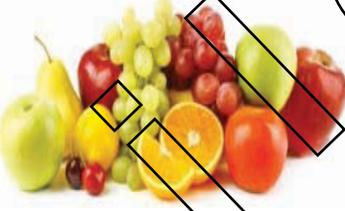
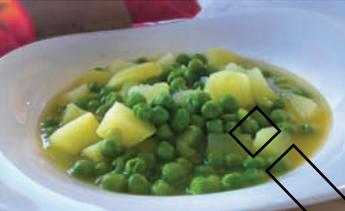
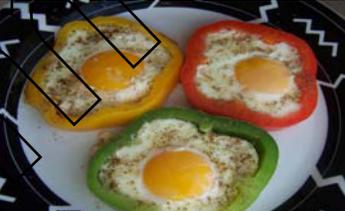


Esempio di un menù Gold equilibrato

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>Colazione e Spuntino</p> |  <p>Succo di frutta homemade</p> | <p>oppure</p>  <p>Frullato di frutta</p> | <p>oppure</p>  <p>Frutta fresca</p> | <p>oppure</p>  <p>Yogurt homemade + miele</p> |
| <p>Pranzo</p> |  <p>Insalata mista</p> | <p>+</p>  <p>Zuppa di piselli e patate</p> | <p>oppure</p>  <p>Uova in camicia</p> | <p>oppure</p>  <p>Lenticchie germogliate</p> |
| <p>Merenda</p> |  <p>Latte di mandorla homemade</p> | <p>oppure</p>  <p>Frutta secca reidratata</p> | <p>oppure</p>  <p>Succo di frutta homemade</p> | <p>oppure</p>  <p>Succo di verdura</p> |
| <p>Cena</p> |  <p>Insalata di verdura mista</p> | <p>+</p>  <p>Salmonе + verdura/ortaggi</p> | <p>oppure</p>  <p>Pollo + verdura/ortaggi</p> | <p>oppure</p>  <p>Hamburger verdura/ortaggi</p> |