

METTI OGNI CARTELLINO AL POSTO GIUSTO.

PESCE, UOVA, CARNE, FORMAGGI

PUOI MANGIARNE A VOLONTÀ

PANE, PASTA, RISO

CERCA ...DI EVITARE

FRUTTA, VERDURA

PUOI MANGIARLI TUTTI...MA SENZA ESAGERARE

ATTIVITÀ FISICA

DOLCI, MARMELLATA, BURRO

