

## Schema alimentare per Pasquale Cenni

### COLAZIONE:

3 FETTE BISCOTTATE (MEGLIO SE INTEGRALI)  
MARMELLATA (ZUCCHERATA CON FRUTTOSIO E AD ALTO CONTENUTO DI FRUTTA)  
1 Yogurt

### SPUNTINO MATTUTINO:

50 GRAMMI DI SALUMI MAGRI: BRESAOLA / PROSCIUTTO CRUDO / FESA DI TACCHINO  
1 FRUTTO DI STAGIONE

### PRANZO:

70 GRAMMI DI PASTA / RISO  
200 GRAMMI DI CARNE BIANCA/ROSSA O 250 GRAMMI DI PESCE O 3 UOVA  
1 CUCCHIAINO DI OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  
1 FRUTTO DI STAGIONE

### SPUNTINO POMERIDIANO:

50 GRAMMI DI SALUMI MAGRI: BRESAOLA / PROSCIUTTO CRUDO / FESA DI TACCHINO  
1 FRUTTO DI STAGIONE

### CENA:

200 GRAMMI DI CARNE BIANCA/ROSSA O 250 GRAMMI DI PESCE  
1 CUCCHIAINO DI OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  
1 FRUTTO DI STAGIONE (Piccolo)

- La carne rossa va mangiata almeno 2 volte a settimana.
- Bere almeno 2/3 litri di acqua al giorno.