



CUCINA SALUTISTA

Benessere a Tavola

Cinque menu healthy



*Ingredienti leggeri, equilibrio e gusto:
ricette pensate per chi ama prendersi cura di sé
senza rinunciare al piacere della buona tavola.*

A cura dello chef

Roberto Vigliani



M e n u |

Detox Mediterraneo



LEGGERO & BILANCIATO

— ANTIPASTO —

*Insalata di finocchi,
arance e semi di chia*

— PRIMO —

*Quinoa con zucchine,
menta e limone*

— SECONDO —

*Salmone al vapore
con broccoli e salsa allo yogurt*



M e n u I I

Energia Verde



LEGGERO & BILANCIATO

— ANTIPASTO —

*Gazpacho di cetrioli
e avocado*

— PRIMO —

*Riso integrale
con piselli, spinaci e curcuma*

— SECONDO —

*Pollo alla griglia
con asparagi e pomodorini*



M e n u I I I

Leggerezza Estiva



LEGGERO & BILANCIATO

— ANTIPASTO —

*Carpaccio di barbabietola
con noci e rucola*

— PRIMO —

*Spaghetti di zucchine
con pesto leggero al basilico*

— SECONDO —

*Tonno scottato
con insalata di cetrioli e lime*



M e n u I V

Benessere Naturale



LEGGERO & BILANCIATO

— ANTIPASTO —

*Hummus di ceci
con crudité di verdure*

— PRIMO —

*Farro
con melanzane grigliate e basilico*

— SECONDO —

*Tofu marinato
con cavolo cappuccio e salsa allo zenzero*



M e n u V

Equilibrio & Gusto



LEGGERO & BILANCIATO

— ANTIPASTO —

*Insalata di anguria,
feta light e menta*

— PRIMO —

*Minestra fredda
di pomodoro e lenticchie rosse*

— SECONDO —

*Orata al forno
con verdure croccanti e limone*



LO CHEF

Roberto Vigliani

private chef



*Una cucina che mette al centro il benessere,
con ingredienti freschi, leggeri e bilanciati,
senza mai dimenticare il piacere del gusto.*

*Per scoprire di più e prenotare la vostra esperienza,
scansionate il codice qui sotto.*

VISITA IL SITO



robertovigliani-privatechef.com

GRAZIE ~ ♦ ~ A PRESTO