

# PIANO ALIMENTARE SENZA LATTOSIO

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	VALORI NUTRIZIONALI
LUNEDÌ	MUESLI PROTEICO MIRTILLI-MANDORLE + 150 ML DI LATTE SENZA LATTOSIO	1 MELA	SPAGHETTI CON PESTO ROSSO ALLE NOCI	FRULLATO CON PROTEINE VEGANE ALLA VANIGLIA + 200 ML LATTE SENZA LATTOSIO	INSALATA DI CECI (PREPARARE PORZIONE DOPPIA)	KCAL: 1741 C: 162G P: 83G G: 73G
MARTEDÌ	BUDINO AL CIOCCOLATO E SEMI DI CHIA	1 BANANA	INSALATA DI CECI	BARRETTA PALEO AL COCCO	PANE PROTEICO VEGANO +HUMMUS DI BARBABIETOLA (PORZIONE DOPPIA)	KCAL: 1502 C: 161G P: 83G G: 97G
MERCOLEDÌ	PANE PROTEICO VEGANO + MARMELLATA DI FRAGOLE (PORZIONE DOPPIA)	BARRETTA PALEO MARACUJA	ZUPPA DI PATATE E PASTINACHE (CUCINARE PORZIONE DOPPIA)	FRULLATO CON PROTEINE VEGANE ALLA VANIGLIA + 200 ML LATTE SENZA LATTOSIO	SALMONE AL FORNO IN CROSTA PROTEICA	KCAL: 1667 C: 94G P: 83G G: 88G
GIOVEDÌ	MUESLI PROTEICO MIRTILLI-MANDORLE + 150 ML DI LATTE SENZA LATTOSIO	1 BANANA	CHILI CON CARNE E RISO (CUCINARE PORZIONE DOPPIA)	1 PORZIONE DI MACEDONIA + SALSA DI MARACUJA	ZUPPA DI PATATE E PASTINACHE (DEL GIRONO PRIMA)	KCAL: 1789 C: 189G P: 77G G: 68G
VENERDÌ	BUDINO AL CIOCCOLATO E SEMI DI CHIA	1 MELA	CHILI CON CARNE E RISO (DEL GIORNO PRIMA)	FRULLATO CON PROTEINE VEGANE ALLA VANIGLIA + 200 ML LATTE SENZA LATTOSIO	INSALATA MISTA CON ARANCE E NOCI	KCAL: 1785 C: 151G P: 90G G: 81G
SABATO	4 FETTE DI PANE PROTEICO VEGANO + CREMA SPALMABILE DI CIOCCOLATO E ARACHIDI	1 BANANE	SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON FUNGHI E SEMI DI MELOGRANO (CUCINARE PORZIONE DOPPIA)	1 PORZIONE DI MACEDONIA + SALSA DI MARACUJA	COUS-COUS ALL'ORIENTALE	KCAL: 1502 C: 137 G P: 74 G G: 81 G
DOMENICA	PANCAKE PROTEICI (CON LE PROTEINE VEGANE AL POSTO DELL'IMPASTO PROTEICO) + 1 BANANA COME TOPPING	1 MELA	POLPETTE PROTEICHE + 100 G DI RISO BOLLITO	BARRETTA PALEO AL MIRTILLI	SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON FUNGHI E SEMI DI MELOGRANO (DEL GIORNO PRIMA)	KCAL: 1510 C: 111G P: 93G G: 61G