ALIMENTI

PRIMA COLAZIONE

da mangiare

i biscotti
il cornetto / la brioche
i cereali
le fette biscottate
la marmellata

da bere

il caffè
il cappuccino
il latte
il succo di frutta

FRUTTA E VERDURA (voir fiche voc. spécifique)

la frutta

la verdura

CONDIMENTI

l'olio d'oliva e l'aceto

il sale e il pepe

CEREALI

la pasta

il riso

polenta, cous cous, boulgur, faro, grano, orzo

il pane

LATTE

il formaggio

il latte
lo yogurt

PROTEINE

i legumi

la carne

la bistecca
la scaloppina
il pollo
(il vitello, il maiale)

il pesce

le uova