

MENÙ GIORNALIERO

A basso contenuto di nichel

COLAZIONE

- Latte intero o parzialmente scremato o 1 yogurt bianco
- 2-3 biscotti secchi o fette biscottate

SPUNTINO META' MATTINA E META' POMERIGGIO

- 1 porzione di frutta (ad esempio albicocche, arance, banane, cachi, castagne, ciliegie, cocomero, fichi, fico d'india, fragole, kiwi, mandaranci, mandarini, melograno, mele)

PRANZO

- Pasta o riso con verdure (ad esempio barbabietole, bietole, fagiolini, melanzane, olive nere, olive verdi, patate, peperoni, porri, radicchio rosso e verde, rape, verza, zucca, zucchine) oppure zuppa di ceci o fave
- 2-3 fette di prosciutto crudo o bresaola o affettato di tacchino o 2-3 cucchiari di fiocchi di latte o ricotta
- Insalata (tranne lattuga) o verdura/ortaggi di stagione a scelta (ad esempio finocchi, indivia ravanelli, rucola, sedano)
- 1 fetta di pane bianco
- Olio extravergine di oliva per condimento

CENA

- Carne bianca (pollo, coniglio, agnello, tacchino, 2 volte alla settimana) o rossa magra (vitello o vitellone o manzo magro, 1 volta alla settimana) o pesce (ad esempio spigola, orata, 2 volte alla settimana) o uova (1 volta alla settimana) o formaggi magri (ricotta o fiocchi di latte o formaggio primo sale, 1 volta alla settimana)
- Insalata (tranne lattuga) o verdura/ortaggi di stagione a scelta (ad esempio finocchi, indivia ravanelli, rucola, sedano)
- 1 fetta di pane bianco
- Olio extravergine di oliva per condimento