

Schema di *Dieta ipoantigenica* (1600 KCal)

Colazione

Thè con 30 g. di zucchero
oppure 2 frutti



Pranzo

70 g. di riso con 15 g. di olio
120 g. di tacchino o coniglio o agnello con 5 g. di olio
150 g. di patate con 10 g. di olio
Verdura in quantità libera
150 g. di frutta fresca



Cena

30 g. di riso
120 g di coniglio o tacchino o agnello con 5 g. di olio
120 g. di patate con 10 g. di olio
150 g. di frutta fresca