

ESEMPIO DIETA PER RAGAZZE E RAGAZZI ADOLESCENTI



ESEMPIO DIETA PER RAGAZZE E RAGAZZI ADOLESCENTI

Colazione

- latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 10
- 3 fette biscottate

Ore 11:00

- crackers + 1 frutto

Pranzo

- Risotto (Riso g 80 + parmigiano g 10 + burro g 10)
- Carne di manzo g 150, o coniglio g 160 o pollo g 180
- Insalata verde g 200
- Pane g 50

Ore 17:00

- Frutta fresca 200 g

CENA

- Minestrone o passato di verdure o di legumi
- Provolone dolce g 90, o Asiago g 95
- Patate lesse g 200
- Pane g 75
- Frutta fresca g 200 (escluse banane e fichi)

