

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE I PASTI



COLAZIONE 20%

IL CONSIGLIO DI EAT



CENA 30%

I carboidrati e le proteine devono essere presenti in ogni pasto nelle giuste proporzioni.



SPUNTINO 5%

La frutta e la verdura non devono mai mancare.

Gli spuntini a base di frutta sono ottimi per togliere la fame.

Colazione, pranzo e cena non vanno mai saltati, mentre gli spuntini sono sempre facoltativi.



MERENDA 5%



PRANZO 40%

