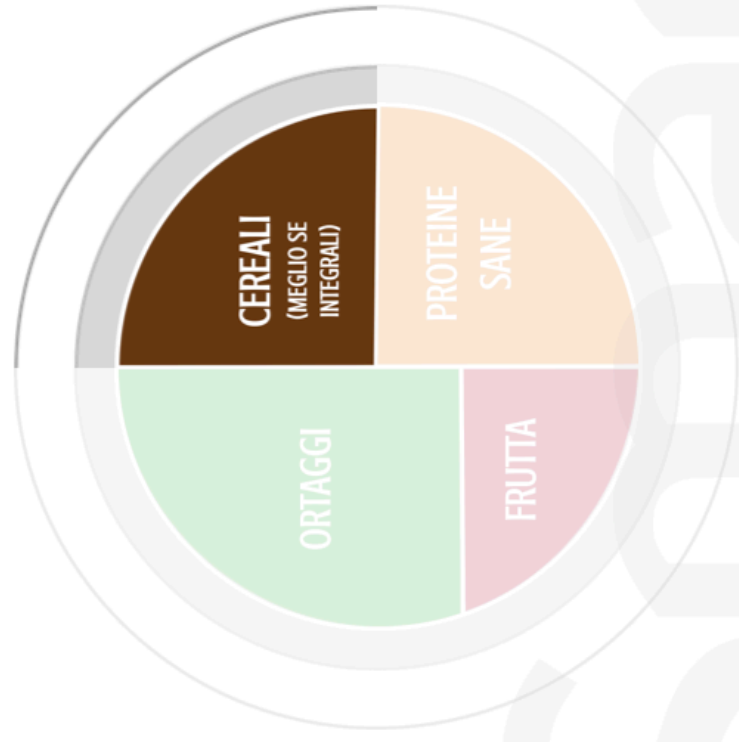


COME VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO 1	ORZO	PASTA	PANE AI CEREALI	RISO VENERE	QUINOA	PASTA INTEGRALE	PASTA ALL'UOVO
CENA 2	PANE INTEGRALE	RISO INTEGRALE	FARRO	PASTA INTEGRALE	PANE INTEGRALE	PATATE	RISO ROSSO

