



### UN MENU' VALETTINESE PER FARSI MALE:

- **Antipasti:**  
Salumi vari  
Formaggi  
Sottaceti  
Sciatt: tortelli fritti di grano saraceno con formaggio fuso
- **Primi:**  
Pizzoccheri con soffritto di burro e aggiunta di molto formaggio  
Tagliatelle all'uovo con burro e cacciagione (solitamente cervo)
- **Secondi:**  
Polenta taragna con burro e formaggio, molto burro e formaggio  
Mix di carni varie
- **Formaggi**
- **Tiramisù**
- **Caffè**
- **Ammazzacaffè...**  
e a sto punto hanno ammazzato te!

Un menù del tipo appena descritto ha un effetto devastante per il tuo organismo...



**Se vuoi invece stare bene ecco qualche consiglio...**



**MENU' VALTELLINESE PER FARSI DEL BENE:**

- **Primo:**  
Insalatona cruda con verdure di stagione e della zona con aggiunta di semi e noci
- **Secondo:**  
Pizzoccheri Veganic con soffritto all'acqua e cipolla, verze o catalogna, patate, olio evo a crudo e lievito alimentare in scaglie
- **Dolce... dopo qualche ora dal pasto:**  
Panone valtellinese con uvette, fichi secchi, noci, senza burro e senza uova

