

# Ricetta 1

rapporto Ca:P: 1,58:0,63 - frutta: 250g - verdura: 200g

## ingredienti base:

- 1/4 TSP Acacia del Senegal
- 1/4 - 1/2 TSP\* Calcio con magnesio
- 1 TSP Polline polverizzato
- 1 TBSP\*\* Farina d'avena
- 1 TBSP Semi di lino
- 2 TSP Bruma high protein
- 1 TBSP Yogurt bianco
- 1 uovo sodo o 50g di pollame lesso

## frutta e verdura:

- 120g Papaya (senza buccia e semi)
- 100g Mela (fuji o golden)
- 30g Mirtilli
- 50g Cavolo cinese (alternativa cappuccio)
- 75g Zucca (preferibilmente squash/butternut)
- 75g Carote

\* si può alternare con carbonato di calcio - \* 1/4 TSP mezza ricetta - 1/2 TSP per ricetta intera - \*\* si possono usare 2 TBSP in inverno



## valori nutrizionali\*\*

zucchero: 06% - proteine: 23%\* - carboidrati: 38% - kCal: 41,54

\* con alga spirulina (1/2 TSP)

\* valori variabili in base allo stato di maturità degli alimenti.

# Ricetta 2

rapporto Ca:P: 1,44:0,69 - futta: 220g - verdura: 230g

## ingredienti base:

- 1/4 TSP Acacia del Senegal
- 1/4 - 1/2 TSP\* Calcio con magnesio
- 1 TSP Polline polverizzato
- 1 TBSP\*\* Farina d'avena
- 1 TBSP Semi di lino
- 2 TSP Bruma high protein
- 1 TBSP Yogurt bianco
- 1 uovo sodo o 50g di pollame lesso

## frutta e verdura:

- 100g Ciliegie (senza nocciolo)
- 120g Mela (fuji o golden)
- 100g Carote
- 80g Cavolo cappuccio
- 20g Zucca (preferibilmente squash/butternut)
- 30g Sedano (alternativa finocchio)

\* si può alternare con carbonato di calcio - \* 1/4 TSP mezza ricetta - 1/2 TSP per ricetta intera - \*\* si possono usare 2 TBSP in inverno



## valori nutrizionali\*\*

zucchero: 07% - proteine: 30%\* - carboidrati: 34% - kCal: 42,70

\* con alga spirulina (1/2 TSP)

\* valori variabili in base allo stato di maturità degli alimenti.

# Ricetta 3

rapporto Ca:P: 1,64:0,61 - frutta: 250g - verdura: 200g

## ingredienti base:

- 1/4 TSP Acacia del Senegal
- 1/4 - 1/2 TSP\* Calcio con magnesio
- 1 TSP Polline polverizzato
- 1 TBSP\*\* Farina d'avena
- 1 TBSP Semi di lino
- 2 TSP Bruma high protein
- 1 TBSP Yogurt bianco
- 1 uovo sodo o 50g di pollame lesso

## frutta e verdura:

- 130g Papaya (senza buccia e semi)
- 80g Mela (fuji o golden)
- 40g Guava
- 80g Zucca (preferibilmente squash/butternut)
- 50g Cavolo cinese (alternativa cappuccio)
- 70g Finocchio (alternativa sedano)

\* si può alternare con carbonato di calcio - \* 1/4 TSP mezza ricetta - 1/2 TSP per ricetta intera - \*\* si possono usare 2 TBSP in inverno



## valori nutrizionali\*\*

zucchero: 05% - proteine: 23%\* - carboidrati: 34% - kCal: 38,36

\* con alga spirulina (1/2 TSP)

\* valori variabili in base allo stato di maturità degli alimenti.

# Ricetta 4

rapporto Ca:P: 1,34:0,74 - frutta: 230g - verdura: 220g

## ingredienti base:

- 1/4 TSP Acacia del Senegal
- 1/4 - 1/2 TSP\* Calcio con magnesio
- 1 TSP Polline polverizzato
- 1 TBSP\*\* Farina d'avena
- 1 TBSP Semi di lino
- 2 TSP Bruma high protein
- 1 TBSP Yogurt bianco
- 1 uovo sodo o 50g di pollame lesso

## frutta e verdura:

- 130g Mela (fuji o golden)
- 40g Ananas
- 60g Albicocca
- 100g Zucca (preferibilmente squash/butternut)
- 20g Peperone (preferibilmente verde 4 punte)
- 100g Finocchio (alternativa sedano)

\* si può alternare con carbonato di calcio - \* 1/4 TSP mezza ricetta - 1/2 TSP per ricetta intera - \*\* si possono usare 2 TBSP in inverno



## valori nutrizionali\*\*

zucchero: 07% - proteine: 29%\* - carboidrati: 40% - kCal: 44,20

\* con alga spirulina (1/2 TSP)

\* valori variabili in base allo stato di maturità degli alimenti.