



SGONFIA la PANCIA

MENU' GIORNALIERO

Colazione

- 40 g di fiocchi d'avena
- 1 tazza di latte di riso
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 1 tazza di tè Kombucha

Spuntino

- 1 yogurt bianco senza lattosio

Pranzo

- 80 g di riso basmati
- 40 g di lenticchie
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 porzione di zucchine

Merenda

- 3 gallette di riso integrale
- cannella in polvere a piacere

Cena

- 80 g di quinoa
- 200 g di merluzzo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- una porzione di spinaci



In Linea Con TE

... Martina Pellegrini Dietista