

# lista spuntino

Per spuntini veloci

<i>Proteine</i>	<i>Quantità</i>	<i>CHO-poveri</i>	<i>Quantità</i>
Latticello	<b>150 ml</b>	Cuori di carciofi (sottovuoto/freschi)	<b>4</b>
Provola/Formaggio stagionato	<b>1 fetta</b>	Lattuga	<b>1 foglia</b>
Semi di canapa	<b>4 cucchiaini</b>	Cavolfiore (crudo)	<b>1 manciata di cimette</b>
Formaggio fresco	<b>125 g</b>	Broccoli (crudi)	<b>1 manciata</b>
Latte di mandorla	<b>150 ml</b>	Funghi (crudi)	<b>5</b>
Latte	<b>150 ml</b>	Cicoria	<b>1</b>
Yogurt bianco	<b>125 g</b>	Pomodorini	<b>8</b>
Fesa di tacchino	<b>125 g</b>	Finocchio (crudo)	<b>1 pz. grande come un pugno</b>
Prosciutto (magro)	<b>125 g</b>	Cavolo rapa (crudo)	<b>1 pz. grande come un pugno</b>
Yogurt di soia (non zuccherato)	<b>150 g</b>	Rapa	<b>1 pz. grande come un pugno</b>
Latte di soia (non zuccherato)	<b>150 ml</b>	Peperoni (gialli/verdi)	<b>½</b>
Tonno (al naturale)	<b>1 scatola</b>	Altri peperoni	<b>1</b>
		Ravanelli	<b>8</b>
		Cetrioli	<b>½</b>
		Cetrioli sott' aceto	<b>2</b>
		Asparagi di tutti i tipi (crudi)	<b>½</b>
		Spinaci (crudi)	<b>1 manciata</b>
		Sedano	<b>2 gambi</b>
		Pomodori	<b>2</b>

Da cuocere a vapore o a fuoco lento, da bollire o friggere

Uova	<b>1</b>	Melanzane	<b>½</b>
Pesce	<b>125g</b>	Germogli di bambù	<b>1 manciata</b>
Gamberetti	<b>125g</b>	Broccoli	<b>1 manciata</b>
Carne di pollo	<b>125g</b>	Cicoria	<b>1</b>
Scampi	<b>125g</b>	Pomodorini	<b>8</b>
Carne di tacchino	<b>125g</b>	Finocchio	<b>1 pz. grande come un pugno</b>
Carne di vitello	<b>125g</b>	Sedano rapa	<b>½</b>
Prosciutto (magro)	<b>125g</b>	Cavolo di tutti i tipi	<b>1 foglia</b>
Tofu	<b>125g</b>	Rapa	<b>1 pz. grande come un pugno</b>
		Bietole	<b>1 manciata</b>
		Peperoni	<b>½</b>
		Prezzemolo	<b>1 manciata</b>
		Funghi	<b>5</b>
		Crauti	<b>1 manciata</b>
		Cetrioli brasati	<b>½</b>
		Asparagi di tutti i tipi	<b>1 fascio</b>
		Spinaci	<b>1 manciata</b>
		Sedano	<b>2 gambi</b>
		Pomodori	<b>2</b>
		Zucchine	<b>½</b>

