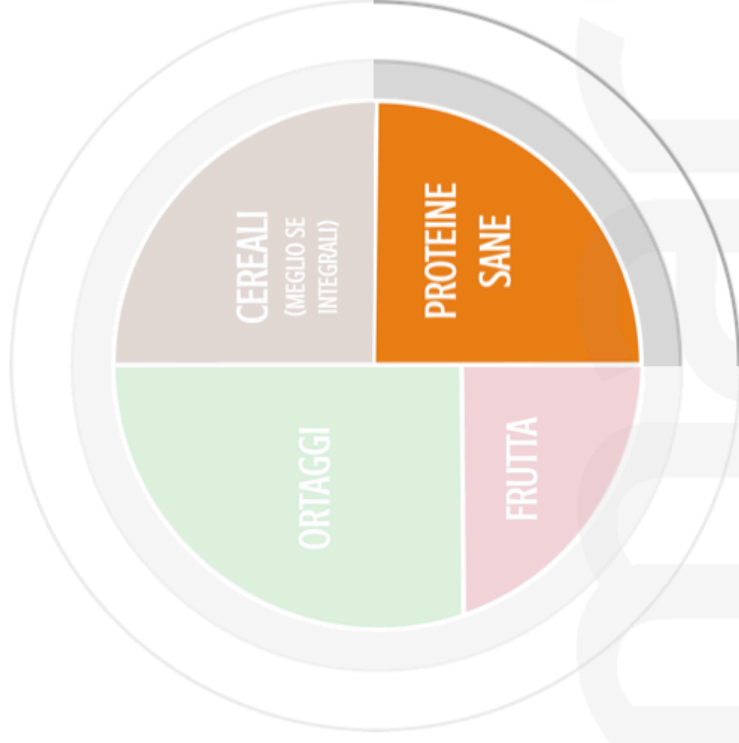


# COME VARIARE LE FONTI PROTEICHE



?	quante volte alla settimana?	
5	 LEGUMI ( SOIA )	 SOIA )
3	 PESCE	
2	 CARNE MAGRA	
2	 FORMAGGI MAGRI	
2	 UOVA	

1 PRANZO

1 CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						
						