

# MENÙ SBIANCAMENTO



## CIBI CHE SI POSSONO UTILIZZARE DOPO AVER FATTO SBIANCAMENTO

**Verdure:** insalata iceberg bianca, broccolo bianco, finocchi, asparagi bianchi

**Carne:** pollo

**Pesce:** spigola, cernia, sogliola, orata

**Formaggi:** mozzarella, robiola, stracchino

**Frutta:** banana, mandorle pelate, cocco (senza buccia marrone)

**Gelato o dolci:** panna

**SI LATTE YOGURT BIANCO**

## COLAZIONE

- 1 tazza di latte oppure
- 1 yogurt bianco con pezzi di cocco (senza la buccia marrone) e pezzi di banana



## PRANZO O CENA

- pane bianco o senza crosta con stracchino, robiola, mozzarella

### PASTA 1

Lessare un broccolo bianco

Lessare 1 petto pollo con sedano cipolla e carota

in una ciotola mettere uno spicchio aglio e olio, mettere il broccolo tagliato piccolo e pollo, amalgamare bene



# MENÙ SBIANCAMENTO



## PASTA 2

Lessare asparagi bianchi

In una ciotola mettere 1 robiola o philadelphia, gli asparagi tagliati e amalgamare bene

## PASTA 3

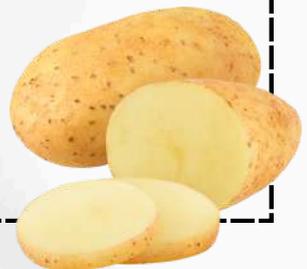
Cuocere il riso basmati non integrale

Cuocere il pesce arrosto o lessato o pollo lessato in una ciotola

Mettere 1 spicchio di aglio, aggiungere il pesce, riso e lasciare per 2 minuti, poi amalgamate bene

## SECONDI PIATTI

- patate lesse e pesce al forno (condirlo con aglio olio e limone)
- mozzarella e iceberg
- asparagi bianchi lessati con pollo



*Divertitevi a cucinare!*



The Dental Suite

[www.thedentalsuite.it](http://www.thedentalsuite.it)

PRENOTA ORA

