

# Bingo cellulare

## 1. SCELTA DEL CIBO:

1x colazione

1x pranzo

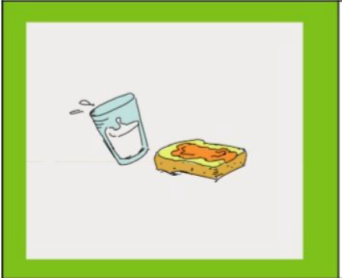
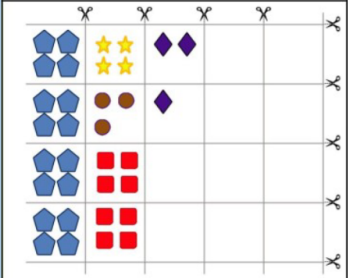
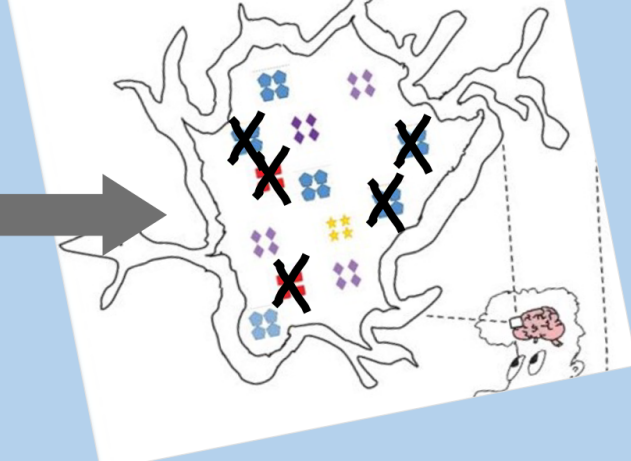
1x merenda pomeridiana

1x cena

2x extra




## 2. RIEMPIMENTO DEI PIATTI:

## 3. RIFLETTENDO SULLE SCELTE ALIMENTARI:

MORGENMAD				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
16	3	4	3	8
25	4	4	2	5
25	32	1	2	5
12	28	4	7	3
18	0	4	3	5
19	0	0	0	2

FROKOST				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
8	0	4	4	11
4	0	1	1	12
13	0	0	10	10
7	0	10	10	10
4	0	5	5	5
5	0	7	7	10
3	0	2	2	10

AFTENSMAD				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
16	0	3	2	10
2	0	0	2	11
7	0	10	10	10
7	0	0	14	14
6	0	5	5	5
9	0	7	10	10
1	0	4	7	7

DDAGSSNACK				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
4	0	1	1	1
0	0	0	2	2
0	0	3	2	2
5	0	5	1	1
20	0	2	0	1

EKSTRA				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
0	0	0	1	1
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	1	1	1
7	27	0	0	0