

MEAL PLAN

PRANZO

CENA

LUN

MAR

MERC

GIOV

VEN

SAB

DOM

FREQUENZE SETTIMANALI

PESCE

CARNE

LEGUMI

UOVA

FORMAGGI

Una Dietista su Misura

IDEE E SPUNTI



Spesa in quarantena

Una Dietista su Misura

Le quantità si intendono per persona per una settimana - quantità medie per la popolazione - da intendersi una dieta equilibrata da circa 2000 kcal/die

Pasta - 400 g

Riso - 160 g

Pane - 900 g

Pizza - 1

Carne - 300 g

Pesce - 450 g

Uova - 2/3

Legumi - 120 g Secchi

(oppure 360 g Cotti)

Verdura - 2.8 kg

Frutta - 2 kg

Formaggi - 150 g

(es.: 1 mozzarella

+ 50 g Parmigiano)

Latte - 1.5 L

Yogurt - 6 vasetti

Corn Flakes - 120 g

Biscotti - 120 g