

OGNI CIBO HA IL SUO QUANTO

Ma i cibi della Piramide Ali ogni quanto si mangiano?

Ogni cibo ha il suo quanto.

Mele pere uva carote insalate radicchio finocchio

Ogni quanto?

TANTO TANTO PIÙ DEGLI ALTRI DI PIÙ

Spaghetti, riso, maccheroni, orzo, farro, cuscus.

Ogni quanto?

TANTO TANTO, MA CAMBIANDO

Olio, burro, latte, formaggio, yogurt,

yogurt alla fragola, yogurt al cocco, yogurt allo yogurt.

Ogni quanto?

UN PO' MENO DI QUEL TANTO SI SA

Pollo, prosciutto, bistecca,

salsiccia, uova, vitello, trota, nasello

Ogni quanto?

QUALCHE VOLTA OGNI TANTO UN PÒ

Gelati dolcetti creme ciambelle dolci bevande con bolle

Ogni quanto?

PROPRIO PROPRIO SOLO SOLO SOLO UN PO' DAL BASSO FINO IN ALTO TANTO FINO A UN PO' LA
PIRAMIDE È TUTTA DA PAPPAR LA PIRAMIDEALI TUTTA IN UNA MANO

