



Frutta o ortaggi di stagione  
oppure macedonia o insalata



Frutta o ortaggi di stagione  
oppure macedonia o insalata



Pane (meglio con farina di grani antichi)  
con olio o miele o marmellata  
oppure con vegetali



Yogurt con frutta secca  
o formaggio magro con fetta di pane



Fetta di torta (frutta, yogurt, carota)  
o Focaccina o biscotti secchi  
(meglio con farina di grani antichi)



Acqua