

REGOLE GENERALI SOSTITUZIONI DEL GRUPPO CARNE, PESCE E UOVA

- ▶ carne e pesce possono essere sostituiti tra loro, prestando però attenzione a mantenere una equa distribuzione dei cibi nell'arco della giornata e della settimana;
- ▶ puoi scambiare carne e pesce, però è importante limitare il consumo di carne rossa (consigliato mangiarla 1 volta a settimana), prediligendo le carni bianche e il pesce (che si può mangiare anche 2/3 volte la settimana);
- ▶ cerca sempre di non mangiare più di 2 uova alla settimana;
- ▶ il consumo del pesce in scatola va limitato e nel caso si consiglia di consumarlo nella versione al naturale;
- ▶ i condimenti (olio EVO) devono rimanere invariati;
- ▶ rispetta le quantità indicate nella tua dieta;

