

<i>Quantità</i>	<i>Prodotto</i>	<i>Altro</i>
	Yogurt	
	Frutta(banane, mele..)	
	Caffè o the (verde)	
	Fette biscot integrali	
	albume	
	Galette di riso	
	Prosciutto a basso contenuto di grassi	
	Pasta	
	Insalata(belga, radicchio, iceberg..)	
	Carne (pollo/tacchino, coniglio..)	
	Lenticchie	
	Spinaci	
	Minestrone di verdure	
	Broccoli	
	Zucchine	
	Tonno in scatola o fresco	
	Ceci	
	Peperoni	
	Melanzane	