



I MIAWEEKBOX

Alto contenuto di preparazione



SE QUESTE DEFINIZIONI TI INFASTIDISCONO E NON HAI MAI TROVATO SOLUZIONE : ABBIAMO LA COSA CHE FA PER TE

CI METTO 3
ORE A
CUCINARE LE
VERDURE

DEVO ANDARE
A FARE LA
SPESA

DI NUOVO
PULIRE LA
CUCINA!

VOGLIO
MANGIARE
SANO

QUALCUNO
CUCINA PER
ME

COSA
MANGIO
STASERA?

MIAWEEKBOX

UNA BOX CON 6 PASTI SANI BILANCIATI E CUCINATI

MIAWEEKBOX:

LA SOLUZIONE PER PASTI SANI E BILANCIATI IN POCHI MINUTI

PER RISPONDERE ALLE RICHIESTE DI ALCUNI CLIENTI, ABBIAMO CREATO MIAWEEKBOX: UNA SCATOLA CONTENENTE SEI PASTI CHE SODDISFA LE ESIGENZE DI DIVERSE CATEGORIE DI PERSONE.

QUESTA SOLUZIONE È IDEALE PER CHI SEGUE UNA DIETA SPECIFICA, PER CHI NON HA IL TEMPO O LA PASSIONE PER CUCINARE, O SEMPLICEMENTE PER CHI VUOLE MANGIARE IN MODO SANO E BILANCIATO.

CON MIAWEEKBOX, AVRAI LA POSSIBILITÀ DI GUSTARE I TUOI PASTI PREFERITI IN POCHI MINUTI, SENZA RINUNCIARE ALLA QUALITÀ E ALLA VARIETÀ.

Per saperne di Più;

NELLE PAGINE SUCCESSIVE TROVERAI
LE TIPOLOGIE DI BOX ,
I VALORI NUTRIZIONALI APPROSSIMATIVI,
E DELLE PICCOLE CURIOSITÀ _CONSIGLI PER SFRUTTARE AL
MEGLIO IL TUO ACQUISTO

Box 1

Poke di polpo
MammaMia di salmone
Saltato di Pollo
Pasta pomodoro roastbeef verdura
Pasta integrale coniglio verdura
Patate uovo speck verdura

Box 2

Poke di tonno
MammaMia di pollo
Saltato di pesce mix
Pasta alle verdure frittata
Pasta integrale livornese verdure speziate bresaola
Pollo curry verdure riso basmati

Box 3

Poke di legumi
Mammamia uovo
Saltato Vegano
Pasta al sugo di peperoni frittata verdure
Riso mix giardiniera sedano e toma
Insalata di cavolo pasta pomodoro fagioli

Box 4

Poke di Gamberi
MammaMia di pollo alla soia
Spadellato di salmone
Pasta alle olive frittata verdura
Merluzzo cbt verdure patate saltate
Arrosto pasta pomodoro verdura

Box 5

Poke di Salmone
MammaMia di Merluzzo
Spadellato di pollo
Pasta al sugo di verdure d'inverno verdura Frittata
Salmone in crosta verdure pasta integrale al pomodoro
Polpo verdure patate

Box 6

Scegli dalle altre box
una scelta per colore

Note:

Allergie _intolleranze:

Scheda tecnica box 1



Grazie per aver scelto la nostra box, voglio lasciarti un paio di indicazioni per capire come le confezioniamo, di modo che tu possa preparare i pasti come noi li abbiamo pensati e bilanciati. All'interno troverai le buste o scatole contenenti il cibo, contraddistinte da lettere oppure lettere e numeri. La lettera si riferisce al pasto, mentre il numero al numero di pacchi che compongono questo pasto. esempio A1/1 vorrà dire che una sola confezione compone il pasto .A1/3 vorrà dire che dovrai cercare anche A2/3 e A3/3 per comporre il pasto bilanciato

