



Menù di riequilibrio post week-end

Colazione

- Fiocchi d'avena
- Yogurt kefir + granella di nocciole
- Kiwi

Pranzo

@dietainequilibrio

- Grano saraceno con carciofi trifolati
- Filetto di branzino al forno

Cena

@dietainequilibrio

- Vellutata di finocchio e spinaci
- Quinoa
- Ceci al vapore

Spuntino 1: Mirtilli + anacardi

Spuntino 2: Mela cotta + pinoli e uvetta