

30 menù giornalieri completi,
studiati per una dieta vegetale ed equilibrata

30
Menù
Completi



i Menù del Benessere



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Le erbe aromatiche, tutto il gusto deciso del **broccolo romanesco** e delle **lenticchie**, il sapore fresco e stuzzicante della **mora**. Ecco gli ingredienti che caratterizzano questo menù, ricco di sfumature e facile da portare in tavola.



 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

5 Biscotti Secchi

Spuntino

Frutta secca mista (20g)



 Ricco di grassi insaturi. La sostituzione nella dieta di grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Pranzo

 Sedanini con pesto di erbe al limone

Melanzane grigliate

1 Pesca





Merenda

1 Vasetto di Yosoi Mora e Germe di Grano Valsoia

Con vitamina B12, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



Cena

👉 Crema di broccolo romanesco con fette di pane integrale (40g)

Lenticchie in umido (40g)
con verdure

1 Pera



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1 l) - biscotti secchi (1 confezione).
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato sedanini (500g) - pinoli (50g) melanzane - 4 pesche
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Pane integrale (160g) - broccolo romanesco (600g) - patate (400g) - 1 scalogno Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - lenticchie secche (160g) - verdure a piacere (carote, peperoni, zucchine) - 4 pere



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù 2



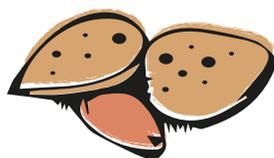
La freschezza degli **asparagi** accompagnata dall'intensità dei **carciofi**, la leggerezza delle **zucchine** seguita dal gusto vivace dei **funghi**.

Ecco gli ingredienti che caratterizzano questo menù veloce da portare in tavola.

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia con muesli (20g)
e frutta secca (20g)



Spuntino

1 Dessert La Crème Cioccolato
Gusto Intenso Valsoia

Pranzo

 Carpione di zucchine

 Riso con salsa ai funghi

Frutti di bosco (100g)

 Ricco di grassi insaturi.
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo
nel sangue



Merenda

1 Gelato Cono Valsoia



Cena

Crema di asparagi

Burger Valsoia (1 porzione=75g)
su letto di insalata di cuori di carciofo

Pane integrale (50g),

Mousse soffice ai mirtilli

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1lt) - muesli (80g) - frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
4 zucchine - 1 costa di sedano - riso superfino (320g) - funghi champignons (400g) - funghi porcini secchi (15g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 pizzico di zafferano - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato 4 Coni VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Asparagi (600g) - 1 scalogno - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - cuori di carciofo - pane integrale (200g) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 vaschetta) Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - mirtilli (700g)



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù

3



Tutto il gusto piacevole di bruschette al **pomodoro e basilico**, di spaghetti ai **cipollotti e del polpettone vegetale** al profumo di santoreggia per un menù ricco di carattere composto da ricette che vi sorprenderanno.



Colazione

1 Vasetto di Yosoi Caffè Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiaini di Crema alle Nocciole Valsoia

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



Spuntino

1 Arancia

Ricco di grassi insaturi. La sostituzione nella dieta di grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Pranzo

2 Bruschette con pomodoro e basilico

 Spaghetti con cipollotti

Pinzimonio di verdure

Frutti di bosco (100g)



Merenda

Mandorle (30g)



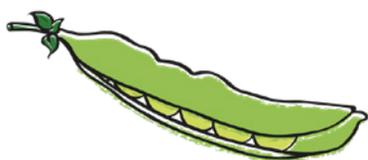
 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Cena

Polpettone al profumo di santoreggia

Fagiolini in umido

 Cheesecake ai lamponi



Lista della spesa per 4 persone

✓ Per la colazione

Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni) - fette biscottate (1 confezione) - 1 Crema alle Nocciole VALSOIA

✓ Per lo spuntino

4 Arance

✓ Per il pranzo

8 fette di pane per bruschette - 4 pomodori - pasta di semola formato spaghetti (500g) - cipollotti (200g) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - crudité di verdure miste (sedano, carote, finocchi) - frutti di bosco (400g)

✓ Per la merenda

Mandorle (120g)

✓ Per la cena

burger surgelato VALSOIA da cui ricavare il macinato (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (300g) - carote (100g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1 lt) - parmigiano grattugiato - 1 uovo - fagiolini - Per la Cheesecake: fiocchi di mais (100g) cioccolato fondente extra (70g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - vanillina (1 bustina) - gelatina vegetale in fogli (1 foglio) - lamponi (250g)



kcal
indicative
2.000-2.200

Menù

4



Un tripudio di verdure e frutta dà vita ad un menù ricco di colore e di sapori differenti. Le patate, i broccoli, le melanzane si accompagnano con l'allegria dei frutti di bosco.

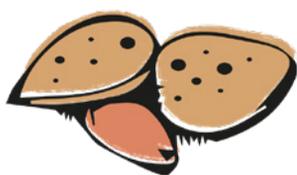
Ecco che prende forma un menù quanto mai brioso.

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

Colazione

1 Vasetto di Yosoi Fragola
Valsoia

5 Fette biscottate con 5
cucchiaini di miele



Spuntino

Mandorle (15g)

Pranzo

 Sformato di patate e polpettine

Broccoli al vapore

Macedonia di frutta (200g)



Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia



Cena

Tortini di melanzane

Verdure miste in casseruola

Pane integrale (40g)

Frutti di bosco (100g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fette biscottate (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
Mandorle (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Patate (1kg) - Le Polpettine VALSOIA (1 confezione) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - broccoli - frutta mista di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato 3 Stecchi VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
4 melanzane medie sode - 2 pomodori grossi - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - verdure miste di stagione - pane integrale (160g) - frutti di bosco (400g)



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù

5



Sapori ricchi di personalità ed una estrema praticità di preparazione.

