

Have a nice day

PER CHI AMA IL SALATO

Pane integrale di segale 60 gr Kcal 135

Pomodorini conditi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva Kcal 60

Hummus di ceci 20 gr 60 Kcal

Tot circa 255 Kcal

GIUSTO MIX SAZIANTE

Pane integrale 60 gr Kcal 135

1 uovo sodo Kcal 70

2 fettine di avocado 30 gr Kcal 50

1 mela piccola 100 gr 50 Kcal

Tot 305 Kcal



ENERGIA MA NON TROPPO DOLCE

Pane integrale 60 gr Kcal 135

Ricotta 60 gr Kcal 85

Rucola

15 gr di noci Kcal 100

Tot 320 Kcal



DOLCE AL PUNTO GIUSTO

Pane integrale 60 gr Kcal 135

10 gr di crema 100% mandorla Kcal 60

1 banana piccola Kcal 90

125 gr di yogurt naturale bianco Kcal 70

Tot 355 Kcal

SFIZIOSA CON UN TOCCO ESOTICO

Fiocchi d'avena 40 gr Kcal 155

Latte parzialmente scremato 200 ml Kcal 90

Mirtilli 50 gr Kcal 25

Granella di cocco 5 gr Kcal 35

Tot 305 Kcal

DOLCE ENERGIA VEGETALE

Semi di chia 25 gr e fiocchi d'avena 20 gr Kcal 195

Latte di soia senza zucchero 150 ml Kcal 50

Fettine di pera 100 gr Kcal 55

Tot 300 Kcal



GOLOSA

Pane di farro 70 gr Kcal 175

Ricotta 60 gr Kcal 85

Nocciole 10 gg Kcal 65

Cacao amaro 5 gr Kcal 20

Kcal tot 345

AUTUNNALE

Pane ai cereali 60 gr Kcal 150

Ricotta 50 gr Kcal 70

1 Fico fresco 80 gr 60 Kcal

1 cucchiaino di crema 100% mandorla 5 gr Kcal 30

Tot 310 Kcal

