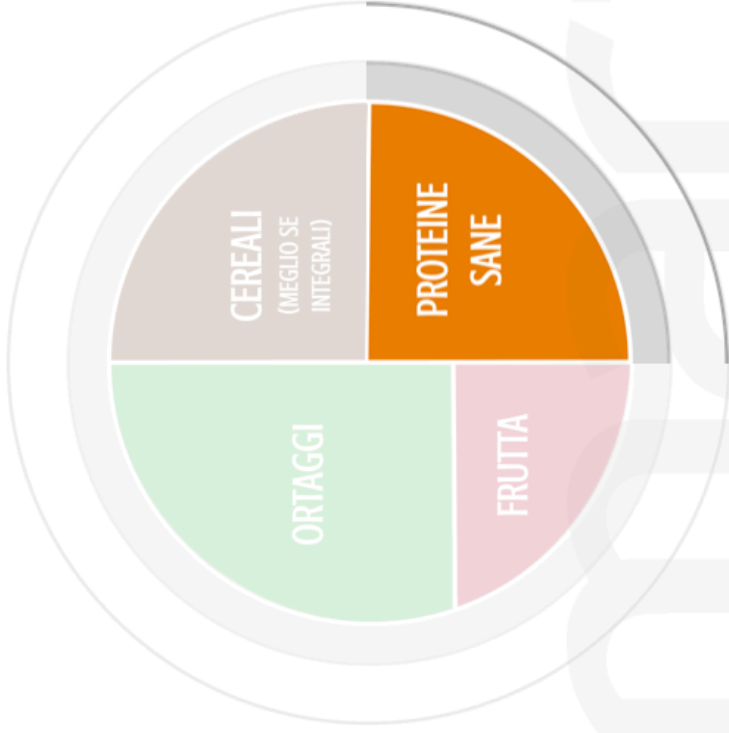


COME VARIARE LE FONTI PROTEICHE



?	quante volte alla settimana?	
3-5	LEGUMI (SOIA)	
3	PESCE	
2	CARNE MAGRA	
2	FORMAGGI MAGRI	
2	UOVA	

PRANZO
 CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA