

DE CE

... MANGIAMO...

... NON MANGIAMO...

Carne

insalata e ortaggi

pasto e altri cereali, pesce, uovo, latte, legumi e patate

Desce

insalata e ortaggi

pane, pasta e altri cereali, carne, uovo, latte e legumi

Formaggio

insalata, ortaggi, pasta o cereali in poca quantità

eccesso di pasta, carne, pesce, uovo, latte e legumi

Uovo

insalata e ortaggi

pane, pasta e altri cereali, carne, latte e legumi

Insalata e Ortaggi

quasi tutti gli alimenti

latte e frutta

Frutta

va mangiata sempre lontanamente dai pasti

Legumi

insalata, ortaggi, pasta o cereali in poca quantità

carne, pesce, uovo, formaggio e latte

Pasta, pane e altri cereali

insalata e ortaggi; formaggio in poca quantità

carne, pesce, uovo e latte

UTTUZZANZ SALE IDATO

VEDI RETRO