

Pranzi *consapevoli*

PER DONNE Cinque venerdì, un anno *a tavola con le stagioni*.

IL PRANZO DI ALESSIA · 23 AGOSTO

IL CALENDARIO

OGNI VOLTA UN TAVOLO · MASSIMO 10 PERSONE

VENERDÌ

1

20 novembre
2026

AUTUNNO · ASCOLTARE · PRIMO INCONTRO

Nutrirsi con *consapevolezza*

Ascoltare il corpo attraverso il cibo.

NEL PIATTO Bowl d'autunno con zucca · insalata di barbabietola, feta, arance · mele al forno

VENERDÌ

2

11 dicembre
2026

LE FESTE · CONCEDERSI

Il gusto *delle feste*

Godersi le feste con piacere, senza rinunce e senza sensi di colpa.

NEL PIATTO Orzotto con radicchio · insalata di cavolo e melagrana · biscotti speziati

VENERDÌ

3

26 febbraio
2027

INVERNO · SCALDARSI

Il calore *che nutre*

Comfort food sì, ma costruito bene.

NEL PIATTO Pasta e fagioli ricca di verdure · pere cotte con crumble d'avena

VENERDÌ

4

23 aprile
2027

PRIMAVERA · VARIARE

Risveglio *di primavera*

Più varietà nel piatto, per nutrire anche l'intestino.

NEL PIATTO Quinoa con asparagi, piselli, mela e tofu · yogurt con rabarbaro

VENERDÌ

5

11 giugno
2027

ESTATE · COLORARE E IDRATARE

Mangiare *a colori*

Freschezza, acqua e colori nel piatto.

NEL PIATTO Insalata arcobaleno di riso nero · mousse di fragole e ciliegie

ORARIO

11:45 – 13:30

accoglienza, a tavola
alle 12:15

DOVE

**Spazio Mente
e Corpo**

Via Cantonale 5 · Castione

CON

**Alessia Villa
e Tamara Ghisletta**

nutrizione · counsellor

COSTO

CHF 45.–

a persona

tutto incluso, per incontro

Menu completi, ingredienti e allergeni di ogni data: inquadra il codice QR. A ogni incontro porti a casa la scheda della stagione; ogni data si prenota da sola.

Menu e *prenotazioni*

lanutrizionedialessia.com/pranzi