I valori nutrizionali sono stimati e possono variare da 0,1 ad 5%

Poke di polpo						
Allergeni: pesce, sedano, frutta guscio						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso basmati c	150	181	0,58	37,83	5,31	
polpo cbt	80	75	72	0,4	16,72	
peperoni	50	13	0,15	3,02	0,5	
broccoli	50	27	1,35	3,49	1,15	
sedano	50	7	0,08	1,48	0,34	
mais	50	43	0,59	9,51	1,61	
mandorle	10	119	10,42	2,06	4,22	
Totale	440	465	85,17	57,79	29,85	
ID:	A		N° pacchetti: 1			
Note:	i Poke di Mia contengono riso bollito in acqua leggermente salata con l'aggiunta di radice di zenzero					
Consigli:	Il piatto è pronto così ma se vuoi puoi aggiungere sale marino integrale, oppure della salsa di soia. se invece lo vuoi più gustoso aggiungi salsa yogurt.					

MammaMia di salmone						
Allergeni: pesce						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso nero c	150	292	2,85	58,5	6	
salmone cbt	150	208	6,45	0	35,18	
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento	3	27	3	0	0	
Totale	453	591	14,7	67,59	45,89	
ID:	B		N° pacchetti: 1			
Note:	ecco il piatto di salmone che mancava.....leggero bilanciato e buono, con appena 3 grammi di sale olio					
Consigli:	il piatto è pronto da mangiare, puoi scegliere di scaldarlo al microonde oppure di saltarlo in una padella antiaderente per qualche minuto, e leggermente condito .					

Saltato di Pollo						
Allergeni:						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso rosso c	150	228	3,15	43,5	4,65	
pollo cbt	150	202	152	0	44,34	
piselli	50	51	1,23	7,58	2,59	
carote	60	21	11	4,93	0,46	
peperoni	30	8	0,09	1,81	0,3	
condimento	8	71	8	0	0	
Totale	448	581	175,47	57,82	52,34	
ID:	C		N° pacchetti: 1			
Note:	Personalizzabile, veloce, buono e bilanciato, questo è il re dei piatti della Box					
Consigli:	Scalda una padella antiaderente e quando è bollente butta tutto il contenuto del C dentro per 3-4 minuti a fiamma viva, avrai un riso croccante ed un piatto bello caldo .					

Pasta pomodoro roastbeef vedura						
Allergeni: glutine, senape						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77	
pomodoro	80	30	0,16	5,93	1,04	
roastbeef	120	167	7,56	0	23,1	
carote	75	26	0,14	6,16	0,57	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	455	464	15,8	48,01	32,2	
ID:	D		N° pacchetti: 4			
Note:	Il roastbeef si mangia freddo, usa le verdure per regolare la temperatura della pietanza					
Consigli:	La pasta è già pesata basta che fai bollire l'acqua con un po' di sale e la cuoci per il tempo indicato sulla confezione, scolare e aggiungere il pomodoro precedentemente scaldato, non pulire la pentola così ti farà una base gustosa per scaldare la verdura					

Pasta integrale coniglio verdura						
Allergeni: pesce, glutine						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
Spaghetti	100	157	0,92	30,68	5,76	
livornese	60	44	1,43	6,76	1,17	
coniglio	120	163	6,66	0	24,06	
finocchi	80	14	0,13	3,19	0,66	
condimento	8	71	8	0	0	
Totale	368	449	17,14	40,63	31,65	
ID:	E		N° pacchetti: 4			
Note:	leggi sotto come riciclare l'acqua di cottura					
Consigli:	La pasta è già pesata basta che fai bollire l'acqua con un po' di sale e la cuoci per il tempo indicato sulla confezione, puoi scaldare la verdura direttamente nel sacchetto usando l'acqua di cottura della pasta, non spreca e quando hai sciolto la pasta usala per scaldare coniglio e verdure. Poi apri i sottovuoto regoli di sale e olio e ti troverai la pietanza calda senza usare altre fonti di calore					

