

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

LATTE DI SOJA	150g	BISCOTTI CON GRANO E AVENA	40g
FRAGOLE	120g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.DI CAROTE	130g
-----------------	------

PRANZO

INSALATA PATATE-PREZZ.E OLIO	(1)	PARMIGIANA E GERMOGLI DI SOJA	(2)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

KIWI	160g
------	------

CENA

INSALATA DI RAVANELLI	(3)	BISTECCA DI SOJA CON OLIVE	(4)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

TISANA DI EQUISETO	130g
--------------------	------

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	78,38	151,59	78,24	1586,10
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,65	0,60	1,59	
CSI Indice di Aterogenicita'	6,32			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	19,55			

Copyright © DIETOSYSTEM

Div. di DS MediGroup spa Milano 1377-1999

Ricette

- (1) **INSALATA PATATE-PREZZ.E OLIO**
 PATATE 240 g PREZZEMOLO (*)
 CIPOLLE 25 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA
- (2) **PARMIGIANA E GERMOGLI DI SOJA**
 GERMOGLI DI SOIA 80 g OLIO DI SOIA (*)
 BESCIAPELLA VEG.AL TOFU 15 g POMODORI PELATI 25 g
 TOFU 15 g
Preparazione
 PASSARE I GERMOGLI DI SOYA IN PADELLA CON UNA NOCE DI BURRO, UN PIZZICO DI SALE E PEPE SE PERMESSI. PREPARARE LA BESCIAPELLA E LA SALSA DI POMODORO. UNGERE UNA PIROFILA E FARE DEGLI STRATI CON GERMOGLI, BESCIAPELLA, TOFU TAGLIATO A DADINI, E SALSA DI POMODORO FINO AD ESAURIMENTO. INFORNARE E LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 40-45 MINUTI.
- (3) **INSALATA DI RAVANELLI**
 RAVANELLI 140 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
- (4) **BISTECCA DI SOJA CON OLIVE**
 BISTECCA DI SOJA 135 g OLIO DI GIRASOLE (*)
 TAMARI 5 g BRODO VEGETALE 205 g
 PREZZEMOLO SEDANO
 CIPOLLE 15 g OLIVE VERDI 15 g
Preparazione
 DISPORRE UN TRITO DI CIPOLLA IN UN TEGAME CON IL SEDANO TAGLIATO E LE OLIVE VERDI SNOCCIOLATE. AGGIUNGERE IL BRODO VEGETALE E SUBITO DOPO LE BISTECCHHE DI SOJA. CUOCERE PER CIRCA 10-15 MINUTI. A COTTURA TERMINATA AROMATIZZARE CON UN TRITO DI PREZZEMOLO E UN GOCCIO DI TAMARI.
- (*) **Alimenti ad alto contenuto energetico**
Quantita' totale per la giornata
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA g 15
 OLIO DI SOIA g 10
 OLIO DI GIRASOLE g 5

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

THE VERDE	180g	BARRETTE INT.AL CIOCCOLATO	45g
NESPOLE	125g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.FINOCCHIO,SEDANO,POMP. (1)

PRANZO

INVOLTINI DI VERDURE	(2)	FRITTELLE DI SOJA E VERDURE	(3)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

MELONE 180g

CENA

INSALATA DI FINOCCHI	(4)	SPEZZATINO DI SOIA CON POM.	(5)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

TISANA DI GINESTRELLA 130g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	76,23	143,62	72,96	1500,20
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,69	0,60	1,56	
CSI Indice di Aterogenicita'	6,81			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	35,53			

Copyright © DIETOSYSTEM
Div. di DS MediGroup spa Milano 1377-1999

Ricette

- (1) **CENTR.FINOCCHIO,SEDANO,POMP.**
 FINOCCHI 200 g SEDANO 60 g
 POMPELMO 100 g
- (2) **INVOLTINI DI VERDURE**
 MELANZANE 160 g CAROTE 95 g
 CETRIOLI 95 g LATTUGA 65 g
 PEPERONI 80 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
 ACETO DA VINO BIANCO SALE FINO
- Preparazione
 LAVARE E SBUCCIARE LA MELANZANA, TAGLIARLA A FETTINE, SPOLVERIZZARLA DI SALE E LASCIARLA SCOLARE PER 20 MINUTI. TAGLIARE A JULIENNE IL PEPERONE, IL CETRIOLO E LA CAROTA. VERSARE IL TUTTO IN UNA INSALATIERA INSIEME ALLA LATTUGA E TAGLIARLA A STRISCIOLINE E CONDIRE CON OLIO, ACETO E SALE. SCIACQUARE LE FETTINE DI MELANZANE, ASCIUGARLE E CUOCERLE ALLA GRIGLIA DA ENTRAMBI I LATI. LASCIARE RAFFERDDARE QUINDI DISPORRE SOPRA LE FETTINE DI MELANZANE UN PO' DI INSALATA E CHIUDERE A MODI DI INVOLTINO.
- (3) **FRITTELLE DI SOJA E VERDURE**
 SOJA GRANULARE 155 g ZUCCHINE VERDI 45 g
 PATATE 45 g CIPOLLE 15 g
 OLIO DI SOIA (*) PREZZEMOLO
 FARINA INTEGRALE 30 g
- Preparazione
 LESSARE LE VERDURE E TAGLIARLE A DADINI.SCIOGLIERE LA FARINA IN POCHI CUCCHIAI DI ACQUA, AGGIUNGERE LA SOJA GRANULARE LESSATA, LE VERDURE, PREZZEMOLO E CIPOLLA. AMALGAMARE IL TUTTO, FORMARE DELLE PALLINE CHE VERRANNO FRITTE IN OLIO CALDO. DISPORLE POI IN UN FOGLIO DI CARTA ASSORBENTE.
- (4) **INSALATA DI FINOCCHI**
 FINOCCHI 140 g LATTUGA 40 g
 OLIVE VERDI 15 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
- (5) **SPEZZATINO DI SOIA CON POM.**
 BISTECCA DI SOJA 110 g POMODORI PELATI 45 g
 CIPOLLE AGLIO FRESCO
 PEPERONI 55 g PREZZEMOLO
 BASILICO IN FOGLIE OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
- Preparazione
 IMMERGERE LA SOYA IN ACQUA TIEPIDA. CUOCERLA IN PADELLA CON I POMODORI, LA CIPOLLA, L'AGLIO, IL BASILICO, IL PEPERONE FINEMENTE TRITATI E UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA. LASCIARE CUOCERE AGGIUNGENDO ACQUA ALL'OCCORRENZA.
- (*) **Alimenti ad alto contenuto energetico**
Quantita' totale per la giornata
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA g 20
 OLIO DI SOIA g 15

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

LATTE DI SOJA E ORZO	130g	PANE DI SOYA	50g
ALBICOCHE	140g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.FRAGOLE,MELE,ARANCE (1)

PRANZO

PATATE ARROSTITE AL FORNO (2) SPEZZATINO DI SOJA AL TAMARI (3)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

ANGURIA 300g

CENA

INSALATA DI POMODORI E MENTA (4) TOFU IN CARROZZA (5)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

TISANA DI BETULLA 130g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	62,68	146,04	52,80	1273,57
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,64	0,72	1,33	
CSI Indice di Aterogenicita'	7,49			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	24,09			

