

# COME VARIARE LE FONTI DI PROTEINE?



Quante volte a settimana?		
	Legumi (compresi derivati della soia e pasta di legumi)	3-4 o più
	Pesce, da prediligere quello azzurro	3-4
	Formaggi freschi e magri	2-3
	Uova	2-4
	Carne bianca	1-2
	Carne rossa*	0-1 <i>*evita salumi e carni lavorate</i>

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Pranzo



Ceci



Pollo



Ricotta



Uova



Mozzarella



Tofu



Vongole

Cena



Sgombro



Uova



Merluzzo



Fagioli



Alici



Tacchino



Pasta di legumi