Patate uovo speck verdura						
Allergeni: uovo						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
patate	160	139	0,16	32,21	2,99	
uovo	70	116	8,55	1,54	7,76	
speck	50	151	10,27	0,07	14,14	
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento	8	71	8	0	0	
Totale	438	540	29,09	44,41	27,97	
ID:	F		N° pacchetti: 4			
Note:	scalda le verdure a parte ..					
Consigli:	essendo un piatto composto da più cose difficili da scaldare, il nostro consiglio è di scaldare in microonde le varie pietanze, ma se vuoi mettere un po' di estro scaldala le patate in acqua bollente e schiacciale riducendole ad un purè, poi aggiungi speck e uovo sopra, regoli di sale e pepe ed il gioco è fatto					

Scheda tecnica box 2



Grazie per aver scelto la nostra box, voglio lasciarti un paio di indicazioni per capire come le confezioniamo, di modo che tu possa preparare i pasti come noi li abbiamo pensati e bilanciati. All'interno troverai le buste o scatole contenenti il cibo, contraddistinte da lettere oppure lettere e numeri, la lettera si riferisce al pasto, mentre il numero al numero di pacchi che compongono quel pasto. esempio A1/1 vorrà dire che una sola confezione compone il pasto. A1/3 vorrà dire che dovrai cercare anche A2/3 e A3/3 per comporre il pasto bilanciato

I valori nutrizionali sono stimati e possono variare da 0,1 ad 5%

Poke di tonno

Allergeni: Pesce, sedano

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso bianco	150	181	0,58	37,83	5,31
tonno	50	78	3,45	0	10,96
Carciofi	50	60	4,2	5,13	1,6
Sedano	50	7	0,08	1,48	0,34
Pomodoro	50	9	0,1	1,96	0,44
Mais	50	43	0,59	9,51	1,61
salsa yogurt	5	6	0,58	0,18	0,03
semi mix	25	117	10	0,8	4,6
Totale	430	501	19,58	56,89	24,89

ID: A **N° pacchetti:** 1

Note: i Poke di Mia contengono riso bollito in acqua leggermente salata con l'aggiunta di radice di zenzero

Consigli: Il piatto è pronto così ma se vuoi puoi aggiungere sale marino integrale, oppure della salsa di soia. se invece lo vuoi più gustoso aggiungi salsa yogurt.

MammaMia di pollo

Allergeni:

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso nero	150	292	2,85	58,5	6
pollo	150	202	152	0	44,34
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72
spinaci	75	24	0,38	3,65	2,99
condimento	0	0	0	0	0
Totale	450	558	157,25	67,39	55,05

ID: B **N° pacchetti:** 1

Note: Nella variante di Pollo è il più richiesto dei mammamia, perché questa proteina cotta a bassa temperatura rimane succosa e speciale...

Consigli: il piatto è pronto da mangiare, puoi scegliere di scaldarlo al microonde oppure di saltarlo in una padella antiaderente per qualche minuto, condisci a piacere.

Saltato di pesce mix

Allergeni: pesce

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso rosso c	150	228	3,15	43,5	4,65
merluzzo	150	105	0,8	0	25
piselli	60	61	1,47	9,1	3,11
carote	60	21	0,11	4,93	0,46
peperoni	30	8	0,06	1,81	0,3
condimento	5	44	5	0	0
salmone	50	70	2,15	0	11,72
polpo	50	47	0,45	0,25	10,45
Totale	555	584	13,19	59,59	55,69

ID: C **N° pacchetti:** 1

Note: Personalizzabile, veloce, buono e bilanciato, questo è il re dei piatti della Box

Consigli: Scalda una padella antiaderente e quando è bollente butta tutto il contenuto del C dentro per 3-4 minuti a fiamma viva, avrai un riso croccante ed un piatto bello caldo.

