

# BUONE ABITUDINI ALIMENTARI PER UNA SANA NUTRIZIONE.

## IL PIATTO SANO

**FRUTTA**  
Mangia frutta fresca di stagione variandone i colori (1-2 porzioni al dì)

**VERDURA**  
Per condire e cucinare, usa oli vegetali (extra vergine d'oliva). Limita l'uso di burro e altri grassi animali. Limita l'uso del sale.  
Mangia molta verdura e ortaggi variandone i colori (almeno 3 porzioni al dì, escluse le patate e i legumi).

**CEREALI**  
Preferisci pane, pasta, riso e altri cereali integrali Rispetto a quelli raffinati.

**PROTEINE**  
Preferisci pesce, carni bianche, legumi (fagioli, piselli, ecc), uova, frutta secca a guscio. Limita il consumo di carni rosse e formaggi grassi. Evita salumi e insaccati.

Bevi acqua. Limita alcolici, bibite gassate e bevande zuccherate. Consuma un massimo di 1-2 bicchieri di latte e succhi al dì.

1. I pasti per essere completi e bilanciati devono essere composti da:
  - una quota di CARBOIDRATI quali pane, pasta, riso, orzo, farro, grano saraceno, quinoa, patate;
  - una quota di PROTEINE quali carne, pesce, uova, affettati, formaggi, legumi;
  - una porzione di VERDURE crude o cotte;
  - una porzione di FRUTTA;
  - grassi di qualità come OLIO Extra Vergine di Oliva.
2. Bere almeno 1,5-2 litri d'acqua nell'arco della giornata, variando la fonte. Sono utili anche the e tisane evitando l'aggiunta di zucchero o miele. Non assumere più di 3 caffè al giorno.
3. Per quanto riguarda i secondi piatti seguire le seguenti frequenze settimanali:
  - PESCE: 3-4 volte a settimana. Prediligere pesce azzurro quale sardine, sgombero, alici e salmone selvaggio;

*Arianna*  
ORDINE NATURALE

- CARNE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio): 3-4 volte a settimana;
  - UOVA: 2 volte a settimana;
  - LEGUMI: almeno 2 volte a settimana (non come contorno). Meglio se in associazione con cereali.
  - FORMAGGIO: 2 volte a settimana;
  - CARNE ROSSA E AFFETTATI: 1 volta a settimana.
4. Consumare 5 PASTI regolari al giorno: colazione, pranzo, cena e 2 spuntini (ad esempio a base di frutta fresca, yogurt, frutta secca).
  5. Ridurre al minimo i dolci ed eliminare lo zucchero e le bevande zuccherate.
  6. Prediligere cereali e prodotti da forno integrali.
  7. Le patate non sono un contorno ma una fonte di carboidrati al pari del pane e del primo piatto. Anche i legumi non devono essere considerati come un contorno, ma come fonte proteica (secondo piatto).
  8. Per insaporire i cibi utilizzare spezie, erbe aromatiche, aceto, succo di limone, salsa di pomodoro a piacere. Non eccedere con il consumo di sale ed evitare il dado.
  9. Per cucinare gli alimenti utilizzare cotture semplici quali cotture al forno, al vapore, al cartoccio, alla griglia, bollite in acqua o in pentola a pressione.
  10. Condire le pietanze con Olio Extra Vergine di Oliva, meglio se aggiunto a crudo.

# MEAL PLANNING

Dal ..... al .....

|           | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|-----------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| COLAZIONE |        |         |           |         |         |        |          |
|           |        |         |           |         |         |        |          |
| PRANZO    |        |         |           |         |         |        |          |
|           |        |         |           |         |         |        |          |
| CENA      |        |         |           |         |         |        |          |