Copyright © DIETOSYSTEM

Div. di DS MediGroup spa Milano 1377-1999

Ricette

(1)	CENTR.FRAGOLE,MELE,ARANCE FRAGOLE ARANCE	130 g 40 g	MELE	65 g
(2)	PATATE ARROSTITE AL FORNO PATATE	185 g	OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA	(*)
(3)	SPEZZATINO DI SOJA AL TAMARI SOIA SECCA CIPOLLE SEDANO TAMARI <u>Preparazione</u>	80 g 10 g 5 g	POMODORI PELATI CAROTE PREZZEMOLO	80 g 25 g
	STUFARE LA CIPOLLA, UNIRE GLI AROMI E LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI, LA SOYA E LASCIARE CUOCERE PER QUALCHE MINUTO. AGGIUNGERE IL TAMARI, I POMODORI PELATI E LASCIARE CUOCERE AGGIUNGENDO ACQUA ALL'OCCORRENZA.			
(4)	INSALATA DI POMODORI E MENTA POMODORI MENTA IN FOGLIE	160 g	OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA	(*)
(5)	TOFU IN CARROZZA TOFU PANCARRE'	120 g 50 g	OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA ORIGANO	(*)
(*)	Alimenti ad alto contenuto energetico Quantita' totale per la giornata OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA		g 20	

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

LATTE SOYA E C.FLAKES INT.	(1)	PANE DI SOYA E MIELE GREZZO	(2)
CILIEGE	100g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.DI ANANAS	130g
-----------------	------

PRANZO

PATATE E CAROTE ALL'OLIO	(3)	BISTECCA DI SEITAN E PEPERON.	(4)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

PESCHE	200g
--------	------

CENA

INSALATA DI POMODORI E OLIO	(5)	SPEZZATINO DI SOJA IN BIANCO	(6)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

TISANA DI MIRTILLO	130g
--------------------	------

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	78,15	161,88	63,47	1490,87
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,75	0,68	1,37	
CSI Indice di Aterogenicita'	5,87			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	20,80			

Copyright © DIETOSYSTEM
Div. di DS MediGroup spa Milano 1377-1999

Ricette

- | | | | | |
|--|---|------------------------|--|----------------------|
| (1) | LATTE SOYA E C.FLAKES INT.
LATTE DI SOYA | 150 g | CORN FLAKES INTEGRALI | 15 g |
| (2) | PANE DI SOYA E MIELE GREZZO
PANE DI SOYA | 55 g | MIELE | 5 g |
| (3) | PATATE E CAROTE ALL'OLIO
PATATE
OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA | 185 g
(*) | CAROTE | 75 g |
| (4) | BISTECCA DI SEITAN E PEPERON.
SEITAN BISTECCA
POMODORI PELATI
BRODO VEGETALE
<u>Preparazione</u> | 150 g
75 g
225 g | PEPERONI
OLIO DI MAIS | 45 g
(*) |
| IN UN TEGAME DISPORRE UN TRITO DI AGLIO, I POMODORI PELATI OLIO DI MAIS, BASILICO E IL BRODO VEGETALE. LASCIARE CUOCERE PER ALCUNI MINUTI QUINDI UNIRE I PEPERONI TAGLIATI A LISTARELLE E LE BISTECHE DI SEITAN AMMOLLATE NEL BRODO VEGETALE E TAGLIATE A FETTE. TERMINARE LA COTTURA. | | | | |
| (5) | INSALATA DI POMODORI E OLIO
POMODORI | 150 g | OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA | (*) |
| (6) | SPEZZATINO DI SOJA IN BIANCO
BISTECCA DI SOJA
CIPOLLE
SEDANO
PATATE
<u>Preparazione</u> | 120 g

50 g | PEPERONI
CAROTE
OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA | 35 g
35 g
(*) |
| BOLLIRE LA SOJA PER 10 MINUTI. LASCIARE APPASSIRE LA CIPOLLA IN UN AMPIA PADELLA SPENNELATA D'OLIO E CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA. AROMATIZZARE CON TAMARI. UNIRE LA SOJA, AGGIUNGERE LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI, COPRIRE CON ACQUA E LASCIARE CUOCERE PER 20 MINUTI CIRCA. | | | | |
| (*) | Alimenti ad alto contenuto energetico
Quantita' totale per la giornata | | | |
| | OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA | | g 20 | |
| | OLIO DI MAIS | | g 10 | |

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

THE	180g	PANE AL LATTE	50g
POMPELMO	200g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.DI CAROTE E MELE (1)

PRANZO

INSALATA DI POMODORI (2) SEITAN CON MELANZANE (3)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

BANANE 180g

CENA

INSALATA CON GERMOGLI E MAIS (4) SCALOPPINE DI SEITAN E LIM. (5)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

TISANA DI ERNIARIA 130g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	49,00	161,29	45,15	1207,19
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,35	0,84	1,20	
CSI Indice di Aterogenicita'	7,60			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	20,77			

Copyright © DIETOSYSTEM
Div. di DS MediGroup spa Milano 1977-1999

Ricette

- (1) **CENTR.DI CAROTE E MELE**
 CAROTE 130 g MELE 65 g
- (2) **INSALATA DI POMODORI**
 POMODORI 150 g SUCCO DI LIMONE
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*) MENTA IN FOGLIE
- (3) **SEITAN CON MELANZANE**
 SEITAN BISTECCA 150 g BRODO VEGETALE 225 g
 MELANZANE 75 g ZUCCHINE VERDI 45 g
 POMODORI PELATI 180 g OLIO DI MAIS (*)
 BASILICO IN FOGLIE
Preparazione
 BOLLIRE LE VERDURE, SCOLARLE, TAGLIARLE A PEZZETTI E
 DISPORLE IN UNA CASSERUOLA CON UN GOCCIO DI OLIO DI
 MAIS, ALCUNE FOGLIE DI BASILICO, I POMODORI, LE BISTECHE
 DI SEITAN E LASCIARE CUOCERE PER 10 MINUTI AGGIUNGENDO
 BRODO VEGETALE.
- (4) **INSALATA CON GERMOGLI E MAIS**
 GERMOGLI DI SOIA 100 g MAIS 30 g
 SEDANO 20 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
- (5) **SCALOPPINE DI SEITAN E LIM.**
 SEITAN BISTECCA 150 g FARINA INTEGRALE 15 g
 OLIO DI MAIS (*) SUCCO DI LIMONE
 BRODO VEGETALE 225 g
Preparazione
 PASSARE LE BISTECHE NELLA FARINA E DISPORLE IN UNA
 CASSERUOLA CON UN GOCCIO DI OLIO DI MAI E ALCUNI CUCCHIAI DI
 BRODO VEGETALE E LASCIARE CUOCERE FINO A COMPLETA DORATURA.
 CONDIRE CON SUCCO DI LIMONE.
- (*) **Alimenti ad alto contenuto energetico**
Quantita' totale per la giornata
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA g 15
 OLIO DI MAIS g 15

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

KARCADE'	180g	FETTE BISC.AI 5 CEREALI	30g
PRUGNE FRESCHE	100g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.ANANAS,POMP.,ARANCIA (1)

PRANZO

CAVOLINI BRUXELLES IN UMIDO	(2)	SEITAN CON CIPOLLE E POMOD.	(3)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

PERE 200g

CENA

INSALATA DI MAIS CON OLIO	(4)	SEITAN CON FUNGHI E CIPOLLA	(5)
ACQUA MINERALE			

SPUNTINO

TISANA DI BUCCO 130g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	48,64	182,78	38,07	1222,61
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,33	0,93	1,00	
CSI Indice di Aterogenicita'	5,14			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	28,12			

Copyright © DIETOSYSTEM
Div. di DS MediGroup spa Milano 1377-1999

Ricette

- | | | | | |
|---|---|-----------------------------|--|-----------------------------|
| (1) | CENTR. ANANAS, POMP., ARANCIA
ANANAS
ARANCE | 130 g
65 g | POMPELMO | 65 g |
| (2) | CAVOLINI BRUXELLES IN UMIDO
CAVOLI DI BRUXELLES
AGLIO FRESCO | 160 g | OLIO EXTRA VERG. DI OLIVA | (*) |
| (3) | SEITAN CON CIPOLLE E POMOD.
SEITAN BISTECCA
POMODORI PELATI
AGLIO FRESCO
BRODO VEGETALE
<u>Preparazione</u> | 140 g
100 g

