

DA EVITARE

COMBINAZIONI SCORRETTE

ESEMPI

CEREALI + LEGUMI

Pasta e fagioli

CEREALI + ZUCCHERI

Pane e marmellata
Brioche con cioccolato
Fette biscottate con miele

CEREALI + PROTEINE

Riso e tonno
Pasta e carne

LATTICINI + CARNE

Formaggio e carne

LEGUMI E LATTICINI

Lenticchie e formaggio

LEGUMI E FRUTTA

Fagioli e frutta a fine pasto

ZUCCA + CERALI O AMIDI

Zucca con pasta
Zucca con riso
Zucca con patate

CASTAGNE + LATTICINI O CEREALI

Castagne e pane
Castagne con latte

CORRETTE

COMBINAZIONI CORRETTE

ESEMPI

CEREALI + VERDURE

Pasta e verdura

PROTEINE + VERDURE

Uova e verdura

FRUTTA SECCA + FRUTTA

Mandorle e frutta

ZUCCHERI + PROTEINE

Formaggio e miele
Omelette e miele

LEGUMI + VERDURE

Lenticchie e verdura

FRUTTA + PROTEINE

Mela e uovo