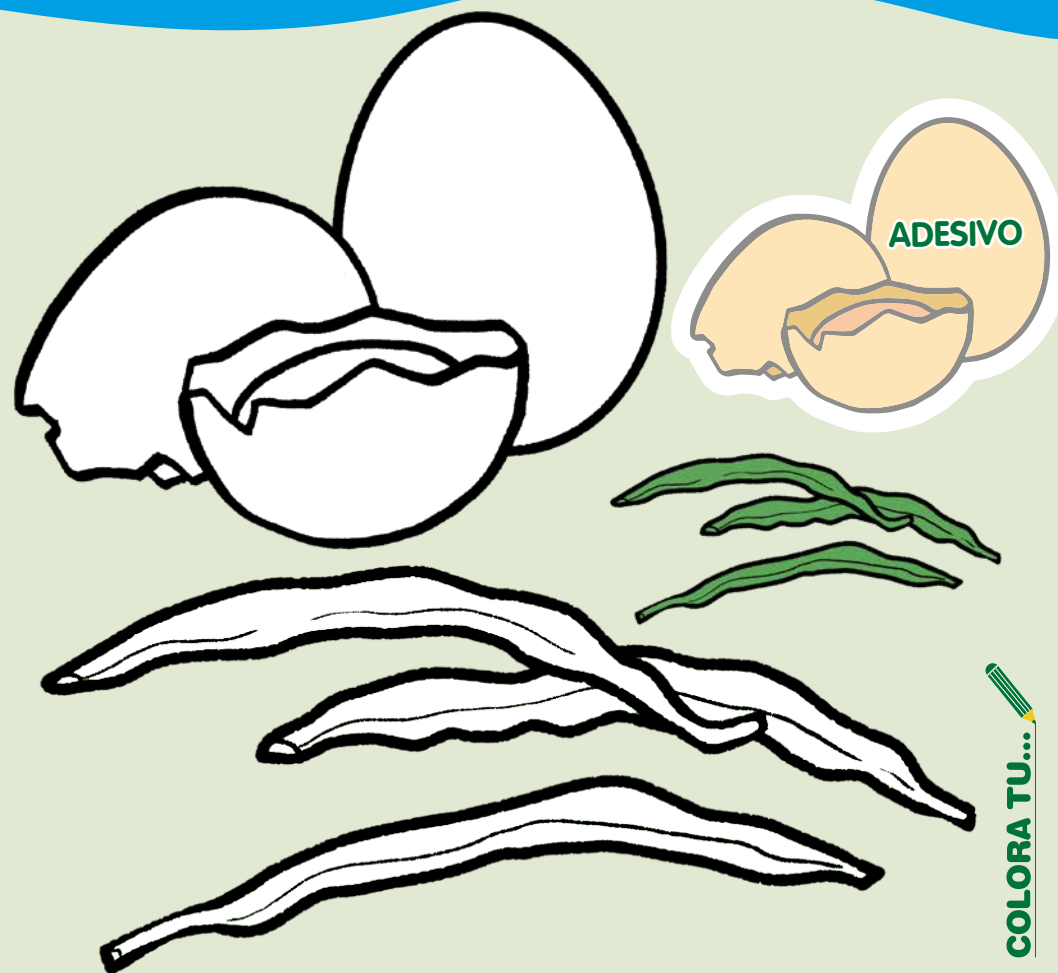


SECONDO



IL SECONDO PROTEICO DEVE ESSERE PRESENTE A PRANZO E CENA, VARIANDO NELLA SETTIMANA TRA CARNE, PESCE E LEGUMI (3 VOLTE), UOVO (DUE VOLTE), FORMAGGIO O PROSCIUTTO (UNA-DUE VOLTE). LA VARIETÀ TRA PROTEINE ANIMALI E VEGETALI VA RISPETTATA, PERCHÉ SCEGLIERE SEMPRE PROTEINE ANIMALI E TRASCURARE LE PROTEINE VEGETALI (I LEGUMI) NON FA BENE ALLA CRESCITA.

SECONDO



La filastrocca

**GRANDE E FORTE VUOI DIVENTARE?
LE PROTEINE DEVI MANGIARE,
MA SE GROSSO NON VUOI DIVENTARE
È SEMPRE MEGLIO NON ESAGERARE...**

COLORA TU...