



La mia giornata alimentare

DATA	ALIMENTI E BEVANDE	FRUTTA e VERDURA	CEREALI e DERIVATI, PATATE	LATTE e YOGURT	CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI, FORMAGGI	OLIO di OLIVA e FRUTTA SECCA	BEVANDE ALCOLICHE	ALTRO (es: dolci, patatine, succhi e bibite)
COLAZIONE								
SPUNTINO								
PRANZO								
MERENDA								
CENA								
ALTRO								
Porzioni Totali								
Porzioni Consigliate		5	3-4	2-3	1-2	3-4	♂ 1-2 ♀ 1	Occasionalmente