



## Esercizio

Pianificare il menù per tre giorni (questo esercizio può aiutare a fare la spesa calcolando cosa serve in base allo schema dietetico e alle porzioni sostitutive)

	ESEMPIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
COLAZIONE	Latte scremato 250 g Cornflakes 50 g			
PRANZO	Risotto con zucca: riso 80 g zucca q.b (50-100 g) rosmarino q.b.  Insalata di pomodori: pomodori 200 g origano q.b. aceto q.b.  Olio 10 g (cucchiaino)  Pere: 280 g pulita (1 pera grande o 2 medie)			
MERENDA	Tè con dolcificante 1 banana			
CENA	Merluzzo con cipolle: merluzzo 260 g (a crudo pulito) cipolle q.b. pomodoro q.b. (scondito)  Zucchine trifolate: zucchine 200 g cipolla q.b. prezzemolo q.b. dado granulare q.b.  Olio 10 g  Pane integrale 40 g  1 mela (150 g pulita)			