

QUANTA FRUTTA E VERDURA PER UNA GIORNATA ESTIVA SMART

1

COLAZIONE



5-6 NOCI BRASILIANE



SPUNTINO



2-3 FETTE DI MELONE



PRANZO



2-3 POMODORI



1 MELANZANA



SPUNTINO



3-4 PRUGNE



CENA



MEZZO PIATTO DI FAGIOLINI