Ecco un menù - di cui sono protagonisti la scarola, i finocchi abbinati alle arance, i legumi ed il farro - caratterizzato da ricette genuine e rapide da preparare

 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia
Muesli (50g)



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Fragola
Valsoia

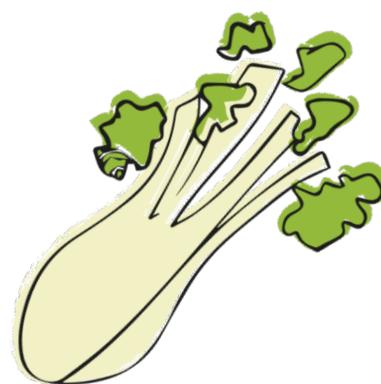
 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di grassi saturi con grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Pranzo

 Farfalle alla scarola

Insalata di finocchi e arancia

1 Dessert La Crème
Cioccolato Gusto Intenso
Valsoia





Merenda

1 Gelato Sandwich Valsoia

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Cena

Zuppa di legumi e farro
(40+40g)
con verdure

 Fricassea di verdure

Pane integrale (50g)

1 Pesca



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1lt) - muesli (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato farfalle (500 g) - scarola (400g) - capperi - olive nere denocciate (40g) - 2 arance - finocchi - La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Legumi misti secchi (160g) - farro (160g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) 8 asparagi - 2 carciofi - carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) Cucina VALSOIA (1 brik) - 4 pesche



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù 6

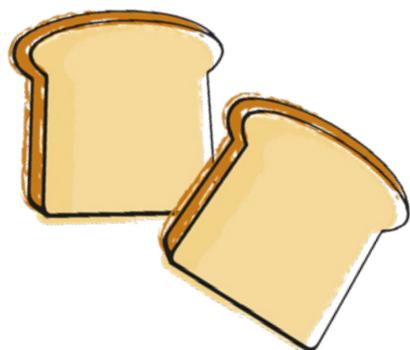


Freschi e delicati i sapori proposti in questo menù, caratterizzato da una notevole praticità di preparazione delle sue pietanze. A pranzo si fa notare la vivace semplicità di un'Insalata di pasta caprese mentre alla sera tutta la sfiziosità di **Zucchine ripiene al cartoccio**.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Light Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiaini di confettura di frutta



Spuntino

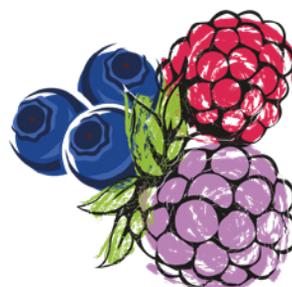
1 Arancia

Pranzo

 Insalata di pasta caprese

Fagiolini al vapore

Frutti di bosco misti (150 g)



 *Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue*



Merenda

1 Vasetto di Yosoi Bianco
Cremoso Valsoia
con frutta secca (10g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

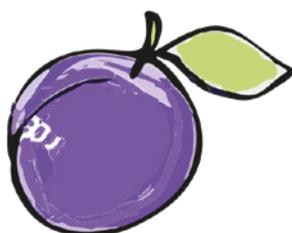
Cena

 Zucchine ripiene al cartoccio

Broccoli al vapore

Pane integrale (50g)

 Crema alle prugne



 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Light VALSOIA (1lt)- fette biscottate (1 confezione)- con fettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
4 arance
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato farfalle (500g) - Il Tofu VALSOIA (2 confezioni) - pomodori datterini (250g) - piselli freschi sgranati (100g) - olive nere denocciolate (40g) - fagiolini - frutti di bosco (600g)
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (40g)
- ✓ **Per la cena**
8 zucchine - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - broccoli - pane integrale (200g) - Yosoi bianco cremoso VALSOIA (2 confezioni)- prugne secche (150g)- mandorle pelate (50g) - pinoli (20g)



kcal
indicative
1.800-2.000

Menù 7



Questo menù propone un percorso di sapori equilibrato e ricco di varietà. Ingredienti semplici abbinati sapientemente per creare ricette appetitose, come i **Crostoni all'erba cipollina** accompagnati da un'allegria insalata e le **Cotolette con marinata di verdure**.

Colazione

1 Tazza di Avena Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiani di confettura di frutta

A basso contenuto di grassi saturi - La riduzione del consumo di grassi saturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Cereali e Frutta Valsoia

Pranzo

 Crostoni con salsa all'erba cipollina

 Insalata mista vegana

Frutti di bosco (100g)





Merenda

1 Gelato Sandwich
Valsoia

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Cena

 Insalata di Avocado

 Cotolette con marinata

Pane ai 5 cereali (50g)

1 Arancia



Lista della spesa per 4 persone

✓ **Per la colazione**

Avena Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) confettura di frutta

✓ **Per lo spuntino**

Yosoi Cereali e Frutta VALSOIA (2 confezioni)

✓ **Per il pranzo**

Pane casereccio (4 fette) - 4 uova - Tenerotta VALSOIA (2 confezioni) - 1 cespo di radicchio rosso - 2 mele annurche (o altra varietà a piacere) - 8 noci
1 finocchio - 4 cucchiaini di semi di sesamo - 300 g di il Morbidino VALSOIA (3 confezioni) - 40 di Olio di Soia VALSOIA (4 cucchiaini) - Succo di limone

✓ **Per la merenda**

Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)

✓ **Per la cena**

2 avocado - 40 g. di radicchio verde - 4 falde di pomodori secchi sott'olio, ben sgocciolati - succo di limone - 1 cucchiaino di Olio di Soia VALSOIA - 2 cucchiaini di Maionese senza uova VALSOIA - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4) - sedano (100g) - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 1 cipolla rossa - 4 pomodori pizzutelli - pane ai 5 cereali (200g) - 4 arance



kcal
indicative
2.000-2.200

Menù

8

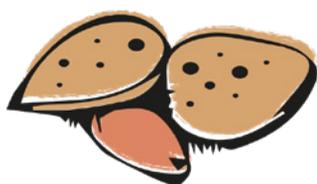


Il benessere non è mai stato tanto gustoso. Con questo menù, vi proponiamo i sapori di piatti più delicati accompagnati da gusti di ricette più elaborate. Scoprite lo **Sformato di patate e polpettine** e i **fusilli integrali alla zucca**, lasciatevi conquistare dalle **tartellette alla frutta**.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (50g)



