CREA IL TUO PANINO

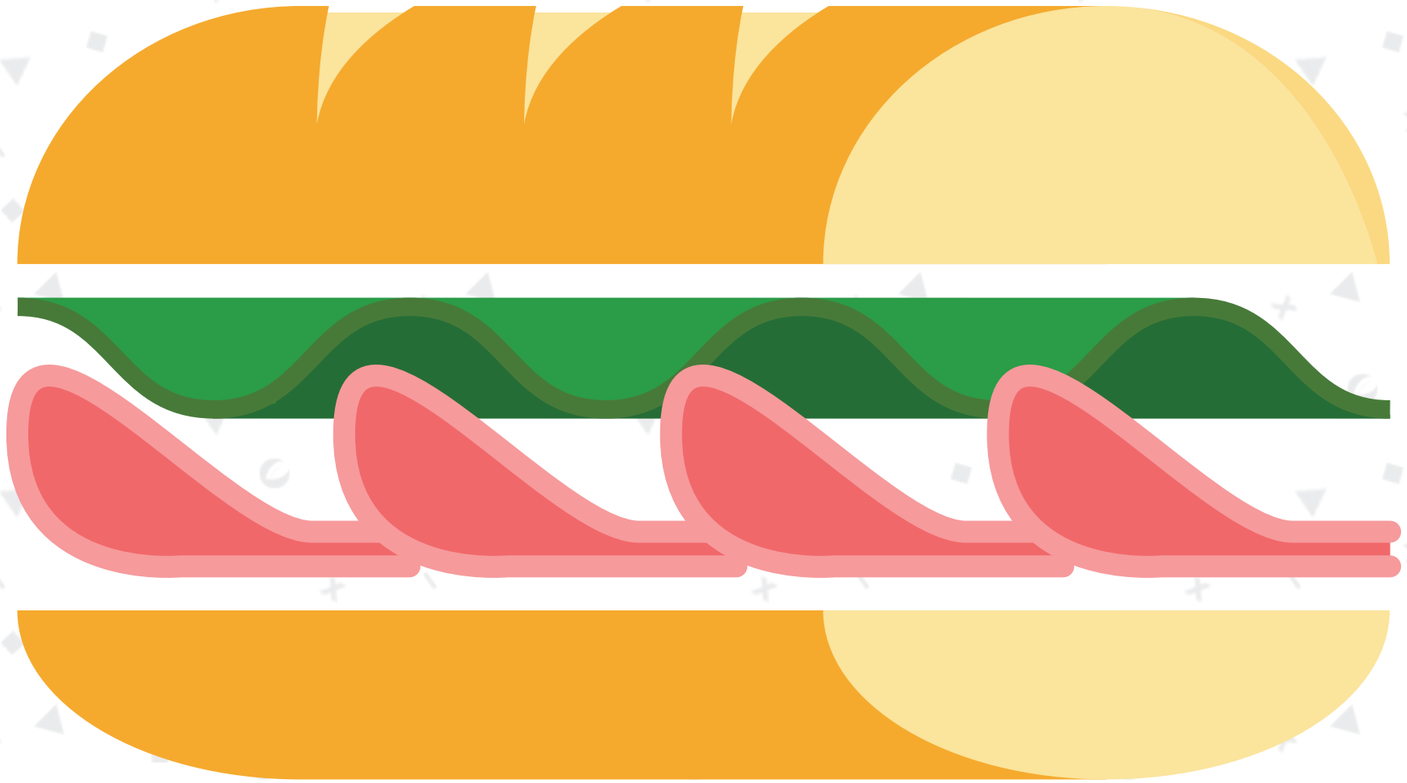
NutriFitness

1. Scegli il Pane

Pane integrale, pane di segale, pane di grano saraceno, pane di farro, pane ai cereali, pane senza glutine.

2. Aggiungi la verdura cotta o cruda

Zucchine grigliate, peperoni crudi o grigliati, melanzane grigliate,pomodori secchi, insalata verde o radicchio, cavolo cappuccio, carciofi



3. Infine la fonte proteica

Prosciutto cotto, prosciutto crudo senza grasso, bresaola, fettine di tacchino, fettine di pollo, salmone affumicato, uova sode, frittata, formaggio spalmabile (ricotta o robiola o stracchino o philadelphia) o scaglie di grana o di parmigiano, hummus di ceci, crema di lenticchie, crema di fagioli