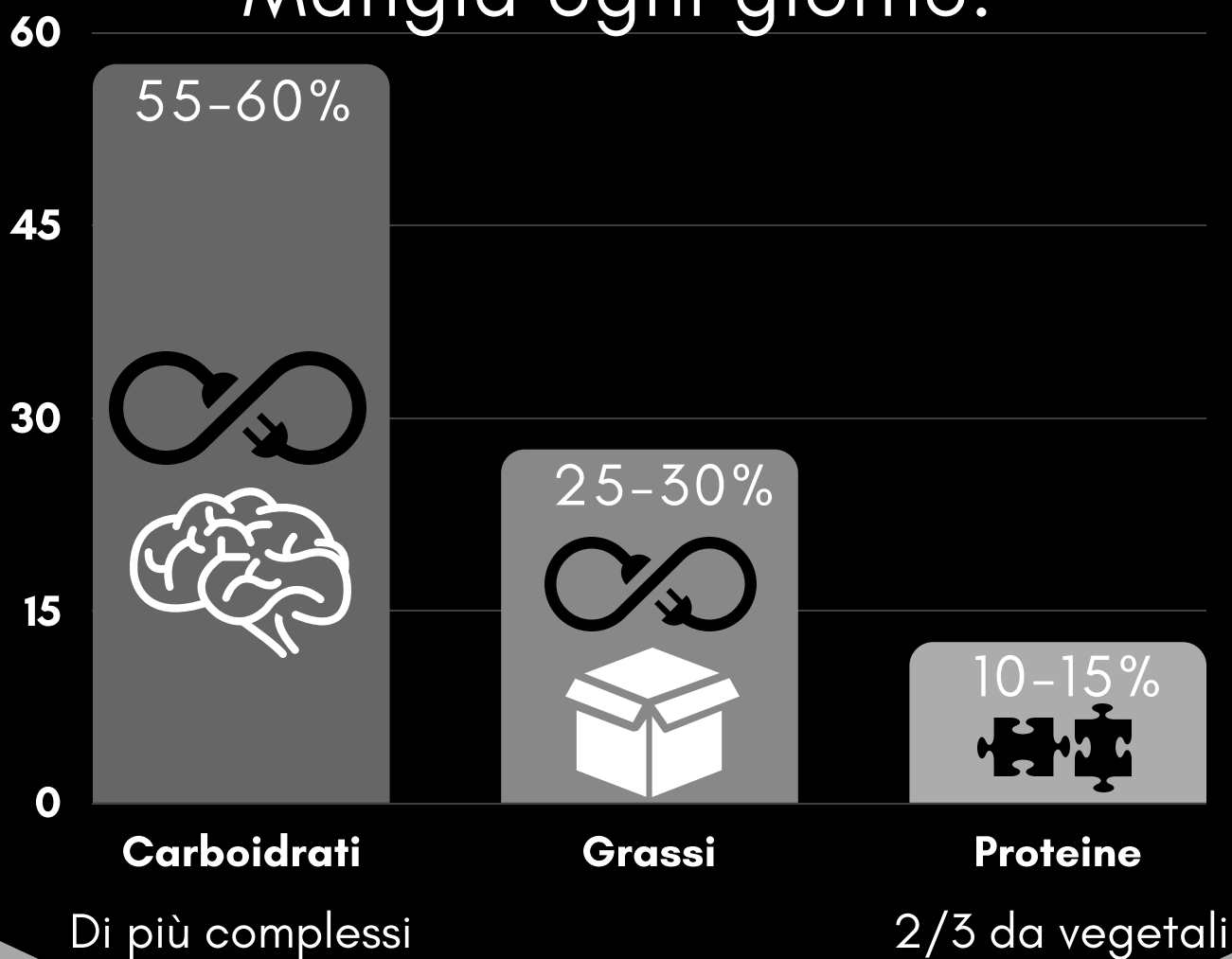


# LA VERA DIETA MEDITERRANEA

Mangia ogni giorno:



**COLAZIONE CON LATTE O YOGURT, CAFFÈ O TE, 3-4 BISCOTTI SECCHI\* UN FRUTTO**

90 g di carboidrati (soprattutto complessi) 10 g di proteine e 10 g di grassi

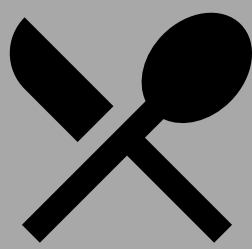
\*i biscotti si possono sostituire con un dolce che abbia gli stessi valori nutrizionali



**A METÀ MATTINA**

## PRANZO

IL PRANZO EQUILIBRATO APPORTA: 92.5-105 G DI CARBOIDRATI, 22.5-32.5 G DI PROTEINE E 22.75-28.3 G DI GRASSI.



PRIMO+SECONDO+CONTORNO  
PIATTO UNICO+CONTORNO



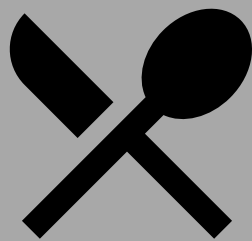
NELLA SEZIONE "IN CUCINA"  
SCEGLI RICETTA E MENU ABBINATO



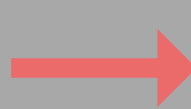
**FRUTTA A METÀ POMERIGGIO**

## CENA

IL PRANZO EQUILIBRATO APPORTA: 92.5-105 G DI CARBOIDRATI, 22.5-32.5 G DI PROTEINE E 22.75-28.3 G DI GRASSI.



PRIMO+SECONDO+CONTORNO  
PIATTO UNICO+CONTORNO



NELLA SEZIONE "IN CUCINA"  
SCEGLI RICETTA E MENU ABBINATO