Spuntino

Mandorle (15g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Pranzo

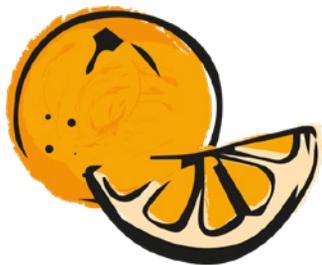
 Fusilli integrali alla zucca

Burger Valsoia (1 porzione = 75g)

Insalata mista

1 Budino Cacao Valsoia





Merenda

1 Arancia

Cena

 Sformato di patate
e polpettine

Broccoletti al vapore

 Tartellette alla frutta



 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue

Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l t) - muesli (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Mandorle (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - 1 zucca - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 porro - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - insalata mista - Il Budino Cacao VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**
4 Arance
- ✓ **Per la cena**
Patate (1kg) - Le Polpettine VALSOIA (1 confezione)- Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) broccoletti - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - La Crème Gusto Vaniglia VALSOIA (1 confezione) - frutta fresca a piacere



kcal
indicative
1.800-2.000

Se pensavate che benessere fosse sinonimo di sacrificio vi sbagliavate. Questo menù, dalla colazione alla cena, non lascia spazio ai dubbi: confettura di frutta, noci, pizza alle verdure, gelato, padellata di verdure con polpettine.

Perfetto per un giorno di festa!



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Pane integrale (30g) con 2
cucchiaini di confettura di frutta

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle
ossa

Spuntino

Noci (15g)



Pranzo

1 Pizza Verdure grigliate

Finocchi al forno

1 Mela

 A basso contenuto di
grassi saturi. La riduzione
del consumo di grassi saturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue



Merenda

1 Gelato Cono
Valsoia



Cena

Crostini di pane ai 5 cereali (50g)
con Lo Spalmabile Valsoia (½ vaschetta)



Padellata di verdure
con polpette

1 Arancia

Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (500ml) - pane integrale (120g)
- confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pizza Verdure grigliate VALSOIA surgelata (4 confezioni) - finocchi - 4 mele
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 4 Coni VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Pane ai 5 cereali (200g) - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - Le Polpette
VALSOIA (2 confezioni) - melanzane lunghe (400g) - zucchine (400g) - 1 carota -
1 peperone giallo - 4 arance



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù 10



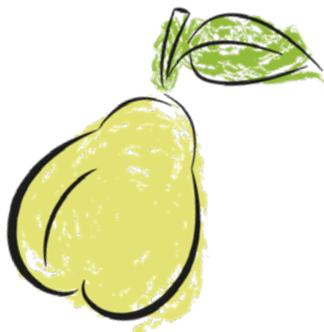
Se prevedete una giornata in cui voler essere un po' più rigorosi ma senza rinunciare al piacere per la buona tavola, questo è il menù giornaliero che fa per voi.

La pasta integrale con **porcini e noci** a pranzo è infatti seguita dal **salame gelato** per merenda e una **zuppa di legumi e verdure** per la cena.

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

Colazione

1 Vasetto di
Yosoi Bianco Cremoso Valsoia
con frutta secca (20g)



Spuntino

1 Pera

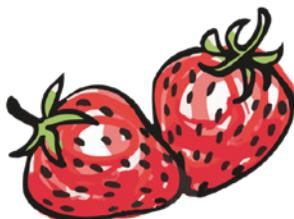
Pranzo

 Pasta integrale con porcini e noci

Broccoli verdi al vapore

Fragole (200g)

Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa





Merenda

 Salame gelato

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Cena

 Porri in giallo

Zuppa di legumi (30g) e verdure

Pane integrale (50g)

1 Arancia



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoy Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
4 Pere
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - funghi porcini (350g) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - gherigli di noci tritati (50g) - broccoli - fragole (800g)
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato Bianco Cacao (1 vaschetta)- granella di nocciole (30g) - pistacchi sminuzzati (30g)
- ✓ **Per la cena**
Porri (800g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 bustina di zafferano - legumi misti secchi (120g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) - 4 arance



kcal
indicative
1.700-1.900

Menù
11



Tutta la freschezza e la leggerezza di ingredienti come la zucca, le susine, gli spinaci, le verdure miste e l'orzo per un menù che non dimentica di proporre qualche vertigine di puro piacere, vedi una coppa di La Creme Cioccolato Valsoia per merenda.



Colazione

1 Vasetto di Yosoi Bianco Cremoso Valsoia con frutta secca (20g)



Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

Spuntino

3 Susine

Pranzo

 Fusilli integrali alla zucca

Spinaci al limone

Macedonia di Frutta fresca (200g)

Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa





Merenda

1 Dessert
La Crème Cioccolato
Gusto Intenso Valsoia



 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue

Cena

Zuppa d'orzo (30g) e verdure

2 Mandaranci

 Insalata tiepida di verdure
con polpettine

Pane ai 5 cereali (60g)

2 Mandaranci



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
12 Susine
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale formato fusilli (500g) - 1 zucca - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 porro - spinaci - frutta fresca di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Orzo (120g) - verdure miste di stagione - Le Polpettine Surgelate VALSOIA (2 confezioni) piselli sgranati (100g) - carote (100g) - sedano (100g) - cavolfiore (100g) - olive nere denocciolate (80g) - pane ai 5 cereali (240g) - 8 mandaranci



kcal
indicative
1.800-2.000

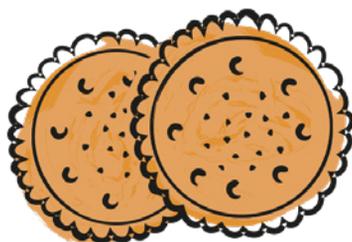
Quanto è buono il piacere di sentirsi bene! Ecco cosa penserete alla fine di una giornata in cui avrete portato in tavola questo menù.

Biscotti a colazione, un Yosoi al caffè per spuntino, teglia di patate e pomodori al finocchietto e gelato con frutta speziata a pranzo...scoprite il resto!

