

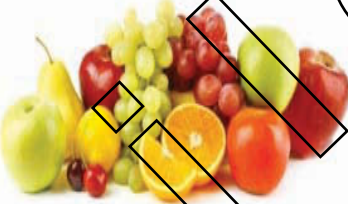


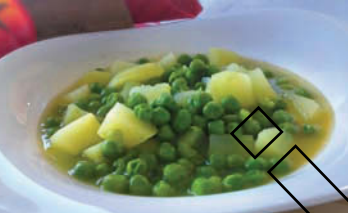
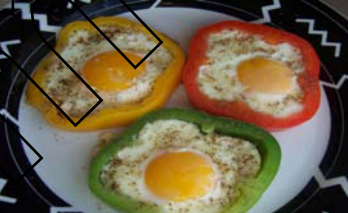











**Esempio di un menù Pescetariano equilibrato**

<p><b>Colazione e Spuntino</b></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><b>Pranzo</b></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><b>Merenda</b></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><b>Cena</b></p>	 <p>Insalata di verdura mista</p>	<p>+</p>  <p>Salmone + verdura/ortaggi</p>	<p>oppure</p>  <p>Hamburger verdura/ortaggi</p>	<p>oppure</p>  <p>Crema di funghi</p>