Pasta alle verdure frittata

Allergeni: sedano, uovo, glutine

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77
pomodoro piu verdure	110	54	2,39	8,13	1,71
frittata	120	184	14,42	0,83	12,74
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36
condimento	3	27	3	0	0
Totale	408	445	20,82	44,99	21,58

ID: D **N° pacchetti:** 4

Note: non sprecare fonti di calore, riutilizza l'acqua di cottura per scaldare i fagiolini e la frittata, senza però toglierli dal sottovuoto

Consigli: In abbondante acqua salata cuoci la pasta, immergi anche qualche secondo il sugo se ti serve risparmiare tempo, così non avrai bisogno di saltarla in padella.

Pasta integrale livornese verdure speziate bresaola

Allergeni: glutine, pesce, sedano

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77
livornese	60	25	1,5	1,5	2,5
bresaola	120	160	2,4	1,2	36
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99
finocchi	80	14	0,13	3,19	0,66
condimento	5	44	5	0	0
Totale	440	424	10,33	40,42	47,92

ID: E **N° pacchetti:** 5

Note: In abbondante acqua salata cuoci la pasta, immergi anche qualche secondo il sugo se ti serve risparmiare tempo.

Consigli: Il sugo alla Livornese è parecchio gustoso, mangia la bresaola e le verdure come antipasto,

Pollo curry verdure riso basmati

Allergeni: semi

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
pollo	150	186	10,01	7,11	17,2
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99
carote	75	26	0,14	6,16	0,57
riso basmati c	150	181	0,58	37,83	5,31
Totale	450	417	11,11	54,95	26,07

Note:

ID: F **N° pacchetti:** 4

Note: il classico oriental fusion, nella nostra variante abbiamo aggiunto un po' di local verdure

Consigli: sicuramente questo è il piatto più difficile della box quindi se non hai un microonde, parti scaldando il riso in una padella che dopo userai per il pollo aggiungendo un po' d'acqua, mentre in un'altra padella scaldi la verdura

Scheda tecnica box 3



Grazie per aver scelto la nostra box, voglio lasciarti un paio di indicazioni per capire come le confezioniamo, di modo che tu possa preparare i pasti come noi li abbiamo pensati e bilanciati. All'interno troverai le buste o scatole contenenti il cibo, contraddistinte da lettere oppure lettere e numeri, la lettera si riferisce al pasto, mentre il numero al numero di pacchi che compongono quel pasto. esempio A1/1 vorrà dire che una sola confezione compone il pasto. A1/3 vorrà dire che dovrai cercare anche A2/3 e A3/3 per comporre il pasto bilanciato

I valori nutrizionali sono stimati e possono variare da 0,1 ad 5%

Poke di legumi						
Allergeni: frutta guscio						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso rosso c	150	228	3,15	43,5	4,65	
legumi mix	70	232	2,8	34,3	17,5	
carote	50	20	0,12	4,79	0,46	
peperoni	50	13	0,15	3,02	5	
olive	50	58	5,64	2,7	0,46	
mais	30	26	0,35	5,71	0,97	
semi	20	115	9,58	1,2	4,82	
condimento	0					
Totale	420	692	21,79	95,22	33,86	
ID:	A		N° pacchetti: 1			
Note:	I poke o bowl di mia contengono riso bollito con una bassissima percentuale di sale e dello zenzero					
Consigli:	Il piatto è pronto così ma se vuoi Puoi aggiungere sale marino integrale, oppure della salsa di soia. se invece lo vuoi più gustoso aggiungi salsa yogurt.					

Mammamia uovo						
Allergeni: uovo						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso nero c	150	292	2,85	58,5	6	
uovo	110	183	13,43	2,42	12,2	
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento						
Totale	410	539	18,68	70,01	22,91	
ID:	B		N° pacchetti: 1			
Note:	i Mammamia da noi sono il piatto bilanciato per eccellenza, con la variante uovo, cambia la proteina ma la funzione è sempre quella di ritrovare un pasto veloce, facile, pronto.					
Consigli:	il piatto è pronto da mangiare, puoi scegliere di scaldarlo al microonde oppure di saltarlo in una padella antiaderente per qualche minuto. condire a piacere					