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

5 Biscotti secchi



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Caffè Valsoia

Pranzo

 Gratin di patate e pomodori
al finocchietto

Fettine Valsoia (1
porzione=75g)

 Gelato con frutta speziata
al cartoccio

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue





Merenda

il Gelato Affogato Amarena
VALSOIA (125g)

Cena

Crostini di pane ai 5 cereali (60g)
con Lo Spalmabile Valsoia (60g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Polpettine alla cacciatora

2 Kiwi



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrikk Classico o Morbido VALSOIA (1l) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Fettine VALSOIA (2 confezioni) - patate (400g) - pomodori perini (600g) - finocchio selvatico (1 ciuffo) - Il Gelato Bianco Cacao VALSOIA (1 vaschetta) - 2 pesche gialle - 2 prugne - 2 fichi - uva bianca (50g) - 2 anici stellati - 2 pezzetti di cannella - 2 arance
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato Affogato Amarena VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**
Crostini di pane ai 5 cereali (240g) - Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni) - Le Polpettine VALSOIA (2 confezioni) - sedano (100g) - 8 Kiwi



kcal
indicative
1.700-1.900

Sapori equilibrati, netti, poco complessi per un menù che nonostante ciò non lascia spazio alla noia. La pasta con il ragù vegetale, l'insalata di ceci con verdure e la cheesecake ai lamponi sono alcune delle ricette che lo testimoniano.

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (50g)



Spuntino

Noci (15g)

Pranzo

Pasta (80g)
con  Ragù vegetariano

Cavolfiore in insalata

 1 Crema dolce vegetale
con frutti di bosco (100g)

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue





Merenda

1 Vasetto di Yosoi Cereali e Frutta Valsoia

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Cena

Insalata di ceci (50g) e verdure miste

Pane integrale (60g)

 Cheesecake ai lamponi



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - muesli (200g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola integrale (500g) - carote (80g) - sedano (100g) - zucchine (100g) - melanzane (100g) - cavolfiori - frutti di bosco (400g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1l t) - Cucina VALSOIA (1 brik) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Cereali e Frutta (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Ceci secchi (200g) - verdure miste di stagione - pane integrale (240g) - fiocchi di mais (100g) - cioccolato fondente extra (70g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (40ml) - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - vanillina (1 bustina) - gelatina vegetale in fogli (1) - lamponi (250g)



kcal
indicative
1.800-2.000

Menù
14



Un pizzico di fantasia!

*Ecco un menù in cui la creatività trova libero sfogo per solleticare il palato con ricette che suggeriscono momenti di convivialità da vivere in allegria. Vedi il **Tortino di riso e erbe**, il **Burger di spinaci con lenticchie all'arancia** e il **carpione di zucchine**.*

*Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa*

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

3 Fette biscottate con 3 cucchiaini di
Crema alle Nocciole Valsoia



Spuntino

Macedonia di frutta fresca (200g)

Pranzo

 Tortino di riso e erbe

Verdure miste brasate

Lamponi (200g)

*Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa*





Merenda

1 Gelato Coppa Caffè Valsoia

Cena

 Carpione di zucchini

Burger agli spinaci
con lenticchie all'arancia

Pane ai 5 cereali (60g)

1 Arancia



 *Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa*

Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - fette biscottate (1 confezione)
1 Crema alle Nocchie VALSOIA
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta fresca di stagione (800g)
- ✓ **Per il pranzo**
Riso Carnaroli (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - biette-erbette surgelate (300g) - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - verdure miste di stagione - lamponi (800g)
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato 4 Coppe Caffè VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
4 zucchini - sedano (200g) - Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni) - lenticchie verdi piccole (160g) - 2 scalogni - 1 carota - pane ai 5 cereali (240g) - 4 arance



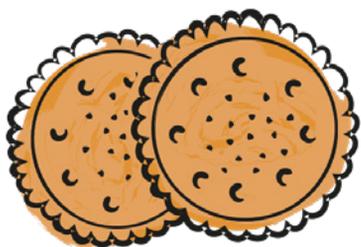
**kcal
indicative
1.800-2.000**

Menù
15



Ecco a voi un menù per una domenica benessere! Per colazione Avena Drink Orzomalto e biscotti, a pranzo non manca tutto il gusto delle Lasagne vegetariane, per merenda Gelato Bianco variegato all'Amarena e cena sfiziosa con Focaccine di Mais e Crema di asparagi!

Colazione



1 tazza di Avena Drink Valsoia

5 Biscotti secchi



Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Pesca e Maracuja Valsoia

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario



Pranzo

 Lasagne vegetariane

Macedonia di frutta fresca
(200g)





Merenda

Il Gelato Affogato
Amarena Valsoia (120g)

 *Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue*

Cena

 Focaccine di mais

 Crema di asparagi

1 Mela



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Avena drink VALSOIA (1lt) - biscotti secchi (1 confezione) - confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Pesca e Maracuja VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola per lasagne (250g) - radicchio trevisano (2 cespi) - 2 cipolle rosse
- Besciamella VALSOIA (1 brik) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 2) -
frutta mista di stagione (800g)
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato Bianco Variiegato Amarena VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**
Farina di granoturco finissima (320g) - coste di bietole (500g) - asparagi (600g) - 1 scalogno -
Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 4 mele



kcal
indicative
1.900-2.100

Menù
16



Un menù ricco di sapori per una giornata di festa.

Sedanini con pesto di erbe, ratatouille di verdure, gelato Stecchi Valsoia, dolce di mele... solo alcune delle ispirazioni che lo caratterizzano.



