



1/2 PIATTO

VERDURE, ORTAGGI E FRUTTA

Meglio se colorate; iniziare il pasto da qui aumenta la sazietà.

1/4 PIATTO

PROTEINE

Pesce, legumi, uova, carni bianche.

1/4 PIATTO

CARBOIDRATI INTEGRALI

Riso integrale, farro, orzo, quinoa, pane integrale.



UNA FONTE DI GRASSI SANI

Olio EVO a crudo, avocado, semi oleosi.





CENA

$\frac{1}{2}$ Insalata mista colorata con pomodorini

$\frac{1}{4}$ Quinoa

$\frac{1}{4}$ Ceci stufati

+ Olio EVO a crudo



PRANZO

$\frac{1}{2}$ Broccoli e carote

$\frac{1}{4}$ Riso integrale

$\frac{1}{4}$ Pollo al curry

+ Avocado a fette

Un frutto a fine pasto

Il carico glicemico è già basso.