

QUANTA FRUTTA E VERDURA PER UNA GIORNATA AUTUNNALE SMART

1

COLAZIONE



2 KIWI



SPUNTINO



2 MANDARINI



PRANZO



MEZZO PIATTO DI CAVOLFIORE



SPUNTINO



6/7 NOCI



CENA



1 FINOCCHIO



2 CARCIOFI