Saltato Vegano						
Allergeni:						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso basmati c	150	181	0,58	37,83	5,31	
legumi mix	70	232	2,8	34,3	17,5	
piselli	60	61	1,47	9,1	3,11	
carote	60	21	0,11	4,93	0,46	
peperoni	30	8	0,09	1,81	0,3	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	375	547	10,05	87,97	26,68	
ID:	C		N° pacchetti: 1			
Note:	Piatto pronto nasce dall'esigenza di avere un mammamia veloce da mangiare senza l'ausilio di coltello					
Consigli:	Scalda una padella antiaderente e quando è bollente butta tutto il contenuto del C dentro per 3-4 minuti a fiamma viva, avrai un riso croccante ed un piatto bello caldo.					

Pasta al sugo di peperoni frittata verdure						
Allergeni: glutine uovo						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77	
peperoni	80	36	1,76	5,24	0,72	
frittata	120	184	14,42	0,83	12,74	
carote	75	26	0,14	6,16	0,57	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	455	487	24,26	48,15	21,52	
ID:	D		N° pacchetti: 5			
Note:	la pasta è da cuocere in acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione, una volta cotta condirla con il sugo ai peperoni anticipatamente scaldato					
Consigli:	se sei di corsa, metti l'acqua a bollire e mentre raggiunge la temperatura usa le verdure e la frittata come antipasto tagliando tutto a cubettini e saltandolo in padella con qualche spezia					

Riso mix giardiniera sedano e toma						
Allergeni: sedano, latte, frutta guscio						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso mix	150	240	65	43,52	6,01	
condimento	5	44	5	0	0	
giardiniera	100	36	0,2	4,9	2,2	
sedano	80	11	0,14	2,38	0,55	
toma	80	203	16,05	1,52	13,17	
noci	30	196	19,56	4,11	4,57	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	450	774	110,95	56,43	26,5	
ID:	E		N° pacchetti: 3			
Note:	Piatto semifreddo con insalata di verdure e insalata di Carboidrati					
Consigli:	Siccome ci sono due piatti da mangiare freddi si consiglia di scaldare bene il riso, aggiungendo una spezia tipo origano Si esalteranno i gusti dei chicchi					

Insalata di cavolo pasta pomodoro fagioli						
Allergeni: glutine, senape, frutta guscio						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77	
pomodoro	60	22	0,12	4,45	0,78	
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36	
insidi cavolo	150	219	19,28	11,48	1,92	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	390	465	25,41	51,96	9,83	
ID:	F		N° pacchetti: 4			
Note:	occhio a non perdere tempo usa il cavolo da antipasto					
Consigli:	in questa composizione il mio consiglio è quello di mettere sul fuoco abbondante acqua salata e iniziare con il cuocere la pasta. Intanto saltare il sugo in una padella. Durante la cottura iniziare a consumare il cavolo, ottimo come antipasto.					

Scheda tecnica box 4



Grazie per aver scelto la nostra box, voglio lasciarti un paio di indicazioni per capire come le confezioniamo, di modo che tu possa preparare i pasti come noi li abbiamo pensati e bilanciati. All'interno troverai le buste o scatole contenenti il cibo, contraddistinte da lettere oppure lettere e numeri, la lettera si riferisce al pasto, mentre il numero al numero di pacchi che compongono quel pasto. esempio A1/1 vorrà dire che una sola confezione compone il pasto. A1/3 vorrà dire che dovrai cercare anche A2/3 e A3/3 per comporre il pasto bilanciato

I valori nutrizionali sono stimati e possono variare da 0,1 ad 5%

Poke di Gamberi

Allergeni: pesce, crostacei sedano

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso nero c	150	292	2,85	58,5	6
gamberi	50	53	0,86	0,46	10,16
peperoni	50	13	0,15	3,02	0,5
carote	50	20	0,12	4,79	0,46
sedano	50	7	0,08	1,48	0,34
mais	50	43	0,59	9,51	1,61
semi mix	25	117	10	0,8	4,6
Totale	425	545	14,65	78,56	23,67

ID: A
N° pacchetti: 1
Note: i Poke di Mia contengono riso bollito in acqua leggermente salata con l'aggiunta di radice di zenzero
Consigli: Il piatto è pronto così ma se vuoi puoi aggiungere sale marino integrale, oppure della salsa di soia. se invece lo vuoi più gustoso aggiungi salsa yogurt.

