



Menù di riequilibrio per capelli sani

by dietainequilibrio



Colazione



Porridge
di avena



Mirtilli



Noci

Spuntino



+



Parmigiano
Reggiano

Carote

@dietainequilibrio

Pranzo



+



+



Pasta integrale

Salmone fresco

Broccoletti

@dietainequilibrio

Spuntino



+



+



Yogurt bianco

Kiwi

Cioccolata
extra fondente

@dietainequilibrio

Cena



Minestra di riso
& lenticchie

+



Frittata di spinaci

@dietainequilibrio