

COME VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI?



Quante volte?		
	Pasta	1-2 a pasto <i>preferibilmente integrali</i>
	Pane	
	Cereali in chicco (riso, farro, orzo, quinoa etc.)	
	Patate	1-2 a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	 Pasta integrale	 Orzo	 Pane ai cereali	 Farro	 Pane integrale	 Pasta integrale	 Pasta all'uovo
Cena	 Pane integrale	 Pasta	 Riso integrale	 Pasta integrale	 Quinoa	 Patate	 Riso integrale