Colazione

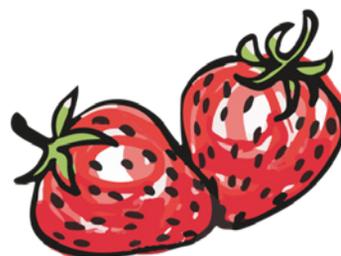
1 Vasetto di Yosoi Ciliegia
Valsoia con muesli (20g)
e frutta secca (30g)

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle
ossa

Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue

Spuntino

Fragole (200g)

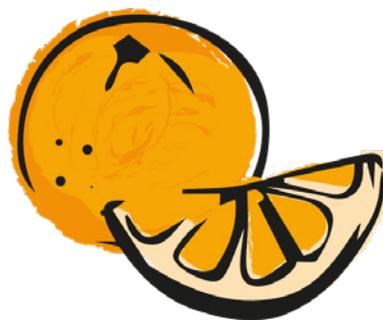


Pranzo

 Sedanini con pesto di erbe al limone

Ratatouille di verdure

1 Arancia





Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia

Cena

*Pasta integrale con ceci (60+40g)
e verdure*

Carote saltate

 Dolce di mele

 *Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa*



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Ciliegia VALSOIA (2 confezioni) - muesli (80g) - frutta secca (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Fragole (800g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato sedanini (500g) - erbe miste - pinoli (50g)- verdure miste di stagione - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 3 Stecchi VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Pasta di semola integrale (500g) - ceci secchi (160g) - verdure miste a piacere - carote - mele renette (600g) - Il Tofu VALSOIA (2 confezioni) - 1 arancia non trattata - fragole (300g)



kcal
indicative
1.900-2.100

Menù 17



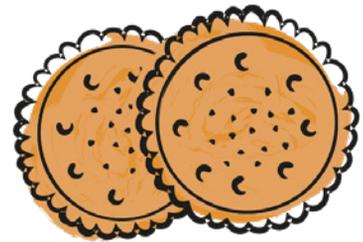
Il piacere di sentirsi bene prende forma in un menù che non lascia spazio alla monotonia.
Biscotti, **fichi secchi**, gnocchi di pane, **mix colorato di verdure**, **frutti di bosco**.
Ecco solo alcuni degli ingredienti che compongono ricette ricche di personalità.



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

5 Biscotti secchi



Spuntino

Fichi secchi (30g)

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento di
livelli normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

 Gnocchi di pane

 Fricassea di verdure

1 Arancia

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle
ossa



Merenda

Con Vitamina B12 che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

1 Vasetto di Yosoi Bianco Cremoso
con frutta secca (10g)

Cena

 Crema di broccolo romanesco
con 30g di crostini

Fettine Valsoia (1porzione=75g)

Carote brasate

Frutti di bosco (100g)



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l t) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
Fichi secchi (120g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pane raffermo (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt)- 8 asparagi - 2 carciofi
- carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) - Cucina VALSOIA (1 brik)
- 4 arance
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni) - Frutta secca (40g)
- ✓ **Per la cena**
Broccolo romanesco (600g) - patate (400g) - 1 scalogno - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - crostini di pane (120g)- Fettine VALSOIA (2 confezioni) - carote - frutti di bosco (400g)



kcal
indicative
1.600-1.800

Menù
18



Quando davanti a sé si ha una giornata in cui si sente il bisogno di esser supportati da gusti coinvolgenti. Ecco un menù adatto, caratterizzato da succulente ispirazioni.

Ne citiamo solo un paio: **Bavette alla crema di peperoni e Crepes delizia!**



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (30g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

Frutta secca mista (20g)



 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

 Bavette alla crema di peperoni

Cotolette Valsoia (1 porzione= 100g)

Zucchine grigliate

2 Kiwi





Merenda

1 Vasetto di Yosoi Pesca e Maracuja Valsoia

Cena

Zuppa di cavolo nero e fagioli (30g) con pane integrale (50g)

 Crepes delizia



 *Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa*



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1lt) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato bavette (500g) - 4 pomodori perini - 1 peperone rosso grande e sodo - Cucina VALSOIA (1 brik) - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - zucchine - 8 kiwi
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Pesca e Maracuja VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Cavolo nero - fagioli secchi (120g) - pane integrale (200g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (500ml) - 2 uova - 1 Crema alle Nocchie VALSOIA - 2 banane - granella di nocchie)



kcal
indicative
2.000-2.200

Menù
19



Tutto il gusto fresco e sfizioso delle verdure e della frutta fresca per un menù che stuzzicherà la vostra fantasia. Spiccano il risotto con i carciofi, i finocchi gratinati con besciamella vegetale e il Burger agli spinaci con lenticchie all'arancia.

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

7 Biscotti secchi



Spuntino

3 Albicocche

Pranzo

Risotto (60g) con carciofi

Finocchi gratinati con
 Besciamella vegetale

Frutti di bosco (100g)





Merenda

Macedonia di frutta
con il Gelato Bianco
Cacao Valsoia (50g)

Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa

Cena

 Burger agli spinaci con
Teglia di patate e pomodori
al finocchietto

Erbette brasate

Lo Spalmabile Valsoia

1 Mela



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
3 Albicocche
- ✓ **Per il pranzo**
Riso semi-integrale (240g) - carciofi - finocchi - Soyadrink Classico
VALSOIA (1lt) oppure Besciamella VALSOIA - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**
Frutta mista di stagione (400g) - Il Gelato Bianco Cacao VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**
Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni) - patate (400g) - pomodori perini (600g) - pane
grattugiato (4 cucchiaini) - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - Cucina VALSOIA
(3 cucchiaini) - Olio di Soia VALSOIA (5 cucchiaini) - sale - erbe miste (bietole, coste, spinaci) - Lo
-Spalmabile VALSOIA (2 vaschette) - pane integrale (200g) - 4 mele



kcal
indicative
1.900-2.100

Menù
20



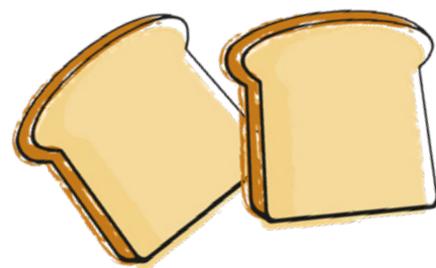
Con questo menù smentirete chi sostiene che un'alimentazione ricca di benessere non possa essere sfiziosa! Vi citiamo solo il programma per il pranzo: Spiedini di Polpettine, Penne integrali con porri e zucchine saltate e 1 arancia!



