



Menù di riequilibrio antiage

Colazione

- Pane integrale con ricotta di mucca
- Pera
- Noci

Pranzo

@dietaequilibrio

- Riso integrale al radicchio
- Broccolo ripassato

Cena

@dietaequilibrio

- Filetto di salmone in padella
- Insalata di spinaci e avocado
- Pane integrale

Spuntino 1: Yogurt bianco + cacao amaro + pistacchi

Spuntino 2: Kiwi + arachidi al naturale