

## FREQUENZE SETTIMANALI DELLE ALTERNATIVE PROTEICHE -MESE [ ]

SETTIMANA 1	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 2	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 3	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 4	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI

## FREQUENZE SETTIMANALI DELLE ALTERNATIVE PROTEICHE -MESE [ ]

SETTIMANA 1	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 2	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 3	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI
SETTIMANA 4	FORMAGGIO	FORMAGGIO	UOVA	UOVA	PESCE	PESCE	PESCE
	CARNE B.	CARNE B.	CARNE /AFFETTATI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI	LEGUMI



DIETISTA  
MONICA GIOVANNETTI  
MILANO

Spunta o evidenzia giorno per giorno ciò che mangi.

L'ordine è assolutamente casuale, non rispecchia ne' i giorni della settimana ne' pranzo/cena.

Per un maggiore equilibrio cerca di non mangiare nella stessa giornata la stessa proteina.

Se riesci, elimina gli affettati e tutti le carni trasformate dalla tua alimentazione.

[WWW.MONICA-GIOVANNETTI.IT](http://WWW.MONICA-GIOVANNETTI.IT)