



Quando mangiare

Il costante consumo di energia del nostro corpo richiede un continuo apporto calorico attraverso pasti frequenti. Sono, pertanto, da evitare assunzioni di ingenti quantità di cibo concentrate in pochi momenti della giornata.

L'indicazione più coerente con quanto illustrato consiste nel frazionare l'introito energetico in tre pasti più due spuntini. In particolare la giornata alimentare di un individuo adulto di media taglia dovrà essere così composta:

Colazione	20-25%	<i>cal. totali</i>
Pranzo	35-40%	<i>cal. totali</i>
Cena	30-35%	<i>cal. totali</i>
Spuntini (due)	5-10%	<i>cal. totali</i>

