

Schema alimentare per Pasquale Cenni

COLAZIONE:

3 FETTE BISCOTTATE (MEGLIO SE INTEGRALI)
MARMELLATA (ZUCCHERATA CON FRUTTOSIO E AD ALTO CONTENUTO DI FRUTTA)
1 Yogurt

SPUNTINO MATTUTINO:

50 GRAMMI DI SALUMI MAGRI: BRESAOLA / PROSCIUTTO CRUDO / FESA DI TACCHINO
1 FRUTTO DI STAGIONE

PRANZO:

70 GRAMMI DI PASTA / RISO
200 GRAMMI DI CARNE BIANCA/ROSSA O 250 GRAMMI DI PESCE O 3 UOVA
1 CUCCHIAINO DI OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE
1 FRUTTO DI STAGIONE

SPUNTINO POMERIDIANO:

50 GRAMMI DI SALUMI MAGRI: BRESAOLA / PROSCIUTTO CRUDO / FESA DI TACCHINO
1 FRUTTO DI STAGIONE

CENA:

200 GRAMMI DI CARNE BIANCA/ROSSA O 250 GRAMMI DI PESCE
1 CUCCHIAINO DI OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE
1 FRUTTO DI STAGIONE (Piccolo)

- La carne rossa va mangiata almeno 2 volte a settimana.
- Bere almeno 2/3 litri di acqua al giorno.