

Una corretta alimentazione quotidiana

(come distribuire le calorie durante i pasti)



20%.
COLAZIONE



5%.
SPUNTINO



40%.
PRANZO



5%.
MERENDA



30%.
CENA

La frutta e la verdura non devono MAI mancare!
Gli spuntini a base di frutta sono ottimi per togliere la fame!

Mentre colazione, pranzo e cena non vanno MAI saltati.
Gli spuntini possono essere facoltativi.

Carboidrati e proteine devono essere presenti in OGNI pasto, nelle giuste proporzioni!