

# TABELLA

ALTERNATIVA COLAZIONE	SPUNTINO	GIORNO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	SPUNTINO
		LUNEDÌ				
		MARTEDÌ				
		MERCOLEDÌ				
		GIOVEDÌ				
		VENERDÌ				
		SABATO				
<b>AREA DELLO SCAMBIO DEI CARBOIDRATI E DELLE PROTEINE VEGETALI</b> <i>Porzioni equivalenti in g</i> CP1 LEGUMI SECCHI 25 35 45 CP2 LEGUMI FRESCHI 80 110 140 C3 PANE 30 40 50 x3 patate e tuberi C4 PASTA 20 30 40 C5 CROSTINI, ecc. 25 35 45		DOMENICA				

Scarica le tabelle su [www.nuben.it/ilmionavigatorenutrizionale](http://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

.....