

Consiglio Alimentare		PalCap System®			
COLAZIONE	gr.	COLAZIONE 1	gr.	COLAZIONE 2	gr.
Cereali	58	Biscotti secchi	47	Pane	80
Latte	200	Yogurt o	200	Yogurt	200
Futta secca	20	Albume	156	Proteine	30
		Frutta secca	20		
I° SPUNTINO	gr.	I° SPUNTINO 1	gr.	I° SPUNTINO 2	gr.
Futto A	150	Pane	128	Yogurt	193
Yogurt	125	Salume(magro)	49	Proteine	11
Cereali	72			Cereali	72
PRANZO	gr.	PRANZO 1	gr.	PRANZO 2	gr.
Pasta / Riso	87	Patate	347	Pane	120
Carne	180	Pesce	232	Formaggio magro	127
Olio	8	Olio	8	Olio	8
Forma	8	Vitasnella	19		
Verdura	vol.	Verdura	Vol	Verdura	Vol
II° MERENDA	gr.	II° MERENDA 1	gr.	II° MERENDA 2	gr.
Futto B	100	Pane	127	Yogurt	186
YOGURT	125	Salume(magro)	49	Proteine	11
CEREALI	72			Cereali	72
CENA	gr.	CENA 1	gr.	CENA 2	gr.
Pane	125	Patate	360	Pasta	90
Pesce	200	Carne o	237	Salume (magro)	237
Olio	8	Forma	56	Forma o	56
Verdura	vol.	Vitasnella	142	Vitasnella	142
III°SPUNTINO	gr.	III°SPUNTINO 1	gr.	III°SPUNTINO 2	
Forma	23	Vitasnella	57	Formaggio	23
Frutta A	150	Frutto A	150	Frutto A	150