

Consiglio Alimentare		PalCap System®	
COLAZIONE	gr.	COLAZIONE 1	gr.
Cereali	58	Biscotti secchi	47
Latte	200	Yogurt o	200
Futta secca	20	Albume	156
		Frutta secca	20
I° SPUNTINO	gr.	I° SPUNTINO 1	gr.
Futto A	150	Pane	128
Yogurt	125	Salume(magro)	49
Cereali	72		
PRANZO	gr.	PRANZO 1	gr.
Pasta / Riso	87	Patate	347
Carne	180	Pesce	232
Olio	8	Olio	8
Forma	8	Vitasnella	19
Verdura	vol.	Verdura	Vol
II° MERENDA	gr.	II° MERENDA 1	gr.
Futto B	100	Pane	127
YOGURT	125	Salume(magro)	49
CEREALI	72		
CENA	gr.	CENA 1	gr.
Pane	125	Patate	360
Pesce	200	Carne o	237
Olio	8	Forma	56
Verdura	vol.	Vitasnella	142
III°SPUNTINO	gr.	III°SPUNTINO 1	gr.
Forma	23	Vitasnella	57
Frutta A	150	Frutto A	150