

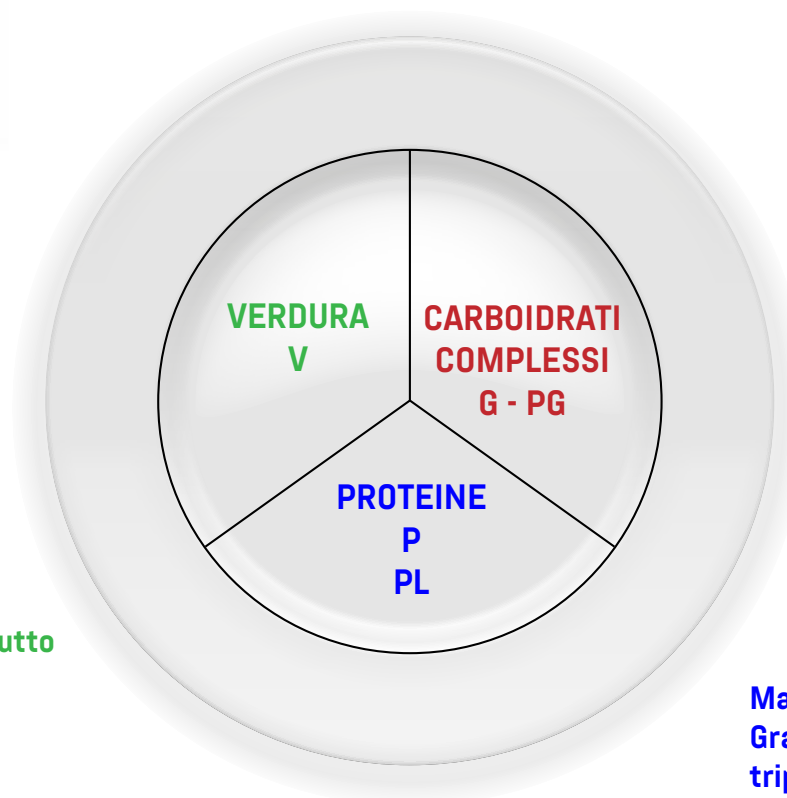
Il Piatto Bilanciato



GRASSI

Olio extra vergine
Burro chiarificato
Semi oleosi (mandorle,
noci..)
Avocado

+ eventuale Frutto

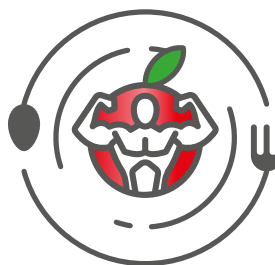


Riso basmati, riso venere,
orzo, farro, avena, sorgo,
miglio, pasta di frumento,
pasta farro
Pane, Cracker, grissini, fette,
Patate, fiocchi
d'avena, grano saraceno,
(integrali): G (fonte glucidica)
Legumi: PG (fonte
Proteoglucidica)

Magre; carne: pesce, affettati magri, setain, lupini: P
Grasse; carne e pesce grassi (Carne con pelle, insaccati
trippa, anguilla, aringa, salmone, tonno, orata),
formaggi, uova, tofu: PL (fonti anetealinidiche)

info@nutrizionista-pantaleoni.it

CELL. +39 328 3010925



Dott.ssa

PANTALEONI ILARIA

BIOLOGA NUTRIZIONISTA