

# Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

## RICORDA DI:

- ✓ Comporre il tuo piatto con ½ verdura, ¼ fonte proteica, ¼ di cereali.
- ✓ Condire con olio EVO. Aceto, limone e spezie a volontà.
- ✓ Alternare le fonti proteiche durante la settimana: 2-3 volte pesce, 1-2 volte carne bianca, max 1 volta carne rossa / affettati, 1 volta formaggi, 3-4 volte legumi, 2 volte uova.
- ✓ Alternare le fonti di carboidrati durante la settimana: pasta, riso, farro, orzo, quinoa, cous cous, patate, pane..
- ✓ Bere almeno 8 bicchieri di acqua.
- ✓ Consumare 2 porzioni di frutta al giorno.
- ✓ Fare una foto al tuo menu e taggarmi su instagram @nutrizioneericerca

## LISTA DELLA SPESA: