

PRANZO AL SACCO

(proteina + carboidrato + grasso, vanno assunti tutti e 3 i nutrienti)

PROTEINA A SCELTA TRA:

- Salmone affumicato: 3 fette
- Prosciutto crudo, Culatello, Bresaola: 8 fette
 - Roast beef: 6 fette
- Un dito di Parmigiano o Emmental
- una scatoletta di tonno o sgombro all'olio
 - 2 uova intere

+

CARBOIDRATO A SCELTA TRA:

- Mela, pera, arancia, pesca, kiwi, pomodoro: 1
- albicocche, prugne, mandarini, clementine: 2
 - Fragole, mirtilli, lamponi: 6
 - Ciliegie, amarene, uva: 8
 - Ananas: 3 fettine

+

GRASSO A SCELTA TRA:

- 3 noci
- 6 nocciole – mandorle – anacardi - pinoli
 - 4 olive nere toste
- 10 pistacchi non salati