Colazione

1 Tazza di Mandorla Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiari di confettura di frutta



Spuntino

2 Kiwi

Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

Pranzo

Penne integrali (80g) con porri e zucchine saltate

 Spiedini di polpettine

1 Arancia





Merenda

1 Budino al
Caramello Valsoia

 *Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue*

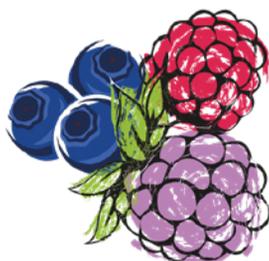
Cena

 Carpione di zucchine

Burger Valsoia (1 porzione=75g)

Pane integrale (50g)

 1 Crema dolce vegetale
con frutti di bosco (150g)



 *Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa*

Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Mandorla Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) - confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
8 Kiwi
- ✓ **Per il pranzo**
Le Polpettine VALSOIA (1 confezione) - 2 carote - 8 pomodorini ciliegia sodi - 4 olive verdi snocciolate - insalatina a foglie piccole - pasta di semola integrale formato penne (500g) - porri - zucchine - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**
Il Budino al Caramello VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
4 zucchine - sedano (100g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - pane integrale (200g) - frutti di bosco (600g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - Cucina VALSOIA (1 brik) - vanillina (1 bustina)



**kcal
indicative
1.600-1.800**

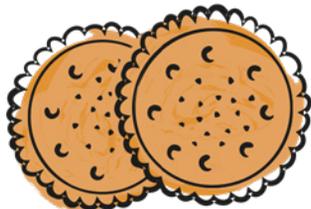
In questo menù il gusto corre lungo una sottile linea di armonici equilibri. A pranzo, la delicatezza del **Riso integrale** con le **lenticchie** sposa la verve dei **cipollotti glassati alla menta**. Una **mousse soffice ai mirtili** per merenda anticipa una cena che associa la sfiziosità di **Burger trifolati** alla gradevolezza delle **pere allo zafferano**.

 A basso contenuto di grassi saturi. La riduzione del consumo di grassi saturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

Colazione

1 Tazza di Riso Drink
Valsoia

5 biscotti secchi



Spuntino

Frutta secca mista (20g)

 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

Pranzo

Riso integrale (60g) con lenticchie
(30g)

 Cipollotti glassati alla menta

Fragole (200g)





Merenda

 Mousse soffice
ai mirtilli



 *Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue*

Cena

 Burger trifolati

Zucchine e porri saltati
in padella

Pere allo zafferano



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Riso Drink VALSOIA (1lt)- Biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca mista (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Riso integrale (240g)- lenticchie secche (120g)- cipollotti (600g) - Cucina VALSOIA (1brik)- fragole (800g)
- ✓ **Per la merenda**
Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione)- Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione) - mirtilli (700g)
- ✓ **Per la cena**
Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (300g) - zucchine porri - 4 pere - vaniglia (1 stecca)- zafferano (1 bustina)- pistacchi (10g)



kcal
indicative
1.700-1.900

Che ci fanno ricette come l'insalata russa e la pasta al ragù in un menù benessere? Questo è proprio l'esempio per eccellenza di come abbiamo voluto suggerirvi tante ispirazioni per non rinunciare ogni giorno al piacere della buona cucina!



Colazione

1 Tazza di Soyadrink
Morbido Valsoia

Muesli (50g)

 Con Vitamina D2
che contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di calcio nel sangue

Spuntino

2 Mandaranci



Pranzo

 Insalata russa con
Maionese vegetale (50g)

Cotolette Valsoia
(1 porzione=100g)

Zucchine grigliate

1 Mela





Merenda



Bavarese alle fragole



Cena

Pasta integrale (80g)
con  Ragù vegetariano

Insalata mista

1 Arancia



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
8 Mandaranci
- ✓ **Per il pranzo**
Patate (200g) - carote - piselli - Soyadrink Classico VALSOIA (1l) oppure Maionese VALSOIA - Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - zucchine - 4 mele
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g) - gelatina vegetale in fogli (25g) - Soyadrink Morbido VALSOIA (1l) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la cena**
Pasta di semola integrale (500g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 2) - carote (100g) - sedano (100g) - pomodoro ciliegino (200g) - insalata mista - 4 arance



kcal
indicative
1.700-1900

Menù
23



La confettura di frutta, le noci, le zucchine, i carciofi, le arance, le more, le lenticchie, gli asparagi, i carciofi e le carote, le mele. Varietà e piacevolezza sorprendenti per un menù che non vi annoierà.

 Fonte di calcio necessario per il mantenimento della salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

4 Fette biscottate con 4
cucchiaini di confettura di frutta



Spuntino

Noci (15g)

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento di
livelli normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

 Vellutata di zucchine con Tofu

Burger Valsoia (1 porzione = 75g)

Carciofi in insalata con crostini
di pane (30g)

1 Arancia





Merenda

 Mousse di more



Cena

Zuppa di lenticchie (40g)
con verdure

 Fricassea alle verdure

Dolce di Mele

 *Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle ossa*



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l t) - fette biscottate (1 confezione)
confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Zucchine (600g) - 1 scalogno - Il Tofu VALSOIA (2 vaschette) - carciofi- crostini di
pane (120g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2)
4 Arance
- ✓ **Per la merenda**
More (400g)- 1 mela - Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 confezioni) - 4 uova
- ✓ **Per la cena**
Lenticchie secche (160g) - verdure miste di stagione - pane integrale (200g) - 8
asparagi - 2 carciofi - carote (200g) - fave sgranate (100g) - cipolline (200g) - Cucina
Valsoia (1 brik) - Per il dolce di mele: Yosi Bianco Cremoso Valsoia (1 confezione) - 1
bustina di zafferano - mele renette (600g) - Il Tofu Valsoia (2 confezioni) - 1 arancia
non trattata - fragole (300g)



**kcal
indicative
1.700-1.900**

Per un giorno ci si può concedere tutto il gusto ed il benessere della semplicità. Ecco un menù che non vi annoierà pur facendo ricorso a piatti dai sapori molto lineari seppur con qualche vezzo qua e là, vedi i **Ghiaccioli bicolore** a merenda e il **Tortini di melanzane** a cena.



