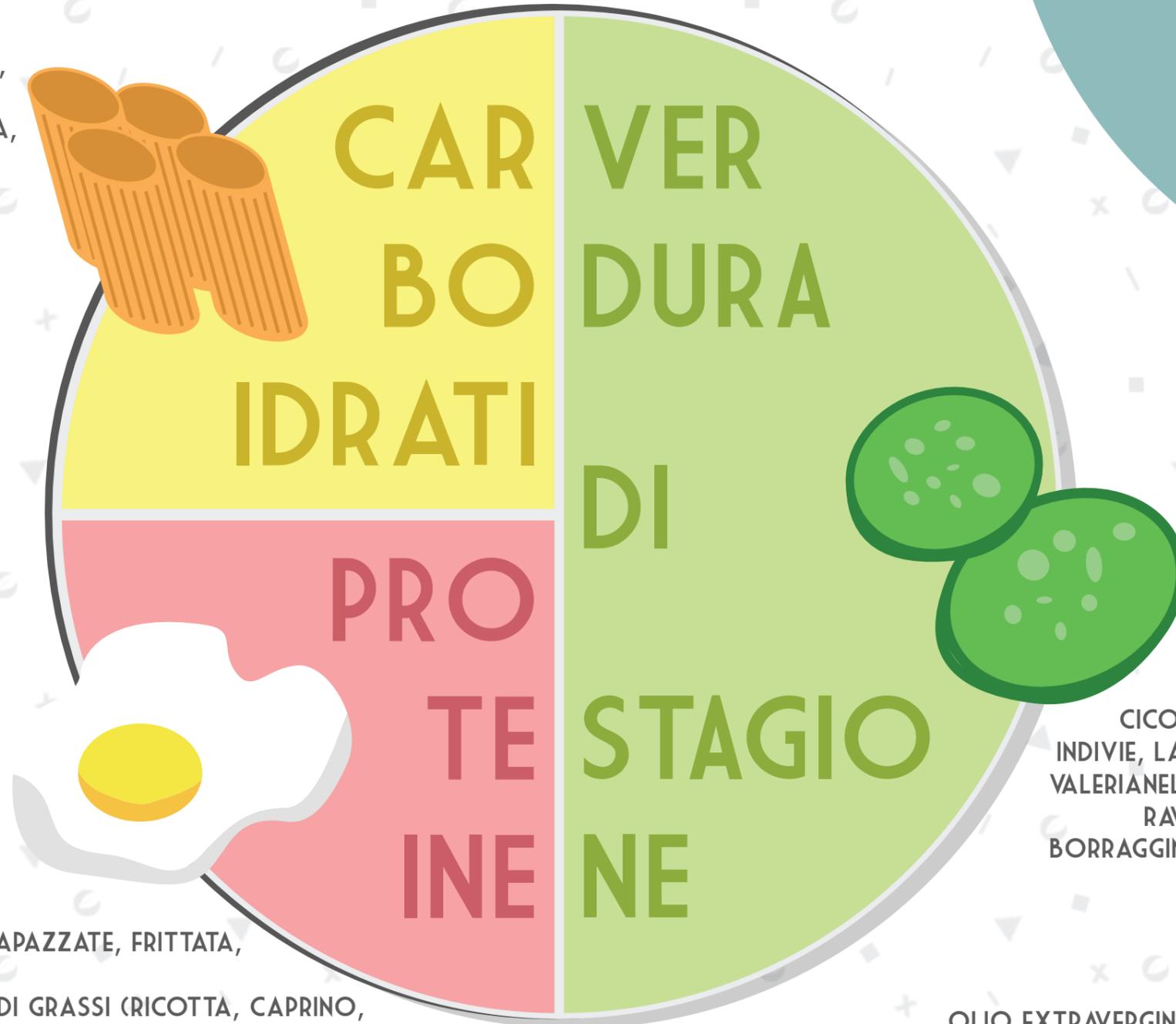


CREA IL TUO PIATTO UNICO



UNA FONTE DI CARBOIDRATI COMPLESSI SCEGLIENDO TRA:

PASTA INTEGRALE, PASTA DI GRANO SARACENO, PASTA SENZA GLUTINE, RISO INTEGRALE, RISO ROSSO, RISO NERO, FARRO, ORZO, AVENA, QUINOA, GRANO SARACENO, BULGUR, COUS COUS, AMARANTO, MIGLIO, SORGO, PANE INTEGRALE, PANE DI SEGALE, PANE DI GRANO SARACENO, PANE DI FARRO, PANE AI CEREALI, PANE SENZA GLUTINE, PATATE NORMALI, PATATE DOLCI

UNA FONTE DI PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE SCEGLIENDO TRA:

CARNE (POLLO, TACCHINO, VITELLO ETC), PESCE (SARDINE, SGOMBRO, ALICI, BRANZINO, ORATA, SALMONE, TROTA, TONNO, SPADA, MERLUZZO, SOGLIOLA ETC), UOVA (SODE, STRAPAZZATE, FRITTATA, ALLA COQUE, ALL'OCCHIO DI BUE), FORMAGGIO FRESCO A RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI (RICOTTA, CAPRINO, PRIMO SALE ETC), LEGUMI (FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE, PISELLI), SOIA E DERIVATI (TOFU), SEITAN

VERDURA DI STAGIONE COTTA E/O CRUDA SCEGLIENDO TRA:

ASPARAGI, BROCCOLI, ZUCCHINE, PEPERONI, MELANZANE, POMODORI, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORE, CAVOLINI DI BRUXELLES, CAVOLO CAPPUCCIO, CAVOLO VERZA, CICORIA, CIME DI RAPA, CRESCIONE, FINOCCHI, INDIVIE, LATTUGHE, PORRI, RAPE, RUCOLA, SEDANO, VALERIANELLA, CIPOLLE, ERBA CIPOLLINA, RADICCHI, RAVANELLI, SPINACI, BARBABIETOLE, BIETOLE, BORRAGGINE, DAIKON, MALVA, ORTICA, TARASSACO, ERBETTE

INFINE CONDISI CON:

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SPEZIE (PEPE, PAPRIKA DOLCE, PAPRIKA AFFUMICATA, SENAPE IN POLVERE O IN GRANI, CURCUMA, CURRY) ED ERBE AROMATICHE (BASILICO, ROSMARINO, TIMO, MAGGIORANA, ORIGANO, SALVIA, MENTA)