

SECONDI PIATTI	FREQUENZA SETTIMANALE	PESO
CARNE	3-4 volte	100-200 gr
PESCE	3-4 volte	150 gr
AFFETTATI	1-2 volte	50-70 gr
FORMAGGI STAGIONATI FORMAGGI FRESCHI	1-2 volte	50 gr 100-125 gr
LEGUMI FRESCHI LEGUMI SECCHI	1-2 volte	150 gr 50 gr
UOVA	1-2 volte	n. 2

**Nutriti dei colori
della vita**

