

**ALLA RICERCA DI
PIATTI SANI**

LORENA

2^E afm

Abba Ballini

Un esempio di ingredienti sani per un piatto

perfetto!



Il piatto ideale deve

avere.... **Ad ogni pasto è consigliato consumare cereali integrali .**

La verdura deve essere il protagonista del pasto, mentre la frutta si può consumare anche facendo uno spuntino.

Importanti sono le proteine dove si può variare dal pesce, ai

legumi, alla carne(preferibilmente bianca) alle uova, latte e formaggi



**Non dimenticiamoci di bere
tanta acqua!**

