

Come voglio mangiare

Componiamo il nostro piatto nei tre pasti principali della giornata:

- Colazione
- Pranzo
- Cena



Ma prima, approfondiamo....

1 COS'E' UN CIBO SANO?

2 LA NOSTRA ALIMENTAZIONE
VARIA A SECONDA DEL NOSTRO
FABBISOGNO ENERGETICO



E' la quantita' minima di energia di cui necessita l'organismo umano ogni giorno per svolgere le attivita' biologiche e quelle legate alla vita di relazione, il lavoro professionale e all'attivita' sportiva.