

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

RICORDA DI:

- ✓ Comporre il tuo piatto con 1/2 verdura, 1/4 fonte proteica, 1/4 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, 1-2 volte formaggi, 3-4 volte legumi, 2-3 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:

Per prenotare la tua **consulenza nutrizionale** e ricevere un **menu personalizzato** scrivimi a nutrizioneericerca@gmail.com

www.nutrizioneericerca.com

IG: <https://www.instagram.com/nutrizioneericerca/>

FB: <https://www.facebook.com/nutrizioneEricerca/>