

# LA SALUTE NEL PIATTO



## BEVI ACQUA

LIMITA ALCOLICI, BIBITE GASSATE E  
BEVANDE ZUCCHERATE

PREFERISCI PASTA, PANE,  
RISO E ALTRI CEREALI  
INTEGRALI

RIDUCI IL CONSUMO DI  
PRODOTTI RAFFINATI



CONSUMA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE  
2 porzioni al giorno  
VARIANDO I COLORI



Fruits

Grains

Vegetables

Protein

PER CONDIRE E CUCINARE, USA  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA.

LIMITA IL CONSUMO DI BURRO

LIMITA L'USO DI SALE,  
SCEGLIENDO QUELLO IODATO



CONSUMA MOLTA VERDURA E  
ORTAGGI

3 porzioni al giorno  
Ricordati che patate e legumi  
non sono verdure

PREFERISCI PESCE, CARNI BIANCHE,  
LEGUMI ( fagioli, piselli, lenticchie ecc.),  
UOVA, FRUTTA SECCA A GUSCIO.

LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA E  
FORMAGGI GRASSI

EVITA SALUMI E INSACCATI



LIMITA IL CONSUMO DI DOLCI E L'USO DI  
ZUCCHERO E ALTRI DOLCIFICANTI

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

**NON DIMENTICARE  
LA PRIMA COLAZIONE**

**CONSUMA  
5 PASTI AL GIORNO**

## SEGUI I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA



**SVOLGI ATTIVITÀ FISICA  
CON REGOLARITÀ**

**RIDUCI IL TEMPO DAVANTI  
AGLI SCHERMI,  
SPECIALMENTE DURANTE I  
PASTI**

**SCEGLI SNACK SALUTARI**

**Riduci al minimo gli snack ad  
alta densità energetica ricchi di  
grassi saturi e zuccheri aggiunti**