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (50g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Dessert La Crème gusto
Vaniglia Valsoia



 Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa

Pranzo

Burger Valsoia (1 porzione = 75g)

Insalata di patate (60g),
fagiolini, cipolla e pomodoro

Pane ai 5 cereali (50g)

2 Mandaranci





Merenda

 1 Ghiacciolo bicolore



Cena

Crema di cavolfiore con crostini (30g)

 Tortini di melanzane

Frutti di bosco (150g)

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t)- muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
La Crème gusto Vaniglia VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - patate (240g)
fagiolini - pomodori da insalata - pane ai 5 cereali (200g)- 8 mandaranci
- ✓ **Per la merenda**
Lamponi (100g)- 1 melone - Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Cavolfiori - crostini di pane (120g)- 4 melanzane medie sode - 2 pomodori grossi
- Lo Spalmabile VALSOIA (2 confezioni)- frutti di bosco (600g)



kcal
indicative
1.600-1.800

Menù
25



Ecco un menù perfetto per un giorno festivo, da celebrare con un pranzo allegro e ricco di gusto ed una cena più semplice che pur non lascia a desiderare. Scoprite i **Peperoni ripieni di orzo** e gli **Spiedini di Polpettine vegetali**...vi conquisteranno.



Colazione

1 Vasetto di Yosoi Bianco Cremoso Valsolia
con frutta secca (20g)

Con Vitamina D2
che contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di calcio nel sangue



Spuntino

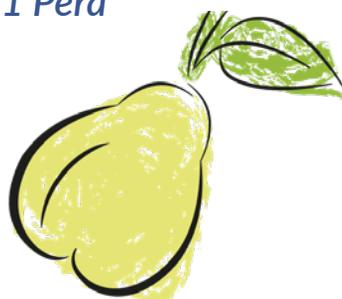
Noci (15g)

Pranzo

 Peperoni ripieni con orzo

Burger agli spinaci con lenticchie all'arancia

1 Pera





Merenda

1 Vasetto di Yosoi base mandorla gusto Pistacchio
Valsoia

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Cena

Passato di verdura con crostini (30g)

 Spiedini di polpettine

Carciofi in insalata

1 Arancia



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni)- frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**
Orzo (200g) - funghi freschi (100g)- Il Tofu VALSOIA (2 vaschette) - 4 peperoni - 1 pomodoro - Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni)- lenticchie verdi piccole (160g) - 2 scalogni - 1 carota - sedano (100g) - 1 arancia - 4 pere
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi base mandorla gusto Pistacchio VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Verdure di stagione - crostini di pane (120g)- Le Polpettine VALSOIA (1 confezione)- 2 carote - 8 pomodorini cilegia sodi - olive verdi snocciolate (20g) - insalatina a foglie piccole - carciofi- 4 arance



kcal
indicative
1.700-1.900

Il buongiorno si vede dalla colazione! Ecco un menù dal sapore domenicale che parte con il piede giusto, proponendo il gusto accattivante della Crema Vegetale alle Nocciole Valsoia. Per proseguire poi con lo stesso passo: Penne al pesto con Tofu a pranzo e Lasagne vegetariane al forno a cena!



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

3 fette biscottate con 3 cucchiari
di Crema alle Nocciole Valsoia

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Mirtillo
Valsoia

Pranzo

 Crostoni con salsa
all'erba cipollina

 Penne al pesto di tofu

1 Arancia

 Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa





Merenda

1 Gelato Sandwich

Valsoia

*Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue*

Cena

 Lasagne vegetariane

Fagiolini al vapore

Frutti di bosco (100g)



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Yosoi Mirtillo VALSOIA (2 con fezioni) - frutta secca (40g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pane casereccio (4 fette) - 4 uova - pasta di semola formato penne (500g) - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - gherigli di noce (50g) - 4 arance
- ✓ **Per la merenda**
Il Gelato 8 Sandwich VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
Pasta di semola per lasagne (250g) - 2 cespi di radicchio trevisano - 2 cipolle rosse - Besciamella VALSOIA (200 ml) - Olio di Soia VALSOIA (4 cucchiaini) - Burger Surgelati VALSOIA (1 confezione da 2 burger) - prezzemolo tritato (1 cucchiaino) - Sale - Pepe - fagiolini - frutti di bosco (400g)



**kcal
indicative
2.000-2.200**

Quante volte avete desiderato mangiar con gusto pur senza ricorrere a piatti troppo elaborati? Ecco un menù che è la perfetta risposta a questa esigenza.

Verdure farcite deliziose, Risotto con salsa ai funghi, Porri in giallo, Zuppa di legumi e farro, Crema alle prugne...



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

3 Fette biscottate con 3
cucchiaini di confettura di frutta

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Vasetto di Yosoi Caffè Valsoia

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

 Verdure farcite deliziose

 Riso con salsa ai funghi

Finocchi al vapore

2 Kiwi





Merenda

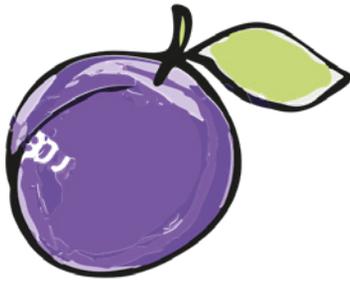
1 Dessert La Crème
gusto Vaniglia Valsoia

Cena

 Porri in giallo

Zuppa di legumi e farro
(40+40g) con verdure

 Crema alle prugne



Lista della spesa per 4 persone

✓ **Per la colazione**

Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - fette biscottate (1 confezione)
confettura di frutta

✓ **Per lo spuntino**

Yosoi Caffè VALSOIA (2 confezioni)

✓ **Per il pranzo**

4 pomodorini - 4 foglie di indivia - 2 coste di sedano - 4 foglie di radicchio - Lo Spalmabile VALSOIA (1 confezione) - 4 olive snocciolate - 4 funghetti sott'olio ben sgocciolati - 4 acini di uva - pistacchi e noci tritati (100g) - 1 limone - riso superfino (320g) - funghi champignons (400g) - funghi porcini secchi (15g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - 1 pizzico di zafferano - finocchi 8 kiwi

✓ **Per la merenda**

Dessert La Crème Vaniglia VALSOIA (1 confezione)

✓ **Per la cena**

4 porri grossi (circa 800 g) - Cucina VALSOIA (1 brik) - 1 bustina di zafferano - legumi -secchi misti (160g) - Farro (160g) - verdure di stagione miste - Yosoi bianco cremoso VALSOIA (2 confezioni) - prugne secche (150g) - mandorle pelate (50g) - pinoli (20g)



kcal
indicative
2.000-2.200

Menù
28



Se per spuntino c'è 1 coppa di La Crème Cioccolato Valsoia e per merenda la Crema al cocco, cosa riserverà il resto di questo menù giornaliero?

