

 **COLAZIONE** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **SPUNTINI** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **PRANZO - CENA** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **VERDURA** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **SPEZIE-CONDIMENTI-BEVANDE** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **SURGELATI** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **FRUTTA** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**COLAZIONE**

**LATTICINI**

- Yogurt intero o greco bianco
- Latte parzialmente scremato
- Latte vegetale
- Formaggio spalmabile, ricotta

**CEREALI DA COLAZIONE**

- Cornflakes
- Muesli
- Fiocchi d'avena
- Farro, riso soffiato

**PANE E DERIVATI**

- Fette biscottate integrali
- Pane integrale

**MARMELLATA SENZA ZUCCHERO**

- MIELE
- BRICK DI ALBUMI

**FARINE**

- D'avena
- Di cocco
- Integrale

**SPUNTINI**

- Frutta secca
- Frutta di stagione
- Grana
- Cioccolata fondente

**PRANZO E CENA**

**FONTI DI CARBOIDRATI**

- Cereali (orzo, farro, cous cous, avena, riso, quinoa, grano saraceno...)
- Pasta (integrale, al kamut, al farro...)
- Pane e derivati (pane integrale, di segale, wasa integrali ...)

**FONTI DI PROTEINE**

- Carne
- Pesce
- Uova
- Tonno
- Sgombro
- Salmone affumicato

**ALIMENTI VEGETALI**

- Tofu/seitan/tempeh
- Legumi (ceci, piselli, fave, fagioli, lenticchie)
- Frutta di stagione
- Verdure di stagione



 **VARIE** 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**SI RIMANDA AL PIANO ALIMENTARE PER LE INDICAZIONI SPECIFICHE DEL PERCORSO INDIVIDUALE**

*Suggerimenti*