

## MENU' SETTIMANALE

Criteri per la compilazione:

- Alternare i cibi durante la settimana (carni bianche, carni rosse, pesce, uova, formaggi, legumi) Per chi ha figli considerare il menù scolastico
- Considerare se si mangia al lavoro (a mensa o se si porta da casa)
- Considerare se ci sono delle abitudini fisse (domenica a pranzo dai parenti/sabato sera fuori con gli amici)
- Se si pratica sport o ho degli impegni settimanali fissi

Alcune indicazioni:

- Ricordati di creare il menù inserendo via via tutte le proteine (uova, carne, pesce, legumi e formaggi) con la seguente frequenza: 3 volte la carne, 3 volte il pesce, 3 volte i legumi, 2 volte le uova, 3 volte i derivati del latte.
- Inizia a compilare il diario inserendo, se ce ne sono, i pasti obbligati (es. se già sai che il mercoledì a pranzo mangerai un cibo specifico)
- Inserisci prima le categorie alimentari, solo successivamente potrai concentrarti sulle varie ricette (es. metto le uova il mercoledì sera, successivamente penserò alla ricetta con uova che più mi gratifica)

ATTENZIONE! Se ci sono patologia specifiche di qualsiasi tipo ti invitiamo a chiedere un parere del nostro nutrizionista contattandoci attraverso il form o via email. Lo specialista ti aiuterà a individuare gli alimenti più adatti alle tue esigenze. Se trovi difficoltà di qualsiasi tipo contattaci, ti aiuteremo

	<b>COLAZIONE</b>	<b>SPUNTINO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>SPUNTINO</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNEDI</b>					
<b>MARTEDI</b>					
<b>MERCOLEDI</b>					
<b>GIOVEDI</b>					
<b>VENERDI</b>					
<b>SABATO</b>					
<b>DOMENICA</b>					