

## REGOLE GENERALI SOSTITUZIONI DEL GRUPPO LATTE, YOGURT, FORMAGGI

- ▶ latte, formaggi e yogurt possono essere sostituiti tra loro, prestando però attenzione a mantenere una equa distribuzione dei cibi nell'arco della giornata e della settimana;
- ▶ puoi scambiare il latte con lo yogurt e viceversa;
- ▶ puoi scambiare i formaggi previsti dalla tua dieta con altri formaggi freschi (mozzarella, stracchino, ricotta etc)
- ▶ cerca sempre di mangiare i formaggi solo quando previsto dalla tua dieta o comunque circa 1 o 2 volte a settimana;
- ▶ eventuali condimenti (olio EVO) devono rimanere invariati;
- ▶ devi sempre rispettare le quantità indicate dalla tua dieta.