Scopritelo voi stessi, non rimarrete delusi!



Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

Muesli (30g)

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Spuntino

1 Dessert La Crème Cioccolato
Gusto Intenso Valsoia

Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta
di grassi saturi con grassi
insaturi contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue

Pranzo

Barchette di patate ripiene

Spinaci al limone

2 Mandaranci





Merenda

 Crema al Cocco



Cena

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

 Polpettine ai funghi

Broccoletti saltati

 Tartellette alla frutta



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Morbido o Classico VALSOIA (1l t) - muesli (120g)
- ✓ **Per lo spuntino**
La Crème Cioccolato Gusto Intenso VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
4 patate grosse - Burger VALSOIA - surgelati (1 confezione da 2) - sedano (100g)
- 1 carota - 4 pomodori perini - funghi porcini secchi (25g) - spinaci
- 8 mandaranci
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Cocco VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g) - gelatina vegetale in fogli (25g)
Soyadrink Frigo VALSOIA (1lt) - vanillina (1 bustina)
- ✓ **Per la cena**
Le Polpettine VALSOIA (2 confezioni) - Cucina VALSOIA (1 brik)- funghi (400g) -
broccoli - Soyadrink Morbido VALSOIA (1lt) - La Crème Gusto Vaniglia (1 confezione)
- frutta fresca a piacere



kcal
indicative
1.700 - 1.900

Ecco un menù giornaliero che fa della semplicità di preparazione e di sapori piacevoli e poco complessi il suo carattere distintivo.

Gnocchi di pane, insalata di finocchi con arancia, Cotolette Valsoia con carote al limone al forno, e per finire in bellezza, Bavarese alle Fragole.

 Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento
della salute delle ossa

Colazione

1 tazza di Mandorla Drink Valsoia

4 Fette biscottate con 4 cucchiari
di confettura di frutta



Spuntino

Frutta secca (20g)



Pranzo

 Gnocchi di pane

Insalata di finocchi con arancia

1 Dessert La Crème gusto
Vaniglia Valsoia

 Ricco di grassi insaturi
La sostituzione nella dieta di
grassi saturi con grassi insaturi
contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue





Merenda

1 Vasetto di Yosoi
Mirtillo Valsoia

Cena

Cotolette Valsoia (1 porzione= 100g)



Carote al limone al forno

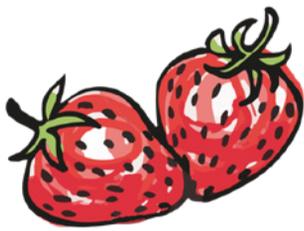
Pane integrale (60g)



Bavarese alle fragole



 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Mandorla Drink VALSOIA (1lt) - fette biscottate (1 confezione) confettura di frutta
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta secca (80g)
- ✓ **Per il pranzo**
Pane raffermo (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - farina (80g) - finocchi - 2 arance - La Crème gusto Vaniglia VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la merenda**
Yosoi Mirtillo VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**
Cotolette VALSOIA (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - 8 carote medie - 1 bustina di zafferano - pane integrale (240g) - Yosoi Fragola VALSOIA (2 confezioni) - fragole (250g) - gelatina vegetale in fogli (1) - Soyadrink Morbido VALSOIA (500ml) - vanillina (1 bustina)



kcal
indicative
1.800-2.000

Menù
30



Quando la semplicità si lascia corrompere da un pizzico di fantasia. Le linguine al sugo di noci sono accompagnate da Spinaci al Vapore ed il Minestrone di verdure e patate precede il Burger con rosti fantasia.

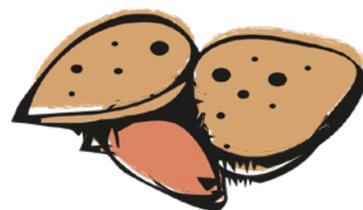


Colazione

1 Vasetto di Yosoi Mora e Germe di Grano

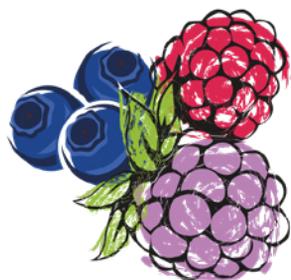
Muesli (20g) e frutta secca (20g)

Con Vitamina D2
che contribuisce al
mantenimento di livelli
normali di calcio nel sangue



Spuntino

Spiedini di frutta (150g)



Pranzo

👉 Linguine al sugo di noci

Spinaci al vapore

Frutti di bosco (100g)





Merenda

1 Gelato Stecco Valsoia

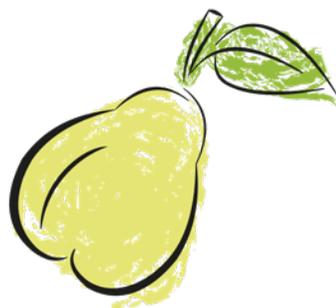
Cena

Minestrone di verdura e patate (50g)
con riso integrale (40g)

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa

 Burger con rosti fantasia

1 Pera



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Yosoi Mora e Germe di Grano VALSOIA (2 con fezioni) - muesli (80g) - frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**
Il Gelato 3 Stecchi ricoperti al Cioccolato VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per il pranzo**
Pasta di semola formato linguine (500g) - gherigli di noci (100g) - pinoli (20g)
Cucina VALSOIA (2 brik) - spinaci - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**
Frutta mista di stagione (600g)
- ✓ **Per la cena**
Verdure miste di stagione - patate (600g) - riso integrale (160g) - Burger VALSOIA surgelati (1 confezione da 4 o 2 confezioni da 2) - zucchine (400g) - 4 pere



kcal
indicative
2.000-2.200