



Cereali

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta integrale | ☐ Riso basmati |
| ☐ Orecchiette | ☐ Riso rosso |
| ☐ Gnocchi di patate | ☐ Riso parboiled |
| ☐ Spätzle | ☐ Amaranto |
| ☐ Miglio | ☐ Couscous |
| ☐ Orzo | ☐ Muesli |
| ☐ Farro | ☐ Fiocchi per colazione |
| ☐ Quinoa | ☐ Fette biscottate integrali |
| ☐ Bulgur | |

Frutta

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Arance | ☐ Kiwi |
| ☐ Clementine | ☐ |
| ☐ Pompelmi | ☐ |
| ☐ Limoni | ☐ |
| ☐ Mandarini | ☐ |
| ☐ Mele | ☐ |
| ☐ Pere | ☐ |

Verdura

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Broccoli | ☐ Porri |
| ☐ Carota | ☐ Radicchio |
| ☐ Cavolfiore | ☐ Rape |
| ☐ Carciofi | ☐ Scorzonera |
| ☐ Cavolini di bruxelles | ☐ Sedano |
| ☐ Cime di rapa | ☐ Valerianella |
| ☐ Coste | ☐ Zucca |
| ☐ Finocchi | ☐ |
| | ☐ |

Uova e snack

- | | |
|--|---|
| ☐ Uova | ☐ Lupini |
| ☐ Mandorle | ☐ Prugne secche |
| ☐ Noci | ☐ Mele essiccate |
| ☐ Noccioline | ☐ Frutta essicata |
| ☐ Pinoli | ☐ Semi di girasole |
| ☐ Pistacchi | ☐ Semi di chia |
| ☐ Anacardi | ☐ Semi di lino |
| ☐ Macadamia | ☐ |
| ☐ Noci brasiliane | ☐ |

Legumi

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Ceci | ☐ Fagioli |
| ☐ Lenticchie | ☐ Legumi misti secchi |
| ☐ Piselli | ☐ |
| ☐ Fave | ☐ |
| ☐ Cicerchie | ☐ |
| ☐ Edamame | ☐ |
| ☐ Soia | |

Latticini

- | | |
|---|---|
| ☐ Latte intero | ☐ Primosale |
| ☐ Yogurt greco 5% | ☐ Caprino fresco |
| ☐ Kefir | ☐ Mozzarella |
| ☐ Yogurt intero bianco | ☐ Mozzarella di bufala |
| ☐ Ricotta vaccina | ☐ |
| ☐ Parmigiano | ☐ |
| ☐ Feta | ☐ |

Condimenti

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Olio evo | ☐ Pepe |
| ☐ Aceto di mele | ☐ Peperoncino |
| ☐ Aceto di vino | ☐ Salvia |
| ☐ Aceto balsamico | ☐ Rosmarino |
| ☐ Alloro | ☐ Origano |
| ☐ Prezzemolo | ☐ Zafferano |
| ☐ Gomasio | ☐ Paprika |
| ☐ Curcuma | ☐ |
| | ☐ |

Carne e salumi

- | CARNE | SALUMI |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Pollo | ☐ Prosciutto crudo |
| ☐ Tacchino | ☐ Bresaola |
| ☐ Coniglio | ☐ Prosciutto cotto |
| ☐ Manzo | ☐ Speck |
| ☐ Vitello | ☐ Affettato di tacchino |
| ☐ Maiale | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Pesce

- | | |
|--|---|
| ☐ Salmone | ☐ Tartare di pesce |
| ☐ Tonno fresco | ☐ Carpaccio di pesce |
| ☐ Tonno sott'olio | ☐ Polpo |
| ☐ Sgombro fresco | ☐ Gamberi |
| ☐ Sgombro sott'olio | ☐ Seppie |
| ☐ Pesce persico | ☐ |
| ☐ Merluzzo | ☐ |
| ☐ Trota | ☐ |

Note:



Cereali

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta integrale | ☐ Riso basmati |
| ☐ Orecchiette | ☐ Riso rosso |
| ☐ Gnocchi di patate | ☐ Riso parboiled |
| ☐ Spätzle | ☐ Amaranto |
| ☐ Miglio | ☐ Couscous |
| ☐ Orzo | ☐ Muesli |
| ☐ Farro | ☐ Fiocchi per colazione |
| ☐ Quinoa | ☐ Fette biscottate integrali |
| ☐ Bulgur | |

Frutta

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Albicocche | ☐ Pesche |
| ☐ Amarene | ☐ Lamponi |
| ☐ Ciliegie | ☐ Ribes |
| ☐ Fragole | ☐ |
| ☐ Nespole | ☐ |
| ☐ Susine | ☐ |
| ☐ Mirtilli | ☐ |
| ☐ More | ☐ |

Verdura

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Asparagi | ☐ Lattuga |
| ☐ Bietole | ☐ Ortica |
| ☐ Broccoli | ☐ Cicoria |
| ☐ Carote | ☐ Rape |
| ☐ Cipolle | ☐ Valeriana |
| ☐ Crescione | ☐ Zucchine |
| ☐ Daikon | ☐ Spinaci |
| ☐ Fagiolini | ☐ |
| ☐ Indivia | ☐ |

Uova e snack

- | | |
|--|---|
| ☐ Uova | ☐ Lupini |
| ☐ Mandorle | ☐ Prugne secche |
| ☐ Noci | ☐ Mele essiccate |
| ☐ Nocciole | ☐ Frutta essiccata |
| ☐ Pinoli | ☐ Semi di girasole |
| ☐ Pistacchi | ☐ Semi di chia |
| ☐ Anacardi | ☐ Semi di lino |
| ☐ Macadamia | ☐ |
| ☐ Noci brasiliane | ☐ |

Legumi

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Ceci | ☐ Fagioli |
| ☐ Lenticchie | ☐ Legumi misti secchi |
| ☐ Piselli | ☐ |
| ☐ Fave | ☐ |
| ☐ Cicerchie | ☐ |
| ☐ Edamame | ☐ |
| ☐ Soia | |

Latticini

- | | |
|---|---|
| ☐ Latte intero | ☐ Primosale |
| ☐ Yogurt greco 5% | ☐ Caprino fresco |
| ☐ Kefir | ☐ Mozzarella |
| ☐ Yogurt intero bianco | ☐ Mozzarella di bufala |
| ☐ Ricotta vaccina | ☐ |
| ☐ Parmigiano | ☐ |
| ☐ Feta | ☐ |

Condimenti

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Olio evo | ☐ Pepe |
| ☐ Aceto di mele | ☐ Peperoncino |
| ☐ Aceto di vino | ☐ Salvia |
| ☐ Aceto balsamico | ☐ Rosmarino |
| ☐ Alloro | ☐ Origano |
| ☐ Prezzemolo | ☐ Zafferano |
| ☐ Gomasio | ☐ Paprika |
| ☐ Curcuma | ☐ |
| | ☐ |

Carne e salumi

- | CARNE | SALUMI |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Pollo | ☐ Prosciutto crudo |
| ☐ Tacchino | ☐ Bresaola |
| ☐ Coniglio | ☐ Prosciutto cotto |
| ☐ Manzo | ☐ Speck |
| ☐ Vitello | ☐ Affettato di tacchino |
| ☐ Maiale | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Pesce

- | | |
|--|---|
| ☐ Salmone | ☐ Tartare di pesce |
| ☐ Tonno fresco | ☐ Carpaccio di pesce |
| ☐ Tonno sott'olio | ☐ Polpo |
| ☐ Sgombro fresco | ☐ Gamberi |
| ☐ Sgombro sott'olio | ☐ Seppie |
| ☐ Pesce persico | ☐ |
| ☐ Merluzzo | ☐ |
| ☐ Trota | ☐ |

