COME VARIARE LE FONTI DI PROTEINE?

Versione vegetariana



	Quante volte a settimana?	
	Legumi (compresi derivati della soia e pasta di legumi)	3-4 o più
	Formaggi freschi e magri	2-3
	Uova	2-4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Hummus di ceci	Tempeh	Ricotta	Uova	Mozzarella	Tofu	Uova
Cena	Primosale	Uova	Piselli	Fagioli	Uova	Lenticchie	Pasta di legumi

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

Icone di Freepik da www.flaticon.com