210 g | CIPOLLE
BASILICO IN FOGLIE
OLIO EXTRA VERG. DI OLIVA | 40 g

(*) |
| <p>AMMOLLARE LE BISTECCHHE NEL BRODO VEGETALE. STUFARE LA CIPOLLA CON GLI AROMI TRITATI, UNIRE I POMODORI PELATI, LE BISTECCHHE CON IL LORO BRODO DI COTTURA. LASCIARE CUOCERE PER 20 MINUTI CIRCA.</p> | | | | |
| (4) | INSALATA DI MAIS CON OLIO
MAIS | 100 g | OLIO EXTRA VERG. DI OLIVA | (*) |
| (5) | SEITAN CON FUNGHI E CIPOLLA
SEITAN BISTECCA
FUNGHI PORCINI
OLIO EXTRA VERG. DI OLIVA
BASILICO IN FOGLIE
<u>Preparazione</u> | 150 g
45 g
(*) | CIPOLLE
POMODORI
CHIODI DI GAROFANO | 45 g
180 g |
| <p>STUFARE LA CIPOLLA CON AGLIO, BASILICO E CHIODI DI GAROFANO. UNIRE IL POMODORO, I FUNGHI E UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA. LASCIARE CUOCERE ASSIEME ALLE BISTECCHHE PER CIRCA 15 MINUTI AGGIUNGENDO ACQUA ALL' OCCORRENZA.</p> | | | | |
| (*) | Alimenti ad alto contenuto energetico
Quantita' totale per la giornata
OLIO EXTRA VERG. DI OLIVA | | g 25 | |

Oggi, per la Sua dieta, Le consiglio questo menu

COLAZIONE

THE TOUCHA	130g	PANE AI CEREALI	50g
ANANAS	200g	ACQUA MINERALE	

SPUNTINO

CENTR.MELA,MELONE,PESCA (1)

PRANZO

INSALATA DI LATTUGA E POMOD. (2) SEITAN CON FUNGHI E CIPOLLE (3)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

SUSINE 140g

CENA

CARCIOFI IN INSALATA (4) POLPETTE CON SOJA E TOFU (5)

ACQUA MINERALE

SPUNTINO

TISANA DI TARASSACO 150g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcalorie
Valori nutrizionali	39,44	130,17	34,64	957,66
INQ Indice di Qualita' Nutrizionale	1,37	0,85	1,16	
CSI Indice di Aterogenicita'	4,77			
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	27,57			

Copyright © DIETOSYSTEM
Div. di DS MediGroup spa Milano 1977-1999

Ricette

- (1) **CENTR.MELA,MELONE,PESCA**
 MELE 130 g MELONE 40 g
 PESCHE 65 g
- (2) **INSALATA DI LATTUGA E POMOD.**
 LATTUGA 110 g POMODORI 55 g
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
- (3) **SEITAN CON FUNGHI E CIPOLLE**
 SEITAN BISTECCA 140 g CIPOLLE 40 g
 FUNGHI PORCINI 55 g POMODORI PELATI 140 g
 OLIO DI MAIS (*)
 BASILICO IN FOGLIE
Preparazione
 STUFARE LA CIPOLLA, AGGIUNGERE GLI AROMI, I POMODORI, I FUNGHI, LE BISTECHE GIA' AMMOLLATE PRECEDENTEMENTE E UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA. CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI AGGIUNGENDO ACQUA PER LA COTTURA.
- (4) **CARCIOFI IN INSALATA**
 CARCIOFI 140 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
 SUCCO DI LIMONE
- (5) **POLPETTE CON SOJA E TOFU**
 SOJA GRANULARE 120 g POMODORI PELATI 145 g
 CIPOLLE PANGRATTATO 10 g
 FARINA INTEGRALE 10 g OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA (*)
 CREMA DI TOFU 10 g
Preparazione
 STUFARE LA CIPOLLA IN POCHI CUCCHIAI DI ACQUA, UNIRE I POMODORI PELATI E LASCIARE CUOCERE PER 10 MINUTI. UNIRE LA CREMA DI TOFU E LA SOYA AGGIUNGENDO ACQUA ALL'OCCORRENZA. A COTTURA ULTIMATA, LASCIARE RAFFREDDARE, FORMARE SUBITO DOPO DELLE POLPETTE E PASSARLE NELLA FARINA E NEL PANE GRATTUGIATO. DISPORLE IN UN TEGLIA CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA ED INFORNARE.
 TERMINATA LA COTTURA METTERLE IN UN FOGLIO DI CARTA ASSORBENTE PER ELIMINARE L' OLIO IN ECCESSO.
- (*) **Alimenti ad alto contenuto energetico**
Quantita' totale per la giornata
 OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA g 20
 OLIO DI MAIS g 5

Ingredienti necessari dal giorno 1 al giorno 7

00 Pane, grissini, crackers ed altri

PANGRATTATO	g	10,00
FARINA INTEGRALE	g	55,00
PANINO AL LATTE	g	50,00
PANCARRE'	g	50,00
PANE AI CEREALI	g	50,00
PANE DI SOYA	g	105,00
CORN FLAKES INTEGRALI	g	15,00

03 Dolci

MIELE	g	5,00
BISCOTTI CON GRANO E AVENA	g	40,00
FETTE BISC.AI 5 CEREALI	g	30,00

04 Olii e grassi

OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA	g	130,00
OLIO DI MAIS	g	35,00
OLIO DI GIRASOLE	g	5,00
OLIO DI SOIA	g	25,00

05 Spezie,aromi,preparati,conserven vegetali

POMODORI PELATI	g	790,00
BRODO VEGETALE	Kg	1,090
TAMARI	g	10,00

16 Frutta fresca

ALBICOCCHHE	g	140,00
ANANAS	g	460,00
ARANCE	g	105,00
BANANE	g	180,00
CILIEGE	g	100,00
FRAGOLE	g	250,00
MELE	g	260,00
MELONE	g	220,00
NESPOLE	g	125,00
PERE	g	200,00
PESCHE	g	265,00
POMPELMO	g	365,00
PRUGNE FRESCHE	g	100,00
ANGURIA	g	300,00
KIWI	g	160,00
SUSINE	g	140,00

18 Frutta conservata

OLIVE VERDI	g	30,00
-------------	---	-------

19 Verdure e ortaggi

CARCIOFI	g	140,00
CAROTE	g	490,00
CETRIOLI	g	95,00
CIPOLLE	g	180,00
FINOCCHI	g	340,00
FUNGHI PORCINI	g	100,00
LATTUGA	g	215,00
MELANZANE	g	235,00
PATATE	g	705,00

Ingredienti necessari dal giorno 1 al giorno 7

19 Verdure e ortaggi

PEPERONI	g	215,00
POMODORI	g	695,00
SEDANO	g	90,00
ZUCCHINE VERDI	g	90,00
MAIS	g	130,00
RAVANELLI	g	140,00
CAVOLI DI BRUXELLES	g	160,00
GERMOGLI DI SOIA	g	180,00

20 Legumi

SOIA SECCA	g	80,00
------------	---	-------

23 Altri alimenti

THE IN TAZZA	g	180,00
TOFU	g	135,00
LATTE DI SOIA	g	300,00
SEITAN BISTECCA	g	880,00
CREMA DI TOFU	g	10,00
TISANA DI BETULLA	g	130,00
TISANA DI TARASSACO	g	150,00
SOJA GRANULARE	g	275,00
BESCIAMELLA VEG.AL TOFU	g	15,00
BISTECCA DI SOJA	g	365,00
KARKADE'	g	180,00
THE VERDE	g	180,00
TUOCHA	g	130,00
BARRETTE INT.AL CIOCC.	g	45,00
TISANA DI EQUISETO	g	130,00
TISANA DI MIRTILLO	g	130,00
TISANA DI BUCCO	g	130,00
TISANA DI FIORI DI ERNIARIA	g	130,00
TISANA DI GINESTRELLA	g	130,00
LATTE DI SOJA E ORZO	g	130,00