Note:



Cereali

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta integrale | ☐ Riso basmati |
| ☐ Orecchiette | ☐ Riso rosso |
| ☐ Gnocchi di patate | ☐ Riso parboiled |
| ☐ Spätzle | ☐ Amaranto |
| ☐ Miglio | ☐ Couscous |
| ☐ Orzo | ☐ Muesli |
| ☐ Farro | ☐ Fiocchi per colazione |
| ☐ Quinoa | ☐ Fette biscottate integrali |
| ☐ Bulgur | |

Frutta

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Anguria | ☐ Fichi |
| ☐ Fragole | ☐ Prugne |
| ☐ Mirtilli | ☐ Susine |
| ☐ More | ☐ |
| ☐ Lamponi | ☐ |
| ☐ Ribes | ☐ |
| ☐ Melone | ☐ |
| ☐ Pesche | ☐ |

Verdura

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ Cetrioli | ☐ Valeriana |
| ☐ Cipolle | ☐ Zucchine |
| ☐ Melanzane | ☐ Spinaci |
| ☐ Peperoni | ☐ |
| ☐ Pomodori | ☐ |
| ☐ Pomodori per sughi | ☐ |
| ☐ Rucola | ☐ |
| ☐ Lattuga | ☐ |
| ☐ Taccole | ☐ |

Uova e snack

- | | |
|--|---|
| ☐ Uova | ☐ Lupini |
| ☐ Mandorle | ☐ Prugne secche |
| ☐ Noci | ☐ Mele essiccate |
| ☐ Nocciole | ☐ Frutta essiccata |
| ☐ Pinoli | ☐ Semi di girasole |
| ☐ Pistacchi | ☐ Semi di chia |
| ☐ Anacardi | ☐ Semi di lino |
| ☐ Macadamia | ☐ |
| ☐ Noci brasiliane | ☐ |

Legumi

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Ceci | ☐ Fagioli |
| ☐ Lenticchie | ☐ Legumi misti secchi |
| ☐ Piselli | ☐ |
| ☐ Fave | ☐ |
| ☐ Cicerchie | ☐ |
| ☐ Edamame | ☐ |
| ☐ Soia | |

Latticini

- | | |
|---|---|
| ☐ Latte intero | ☐ Primosale |
| ☐ Yogurt greco 5% | ☐ Caprino fresco |
| ☐ Kefir | ☐ Mozzarella |
| ☐ Yogurt intero bianco | ☐ Mozzarella di bufala |
| ☐ Ricotta vaccina | ☐ |
| ☐ Parmigiano | ☐ |
| ☐ Feta | ☐ |

Condimenti

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Olio evo | ☐ Pepe |
| ☐ Aceto di mele | ☐ Peperoncino |
| ☐ Aceto di vino | ☐ Salvia |
| ☐ Aceto balsamico | ☐ Rosmarino |
| ☐ Alloro | ☐ Origano |
| ☐ Prezzemolo | ☐ Zafferano |
| ☐ Gomasio | ☐ Paprika |
| ☐ Curcuma | ☐ |
| | ☐ |

Carne e salumi

- | CARNE | SALUMI |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Pollo | ☐ Prosciutto crudo |
| ☐ Tacchino | ☐ Bresaola |
| ☐ Coniglio | ☐ Prosciutto cotto |
| ☐ Manzo | ☐ Speck |
| ☐ Vitello | ☐ Affettato di tacchino |
| ☐ Maiale | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Pesce

- | | |
|--|---|
| ☐ Salmone | ☐ Tartare di pesce |
| ☐ Tonno fresco | ☐ Carpaccio di pesce |
| ☐ Tonno sott'olio | ☐ Polpo |
| ☐ Sgombro fresco | ☐ Gamberi |
| ☐ Sgombro sott'olio | ☐ Seppie |
| ☐ Pesce persico | ☐ |
| ☐ Merluzzo | ☐ |
| ☐ Trota | ☐ |

