

	COLAZIONE	SPUNTINO mattina	PRANZO	SPUNTINO pomeriggio	CENA	Extra da bere
Cereali (riso,pasta,farro ecc..)						
Legumi						
Pane e derivati						
Frutta						
Verdure						
Carne						
Pesce						

Uova						
Formaggi						
Bevande						
Surgelati						
Alimenti VEG						
Spezie e Condimenti						
Latte e Yogurt						