

ESEMPIO 2 DIETA PER RAGAZZE E RAGAZZI ADOLESCENTI



ESEMPIO 2 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

- Pasta al pomodoro 80 g
- Filetto di sogliola g 250, o palombo g 260
- Spinaci g 300
- Pane g 50



CENA

- Pizza margherita
- Fagiolini g 250 in insalata