



COLAZIONE

1 fetta di pane tostato al grano saraceno con ricotta di capra/pecora e un filo di miele



PRANZO

Insalatona con salmone selvaggio, uova, avocado, pomodorini, rucola, cetrioli, semi oleosi/olive



CENA

Polpettine di pollo al limone (impanate con farina di mandorle) con zucchine e carote

