

# QUANTA FRUTTA E VERDURA PER UNA GIORNATA INVERNALE SMART

1

COLAZIONE



20-25 NOCCIOLE



SPUNTINO



1 BICCHIERE DI SPREMUTA DI ARANCE



PRANZO



MEZZO RADICCHIO



2 PORRI



SPUNTINO



1 MELA



CENA



MEZZO PIATTO DI BROCCOLI