



**ASSOCIAZIONI**

**FUNZIONALI**

*per il rilassamento*

*@dietainequilibrio*





**RISOTTO RICOTTA  
E ZUCCHINE**



**INSALATA DI LATTUGA,  
MELE, UVA E NOCI**



# QUICK

## TIPS

- Il risotto ricotta e zucchine aiuta a reintegrare calcio, potassio e magnesio.
- Menù funzionale per il recupero, per il sonno e dall'effetto miorilassante.
- L'insalata con l'aggiunta di frutta e frutta secca contribuisce ad apportare zuccheri e sali minerali.

