

Lista della spesa

- ▶ CEREALI
preferisci quelli integrali.
- ▶ UOVA
- ▶ CARNE
bianca e rossa magra.
- ▶ LATTE E LATTICINI
preferisci quelli magri.
- ▶ PESCE
preferire quello con la
lisca e ricco di omega3,
pescato, non allevato,
anche surgelato.
- ▶ VERDURA DI STAGIONE
ricordati di variare il colore.
- ▶ FRUTTA DI STAGIONE
E FRUTTA SECCA
sceglila non molto matura.
- ▶ CONDIMENTI, SPEZIE E
ERBE AROMATICHE