Spadellato di salmone

Allergeni: pesce

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso rosso c	150	228	3,15	43,5	4,65
pollo cbt	150	213	1,54	1	46,23
piselli	60	61	1,47	9,1	3,11
carote	60	32	1,49	4,79	0,44
peperoni	30	8	0,09	1,81	0,3
condimento	5	44	5	0	0
Totale	455	586	12,74	60,2	54,73

ID: C
N° pacchetti: 1
Note: Piatto pronto uso nasce dall'esigenza di avere un mammamia veloce da mangiare senza l'ausilio di coltello
Consigli: Scalda una padella antiaderente e quando è bollente butta tutto il contenuto del C dentro per 3-4 minuti a fiamma viva, avrai un riso croccante ed un piatto bello caldo.

Merluzzo cbt verdure patate saltate

Allergeni: pesce

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
merluzzo	150	105	0,8	0	25
patate	180	157	0,18	36,23	3,37
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99
finocchi	80	14	0,13	3,19	0,66
condimento	5	44	5	0	0
Totale	490	344	6,49	43,27	32,02

ID: E
N° pacchetti: 4
Note: Quando parliamo di merluzzo ricordiamoci sempre di non salare perché è sempre naturalmente molto saporito.
Consigli: il mio consiglio è di scaldare le verdure insieme in una pentola, mentre il merluzzo in un'altra, e le patate? microonde togliendole dal sacchetto, oppure in acqua calda ma non bollente mantenendo il sacchetto

Piatti

Poke di Gamberi
 Spadellato di salmone
 MammaMia di pollo alla soia
 Pasta alle olive frittata verdura
 Merluzzo cbt verdure patate saltate
 Arrosto pasta pomodoro verdura

MammaMia di pollo alla soia

Allergeni: soia

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
riso basmati c	150	181	0,58	37,83	5,31
pollo cbt	150	202	1,52	0	44,34
piselli	75	76	1,84	11,37	3,88
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36
Totale	450	482	4,03	54,55	54,89

ID: B
N° pacchetti: 1
Note: i Mammamia da noi sono il piatto bilanciato per eccellenza, qui nella variante con pollo alla soia
Consigli: il piatto è pronto da mangiare, puoi scegliere di scaldarlo al microonde oppure di saltarlo in una padella antiaderente per qualche minuto, è leggermente condito.

Pasta alle olive frittata verdura

Allergeni: uovo, glutine sedano

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77
sugo olive	80	62	3,6	4,96	1,52
frittata	120	184	14,42	0,83	12,74
carote	75	26	0,14	6,16	0,57
condimento	5	44	5	0	0
Totale	380	473	24,08	42,63	20,6

ID: D
N° pacchetti: 4
Note: la pasta è da cuocere in acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione, una volta cotta condirla con il sugo alle olive anticipatamente scaldato
Consigli: se sei di corsa, metti l'acqua a bollire e mentre raggiunge la temperatura usa le verdure ed la frittata come antipasto tagliando tutto a cubettini e saltandolo in padella con qualche spezia

Arrosto pasta pomodoro verdura

Allergeni: glutine sedano

Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77
pomodoro	60	22	0,12	4,45	0,78
arrosto	100	230	11,34	0	29,97
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72
Totale	410	472	14,49	45,72	39,6

ID: F
N° pacchetti: 5
Note: il pasto più classico della box
Consigli: Cuoci la Pasta in abbondante acqua salata per il tempo che c'è indicato sulla confezione, in una pentola a parte scaldi il sugo, quando scoli la pasta tieni l'acqua calda in modo da poter immergere i sacchetti con le verdure, mentre potrai scaldare l'arrosto nella stessa pentola dove hai saltato la pasta. Quel po di pomodoro rimasto non ti altera il gusto.

Scheda tecnica box 5



Grazie per aver scelto la nostra box, voglio lasciarti un paio di indicazioni per capire come le confezioniamo, di modo che tu possa preparare i pasti come noi li abbiamo pensati e bilanciati. All'interno troverai le buste o scatole contenenti il cibo, contraddistinte da lettere oppure lettere e numeri, la lettera si riferisce al pasto, mentre il numero al numero di pacchi che compongono quel pasto. esempio A1/1 vorrà dire che una sola confezione compone il pasto. A1/3 vorrà dire che dovrai cercare anche A2/3 e A3/3 per comporre il pasto bilanciato

I valori nutrizionali sono stimati e possono variare da 0,1 ad 5%

Poke di Salmone						
Allergeni: pesce						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso nero c	150	292	2,85	58,5	6	
salmone	50	58	2,16	0	9,14	
pomodoro	50	9	0,1	1,96	4,4	
edamame	50	57	2,82	5,22	5,84	
mais	50	40	0,95	5,4	1,45	
carote	50	20	12	4,79	0,46	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	405	520	25,88	75,87	66,89	
ID:	A		N° pacchetti: 1			
Note:	i Poke di Mia contengono riso bollito in acqua leggermente salata con l'aggiunta di radice di zenzero					
Consigli:	Il piatto è pronto così ma se vuoi puoi aggiungere sale marino integrale, oppure della salsa di soia. se invece lo vuoi più gustoso aggiungi salsa yogurt.					

Spadellato di pollo						
Allergeni:						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso basmati c	150	181	0,58	37,83	5,31	
pollo cbt	150	202	152	0	44,34	
piselli	60	61	1,47	9,1	3,11	
carote	80	21	0,11	4,93	0,46	
peperoni	30	8	0,06	1,81	0,3	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	455	517	159,22	53,67	53,52	
ID:	A		N° pacchetti: 1			
Note:	Piatto pronto uso nasce dall'esigenza di avere un mammamia veloce da mangiare senza l'ausilio di coltello					
Consigli:	Scalda una padella antiaderente e quando è bollente butta tutto il contenuto del C dentro per 3_4 minuti a fiamma viva, avrai un riso croccante ed un piatto bello caldo .					

Salmone in crosta verdure pasta integrale al pomodoro						
Allergeni: pesce, glutine, frutta guscio						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77	
pomodoro	60	22	0,12	4,45	0,78	
salmone cbt	150	208	6,45	0	35,18	
crosta		6	6,9	2,55	3,15	
pistacchi	15					
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	405	477	21,41	42,92	46,6	
ID:	A		N° pacchetti: 4			
Note:	la pentola dove scalderei il salmone dev'essere molto calda di modo da ridare croccantezza alla crosta, puoi usare anche quella del pomodoro usata per scaldare la pasta					
Consigli:	Fai bollire abbondante acqua salata per cuocere la pasta, una volta scolata, usa l'acqua di cottura per immergere le verdure nei sacchetti chiusi. Ti rimarranno calde e senza condimento, così che potrai gestire al meglio insieme al salmone					

Piatti

Poke di Salmone
MammaMia di Merluzzo
Spadellato di pollo
Pasta al sugo di verdure d'inverno verdura Frittata
Salmone in crosta verdure pasta integrale al pomodoro
Polpo verdure patate

MammaMia di Merluzzo						
Allergeni: pesce						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
riso rosso c	150	228	3,15	43,5	4,65	
merluzzo	150	105	0,8	0	25	
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99	
broccoli	75	40	2,02	5,24	1,72	
Totale	450	397	6,35	52,59	34,36	
ID:	B		N° pacchetti: 1			
Note:	i Mammamia da noi sono il piatto bilanciato per eccellenza, qui nella variante con merluzzo cotto a bassa temperatura con rosmarino					
Consigli:	il piatto è pronto da mangiare, puoi scegliere di scaldarlo al microonde oppure di saltarlo in una padella antiaderente per qualche minuto, condire a piacimento.					

