

SOSTITUZIONE UOVA

QUANTE? 2 A SETTIMANA

PERCHE'? LE UOVA SONO CONTENUTE ANCHE IN ALTRI ALIMENTI. QUINDI E' FACILE CONSUMARNE DI PIU' DI QUANTO SI CREDA

QUANDO? SE LA TUA DIETA SETTIMANALE NON LE PREVEDE, PUOI INSERIRE 2 UOVA AL POSTO DI CARNE E PESCE



1 porzione di carne e pesce = 2 uova

ATTENZIONE SE LA TUA DIETA LO PREVEDE (AD ESEMPIO PER LE DIETE VEGETARIANE), PUOI ARRIVARE AL MASSIMO A 3/4 UOVA SETTIMANA, MA SOLO SE NON HAI PROBLEMI DI COLESTEROLO

