



ELENCO DI FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI CONSIGLIATI

COLAZIONE (scegliere tra le seguenti alternative):

- 1 te o 1 caffè, fette biscottate integrali con marmellata o miele, 2-3 frutti;
- 1 te o 1 caffè, yogurt magro + cereali, 2-3 frutti.

SPUNTINO (metà mattina): 1 frutto.

PRANZO (scegliere tra le seguenti alternative):

- Pasta integrale/riso integrale/quinoa con pomodoro/pesto/bianco, 2 verdure + legumi;
- Un'insalatona (2 verdure + legumi) con tonno o salmone, pane integrale;
- Carne bianca, 2 verdure crude/cotte, pane integrale;
- Formaggio magro (ricotta, primo sale, ecc.), legumi + 1 verdura cruda o cotta, pane integrale.

SPUNTINO (metà pomeriggio): 1 frutto.



ELENCO DI FRUTTA, VERDURA E ALIMENTI CONSIGLIATI

CENA: 1 contorno di verdure crude/cotte (scegliere dall'elenco allegato) + 1 delle seguenti alternative:

filetto di salmone ai ferri/forno;
carne bianca ai ferri;
filetti di pesce bianco al forno;
polpo/calamari/seppie al vapore o in padella;
roast beef;
uova strapazzate;
Grigliata di pesce/carne;
filetto di vitello ai ferri;
bistecca di carne rossa/bianca ai ferri.