

Menù Ottobre 2011

COLAZIONE:

Toast

(pan carré 2 fette, sottiletta light, prosciutto cotto sgrassato 25 gr)

Yogurt 0,1

Kiwi

SPUNTINO:

Cappuccino

Â Â

PRANZO:

Pasta (una porzione) al pesto (2 c)

Bresaola 60 gr + rucola + olio 1 c

Mela

SPUNTINO:

Frullato (latte scremato 100 ml + banana 1/2)

CENA:

Passato di verdura

Uovo in trippa (ricetta)

Verdura cotta + olio 1 c

Pane 50 gr

Banana 1/2