

# Cereali

10 g di fiocchi di avena

1 fetta biscottata

6 g di riso

8 g di pasta di Kamut

8 g muesli

7 g segale

1 cracker wasa

1 galletta di riso

8 g quinoa

30 g di patate

25 g di patata dolce



**Bright & Fit**

# Legumi

10 g di fagioli secchi

35 g di fagioli in scatola

25 g di ceci secchi

30 g di ceci in scatola

20 g di lenticchie secche

35 g di lenticchie in  
scatola

90 g di edamame  
surgelati senza baccello



**Bright & Fit**

# Marmellata / Miele

6 g di miele  
15 g di marmellata 100%  
frutta  
8 g di sciroppo d'agave



**Bright & Fit**

# Verdura

- 150 g di zucca
- 200 g di carciofi
- 100 g di peperoni
- 200 g di melanzane
- 170 g di spinaci
- 180 g di cavolfiore
- 60 g di carote
- 500 g di finocchi
- 250 g di cetriolo
- 100 g di barbabietola
- 350 g di zucchine



**Bright & Fit**

# Frutta

30 g di banana sbucciata

30 g di melagrana

80 g di lamponi

50 g di prugne

10 g prugne secche

100 g di fragole

60 g di pera

50 g di mela

50 g di ananas

90 g di pesca

1 dattero



**Bright & Fit**

# Proteine vegane

40 g tofu al naturale

80 g di ceci in scatola

70 g di lenticchie in scatola

40 g di quinoa

40 g di quorn

25 g di seitan

30 g di tempeh

25 g di muscolo di grano

80 g di ceci in scatola

125 g di yogurt di soia



**Bright & Fit**

# Proteine vegetariane

50 g di yogurt greco  
magro

150 ml di latte vaccino  
parzialmente scremato

125 g yogurt bianco

70 g ricotta light

50 g di albume

45 g di uovo

15 g di parmigiano



**Bright & Fit**

# Pesce

30 g di cernia

50 g di polpo

30 g di scorfano

40 g di gamberetti

25 g di orata

20 g di tonno in scatola al  
naturale

25 g di spada fresco

30 g di salmone

30 g di merluzzo

30 g di sogliola o platessa

25 g di branzino

30 g di alici fresche



**Bright & Fit**



# Carne

- 20 g di tacchino
- 20 g di pollo
- 25 g di coniglio
- 25 g di vitello magro
- 15 g di bresaola di tacchino
- 25 g di cavallo
- 30 g di agnello
- 30 g di arrosto di tacchino
- 25 g di lonza di maiale



**Bright & Fit**



# Grassi

8 g di noci

10 g di mandorle

10 g di anacardi

7 g di noci pecan

8 g di nocciole

5 g di olio di semi di lino

10 g di burro di frutta  
secca

7 g di pinoli

20 g di avocado

5 g di olio di cocco

5 g di olio di oliva



**Bright & Fit**