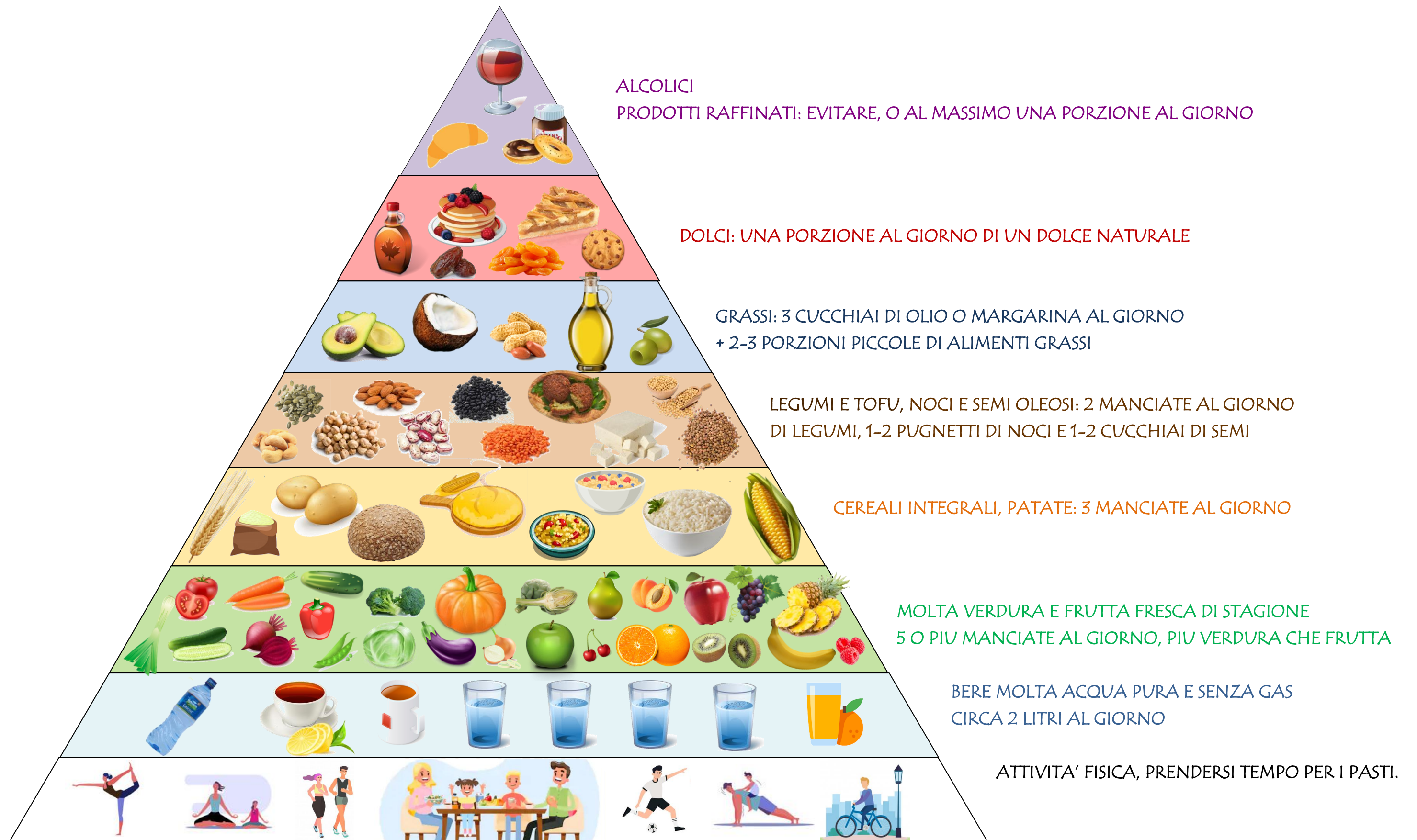


LA PIRAMIDE VEGANA



LA PIRAMIDE VEGANA PROPORZIONALE GIORNALIERA



ALCOLICI

PRODOTTI RAFFINATI: EVITARE, O AL MASSIMO UNA PORZIONE AL GIORNO



GRASSI: 3 CUCCHIAI AL GIORNO DI OLIO O MARGARINA

DOLCI: UNA PORZIONE AL GIORNO DI UN DOLCE SANO COME FRUTTA SECCA O UN DOLCE FATTO IN CASA CON INGREDIENTI NATURALI



LEGUMI E TOFU, NOCI E SEMI OLEOSI: 2 MANCIATE AL GIORNO DI LEGUMI (100g), UNA PICCOLA MANCIATA DI NOCI E 1-2 CUCCHIAI DI SEMI OLEOSI



CEREALI INTEGRALI, PATATE: 3 MANCIATE AL GIORNO AD OGNI PASTO, IN TOTALE CIRCA 200g DI RISO O ALTRI CEREALI SECCHI



MOLTA VERDURA E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, ALMENO 5 MANCIATE AL GIORNO DI VARI COLORI



BERE MOLTA ACQUA PURA E SENZA GAS



ATTIVITA' FISICA, PRENDERSI TEMPO PER I PASTI.