100 gr di pasta integrale di kamut, 1 petto di pollo o tacchino, 1 melanzana grigliata
- **MERENDA** 2 prugne
- **CENA** radicchio a volontà condito con salsa di soia giapponese e gomasio, un filo di olio extravergine di oliva, 2 fettine di crudo degrassato, formaggio fresco morbido spalmabile, 2 fettine di pane di segale

## MARTEDÌ rosso



- **COLAZIONE** 1 spremuta di arance rosse, 2 fette di pane integrale con marmellata di fragole
- **SPUNTINO** una decina di ciliegie
- **PRANZO** 80 gr di pasta integrale biologica condita con 2 cucchiaini di pomodoro e basilico, insalata di pomodori e ravanelli
- **MERENDA** 1 mela rossa
- **CENA** 1 sogliola bollita, insalata di barbabietole rosse bollite, 1 cestino di fragole

## GIOVEDÌ verde



- **COLAZIONE** infuso di the verde, 2 fette di pane integrale con semi di girasole con marmellata di fichi
- **SPUNTINO** 1 mela verde
- **PRANZO** 80 gr di pasta integrale biologica con broccoli saltati, lattuga a volontà
- **MERENDA** 1 kiwi
- **CENA** bresaola (circa 100 gr), rucola e grana, zucchine al vapore

## SABATO multicolore



- **COLAZIONE** caffè dolcificato con malto, pane tostato integrale (2 fette) con composta di prugne, 1 succo di pompelmo
- **SPUNTINO** 2 kiwi
- **PRANZO** radicchio condito con sale marino integrale, salsa di soia giapponese o aceto di mele e olio extravergine di oliva, 80 gr di pasta al pesto, 1 pesca
- **MERENDA** yogurt magro ai frutti di bosco
- **CENA** zuppa di funghi porcini, insalata di carote e di pomodori, macedonia di fragole e di banane

Il consiglio del tuo farmacista

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MERCOLEDÌ arancione



- **COLAZIONE** 1 centrifuga di arance bionde e carote
- **SPUNTINO** 1 pesca
- **PRANZO** toast con prosciutto circa 50 gr e fontina carote alla julienne
- **MERENDA** 1 pesca
- **CENA** risotto di zucca, melone



## VENERDÌ bianco



- **COLAZIONE** 1 infuso di the bianco, oppure una centrifuga di mela, 1 pera
- **SPUNTINO** 3 gambi di sedano
- **PRANZO** 80 gr di pasta integrale biologica, condita con cavolfiore bollito (circa 100-150 gr e olio extravergine d'oliva), insalata di finocchio 300 gr
- **MERENDA** 1 pera
- **CENA** rana pescatrice ai ferri 150 gr, pinzimonio di sedano e finocchi, 1 mela



## DOMENICA depurativa solamente frutta e verdura



- **COLAZIONE** centrifuga di mela, carota e kiwi
- **SPUNTINO** mela
- **PRANZO** insalatina mista (lattuga, radicchio, valeriana, carote, pomodori, cetrioli)
- **MERENDA** 2 fette di ananas
- **CENA** zucchine, cipolle, carote, patate bollite, 1 kiwi