Note:



Cereali

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta integrale | ☐ Riso basmati |
| ☐ Orecchiette | ☐ Riso rosso |
| ☐ Gnocchi di patate | ☐ Riso parboiled |
| ☐ Spätzle | ☐ Amaranto |
| ☐ Miglio | ☐ Couscous |
| ☐ Orzo | ☐ Muesli |
| ☐ Farro | ☐ Fiocchi per colazione |
| ☐ Quinoa | ☐ Fette biscottate integrali |
| ☐ Bulgur | |

Frutta

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Cachi | ☐ Uva |
| ☐ Castagne | ☐ |
| ☐ Mele cotogne | ☐ |
| ☐ Melagrana | ☐ |
| ☐ Mele golden | ☐ |
| ☐ Mele granny | ☐ |
| ☐ Renette | |
| ☐ Pere | |

Verdura

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ☐ Bietole | ☐ Coste |
| ☐ Carote | ☐ Finocchi |
| ☐ Rape | ☐ Funghi |
| ☐ Broccoli | ☐ Zucca |
| ☐ Cavolfiore | ☐ |
| ☐ Cavolo cappuccio | ☐ |
| ☐ Verza | ☐ |
| ☐ Cavolini | ☐ |

Uova e snack

- | | |
|--|---|
| ☐ Uova | ☐ Lupini |
| ☐ Mandorle | ☐ Prugne secche |
| ☐ Noci | ☐ Mele essiccate |
| ☐ Nocciole | ☐ Frutta essiccata |
| ☐ Pinoli | ☐ Semi di girasole |
| ☐ Pistacchi | ☐ Semi di chia |
| ☐ Anacardi | ☐ Semi di lino |
| ☐ Macadamia | ☐ |
| ☐ Noci brasiliane | ☐ |

Legumi

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Ceci | ☐ Fagioli |
| ☐ Lenticchie | ☐ Legumi misti secchi |
| ☐ Piselli | ☐ |
| ☐ Fave | ☐ |
| ☐ Cicerchie | ☐ |
| ☐ Edamame | |
| ☐ Soia | |

Latticini

- | | |
|---|---|
| ☐ Latte intero | ☐ Primosale |
| ☐ Yogurt greco 5% | ☐ Caprino fresco |
| ☐ Kefir | ☐ Mozzarella |
| ☐ Yogurt intero bianco | ☐ Mozzarella di bufala |
| ☐ Ricotta vaccina | ☐ |
| ☐ Parmigiano | ☐ |
| ☐ Feta | ☐ |

Condimenti

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Olio evo | ☐ Pepe |
| ☐ Aceto di mele | ☐ Peperoncino |
| ☐ Aceto di vino | ☐ Salvia |
| ☐ Aceto balsamico | ☐ Rosmarino |
| ☐ Alloro | ☐ Origano |
| ☐ Prezzemolo | ☐ Zafferano |
| ☐ Gomasio | ☐ Paprika |
| ☐ Curcuma | ☐ |
| | ☐ |

Carne e salumi

- | CARNE | SALUMI |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Pollo | ☐ Prosciutto crudo |
| ☐ Tacchino | ☐ Bresaola |
| ☐ Coniglio | ☐ Prosciutto cotto |
| ☐ Manzo | ☐ Speck |
| ☐ Vitello | ☐ Affettato di tacchino |
| ☐ Maiale | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Pesce

- | | |
|--|---|
| ☐ Salmone | ☐ Tartare di pesce |
| ☐ Tonno fresco | ☐ Carpaccio di pesce |
| ☐ Tonno sott'olio | ☐ Polpo |
| ☐ Sgombro fresco | ☐ Gamberi |
| ☐ Sgombro sott'olio | ☐ Seppie |
| ☐ Pesce persico | ☐ |
| ☐ Merluzzo | ☐ |
| ☐ Trota | ☐ |

Note: