



Menù di riequilibrio per la pelle

Colazione

- Fiocchi di avena
- Yogurt kefir
- 2 albicocche + qualche mandorla

Pranzo

- Pasta di grano saraceno al pomodoro e basilico
- Sogliola al vapore
- Peperoni in padella

Cena

- Frittatina di patate dolci
- Insalata di rucola e pomodorini
- Farro decorticato al vapore

Spuntino 1: Fragole + noci

Spuntino 2: Frutti di bosco + scaglie di cocco

@dietainequilibrio