

## COME DOVRA' ESSERE IL MIO PIATTO?



### CORRETTA FREQUENZA SETTIMANALE ALIMENTI PROTEICI TRA PRANZO E CENA (legumi, carne, pesce, formaggi e uova):

- Legumi 3 volte alla settimana
- Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) 3 volte alla settimana
- Carne rossa 1 volta alla settimana
- Affettati magri (prosciutto crudo o cotto privati del grasso visibile, affettato di tacchino, bresaola) massimo 1 volta alla settimana
- Pesce 3 volte alla settimana
- Uova 2 volte alla settimana
- Formaggi magri 2 volte alla settimana