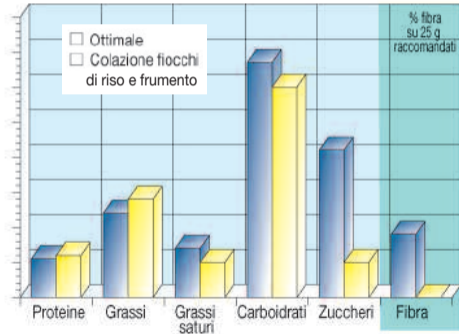


# L'ESEMPIO DI UNA COLAZIONE IDEALE

Latte/Yogurt intero (200ml), Cereali riso e frumento (30g), Mela (150g)

Energia % da macronutrienti



Fonte: Elaborazione dell'autore

**Largo Consumo**