

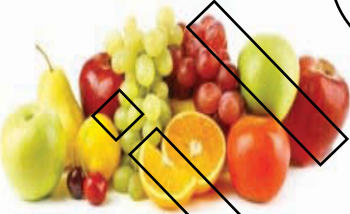


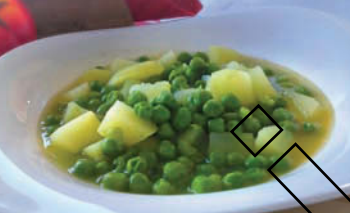






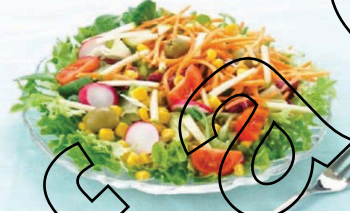





**Esempio di un menù Vegano equilibrato**

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>Colazione<br/>e<br/>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 vegetale homemade</p> |
| <p><b>Pranzo</b></p>                       |  <p>Insalata mista</p>              | <p>+</p>  <p>Zuppa di piselli e patate</p>     | <p>oppure</p>  <p>Crema di asparagi e zucca</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>Hamburger vegani</p>            | <p>oppure</p>  <p>Crema di zucca, patate e carota</p> | <p>oppure</p>  <p>Crema di funghi</p>        |