

# QUANTA FRUTTA E VERDURA PER UNA GIORNATA PRIMAVERILE SMART

1

COLAZIONE



10-15 FRAGOLE



SPUNTINO



20 MANDORLE



PRANZO



MEZZO CESPO DI LATTUGA



SPUNTINO



1 POMPELMO ROSA



CENA



10 ASPARAGI



MEZZO PIATTO DI BIETE