

TABELLA **B**

ALTERNATIVA COLAZIONE	SPUNTINO	GIORNO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	SPUNTINO
<input type="checkbox"/> LATTE/YOGURT O LATTE/YOGURT DI SOYA ml 125 - 150 - 200 - 250 C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 MIELE O MARMELLATA g. 10 - 20 - 30		LUNEDÌ	MINISTRONE DI VERDURE C4: PASTA O EQUIVALENTI g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 P:..... g..... C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> LATTE/YOGURT O LATTE/YOGURT DI SOYA ml 125 - 150 - 200 - 250 C4: FIOCCHI DI CEREALI cucchiaini 2 - 3 - 4 - 5 - 6 NOCI E SEMI OLEOSI g. 10 - 20 - 30 - 40		MARTEDÌ	C4: PASTA O EQUIVALENTI CON POMODORO g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		C4: PASTA O EQUIVALENTI g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 CP1: LEGUMI SECCHI g. 30 - 40 - 50 - 60 INSALATA MISTA O VERDURA FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> LATTE/YOGURT O LATTE/YOGURT DI SOYA ml 125 - 150 - 200 - 250 C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 CREMA DI NOCCIOLE g. 10 - 20 - 30 - 40		MERCOLEDÌ	C4: RISO O EQUIVALENTI g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 CP1: LEGUMI SECCHI g. 30 - 40 - 50 - 60 INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> THE/CAFFÈ D'ORZO 1 tazza C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 P:.... g. 20 - 30 - 40 - 50 - 60 FRULLATO DI FRUTTA E ORTAGGI ml 150 - 200		GIOVEDÌ	C4 PASTA O EQUIVALENTI CON PESTO g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> THE/CAFFÈ D'ORZO 1 tazza C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 P4: RICOTTA g. 30 - 50 - 80 - 100 D1: MIELE O MARMELLATA g. 10 - 20 - 30		VENERDÌ	C4: RISO O EQUIVALENTI CON FUNGHI O VERDURE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		C4: RISO O EQUIVALENTI g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 CP1: LEGUMI SECCHI g. 30 - 40 - 50 - 60 INSALATA MISTA O VERDURA FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 OLIO cucchiaini 1 - 2 - 3 - 4 (POMODORO) FRULLATO O SPREMITA ml 150 - 200		SABATO	C4: PASTA O EQUIVALENTI g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 CP1: LEGUMI SECCHI g. 30 - 40 - 50 - 60 INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 FRUTTA g. 150 - 200	
<input type="checkbox"/> THE/CAFFÈ D'ORZO 1 tazza D3: CIAMBELLONE O CROSTATA g. 50 - 80 - 100 FRULLATO DI FRUTTA E ORTAGGI ml 150 - 200		DOMENICA	C4: PASTA FRESCA g. 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 - 180 - 200 P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 FRUTTA g. 150 - 200		P:..... g..... INSALATA MISTA O VERDURA C3: PANE g. 30 - 40 - 50 - 60 - 80 - 100 - 120 - 150 FRUTTA g. 150 - 200	

Scarica le tabelle su www.nuben.it/ilmionavigatorenutrizionale

© Nuben Srl 2019 tutti i diritti riservati – vietata la riproduzione senza autorizzazione

OLIO a pranzo.....

VINO a pranzo.....

OLIO a cena.....

VINO a cena.....

Firma del
nutrizionista

.....