

REGOLE GENERALI SOSTITUZIONI DEL GRUPPO LEGUMI

- ▶ tutti i legumi possono essere sostituiti tra loro, prestando però attenzione a mantenere una equa distribuzione dei cibi nell'arco della giornata e della settimana;
- ▶ le quantità indicate nella tua dieta si riferiscono ai legumi freschi, surgelati o ammollati (in scatola). Queste tipologie di alimenti sono equivalenti a livello di peso quando vuoi scambiarli tra loro;
- ▶ cerca sempre di mangiare i legumi solo quando previsto dalla tua dieta;
- ▶ eventuali condimenti (olio EVO) devono rimanere invariati;
- ▶ devi sempre rispettare le quantità indicate dalla tua dieta.
- ▶ **ATTENZIONE!** Se vuoi usare i legumi secchi devi calcolare circa il 70% di peso in meno rispetto a ciò che è indicato nella dieta;

