

HEALTHY FOOD

PIATTI FLUIDI®

€12



Scegli la base

INSALATA

16 KCAL

(3 g di carboidrati; 1,4 g di proteine
0,2 g di grassi; 2 g di fibre)

RISO BASMATI

280 KCAL

(52 g di carboidrati; 5,6 g di proteine
0,5 g di grassi; 0,9 g di fibre)

RISO VENERE

280 KCAL

(61/62 g di carboidrati; 6,7 g di
proteine; 1,8 g di grassi; 3,5 g di fibre)

Abbina il condimento che preferisci

» **FLUIDA**

241 KCAL

4,26 g di carboidrati
22,4 g di proteine
15,73 g di grassi

**Salmone affumicato,
avocado e salsa yogurt
(4,7,9,10)**

» **CAESAR SALAD**

299 KCAL

5 g di carboidrati
39,8 g di proteine
15,3 g di grassi

**Pollo alla griglia, pomodoro pachino,
scaglie di grana e salsa caesar
(3,7,9)**

» **VEGETARIANA DOP**

1006 KCAL

29,1 g di carboidrati
74 g di proteine
56 g di grassi

**Ceci, mozzarella di bufala, zucchine e
melanzane grigliate e olio al rosmarino
(7)**

» **ABBASSA LA CRESTA!**

481 KCAL

64 g di carboidrati
18 g di proteine
8 g di grassi

**Pollo alla griglia, zucchine grigliate,
cipolla croccante e salsa alle erbe
(3,7,9,10)**

» **PRONTI ALLO SGOMBRO**

510 KCAL

36 g di carboidrati
37 g di proteine
7 g di grassi

**Sgombro, uovo sodo, pomodoro
pachino, semi di chia e citronette (3,4)**

I macronutrienti si riferiscono ad una porzione