Pasta al sugo di verdure d'inverno verdura Frittata						
Allergeni:						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
pasta	100	157	0,92	30,68	5,77	
sugo	80	39	1,74	5,91	1,24	
frittata	120	184	14,42	0,63	12,74	
carote	75	26	0,14	6,16	0,57	
fagiolini	75	23	0,09	5,35	1,36	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	455	473	22,31	48,93	21,68	
ID:	B		N° pacchetti: 4			
Note:	minimo sforzo massima resa... leggi i consigli					
Consigli:	Fai bollire abbondante acqua salata per cuocere la pasta, intanto in una padella scaldi il sugo, scola e salta la pasta. usa l'acqua di cottura per riscaldare le verdure senza toglierle dal sacchetto sottovuoto immergile mentre consumi il primo. Appoggia la frittata sulla padella usata per scaldare la pasta, così avrai tutti i pasti caldi senza sprecare altre fonti di calore.					

Polpo verdure patate						
Allergeni: pesce						
Ingrediente	Peso	Kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	
Polpo	160	150	1,44	0,8	33,44	
spinaci	75	24	0,38	3,85	2,99	
cavolfiori	50					
patate	120		104	0,12	24,16	
condimento	5	44	5	0	0	
Totale	410	322	6,94	28,81	38,67	
ID:	B		N° pacchetti: 4			
Note:	non salare le verdure se fai scaldare tutto insieme, il polpo potrà da solo rendere gustoso il resto del piatto.					
Consigli:	se hai bisogno di fare veloce, taglia a pezzi il polpo, intanto metti a scaldare sul fuoco una padella antiaderente, aggiungi un filo d'olio e salta tutto insieme.					

Curiosità:

LE NOSTRE BOX SONO CONFEZIONATE AL MOMENTO DELL'ORDINE PER EVITARE SPRECHI , OGNI PIATTO HA IL SUO CONTENITORE , TUTTE LE SCATOLE HANNO UNA CHEFLINE DI 48H, LE BUSTE DI 7/10 GIORNI IN BASE AL CONTENUTO.

QUEST'ULTIME A DIFFERENZA DELLE SCATOLE SONO CONGELABILI, E PERMETTONO DI AUMENTARE LA CONSERVAZIONE A MENO 18 GRADI DI ALMENO ALTRI 90 GIORNI IN PIÙ.

chi siamo?

DA UN'IDEA DEL LONTANO 2003 NASCE NEL 2019 MIA, LA GASTRONO-MIA CHE SEGUE IL TUO REGIME ALIMENTARE. OLTRE I PIATTI CLASSICI QUI DA MIA PUOI TROVARE PASTI VEGETARIANI, VEGANI, PER INTOLLERANTI, CELIACI E PER CHIUNQUE DEBBA INTRAPRENDERE UN REGIME ALIMENTARE PERSONALIZZATO...A NOI, PIACE PENSARE CHE DA MIA POSSANO MANGIARE TUTTI.

Le categorie di Mia:



ABBIAMO DECISO DI SUDDIVIDERE IN CATEGORIE IL MENÙ, DA I CLASSICI, DOVE TROVERAI I PIATTI DELLA TRADIZIONE, I GOLOSI I DOLCI TUTTI SENZA GLUTINE, E NON SOLO, I LEGGERISSIMI, OVVERO INSALATE DI VERDURA COTTA O CRUDA, I MAMMAMIA PIATTI BILANCIATI, SANI E NUTRIENTI, I POKE TREND DEL MOMENTO CON, INSALATE A BASE RISO, I MIAWEEKBOX DESCRITTA NELLE PAGINE PRECEDENTI



Via Mattatoio 20 Saluzzo
telefono 0175291460