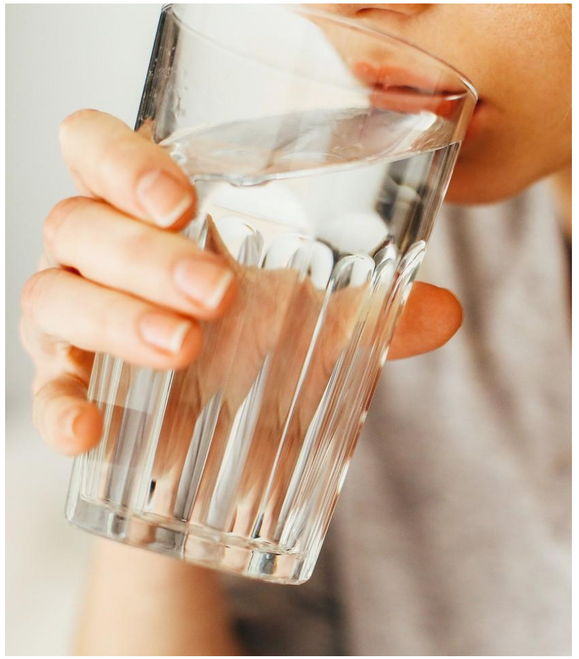
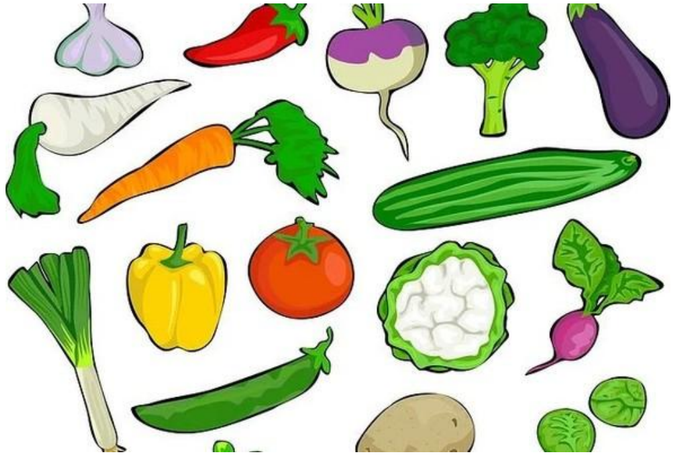
SAPERECOOP

Melissa S.
2f-afm

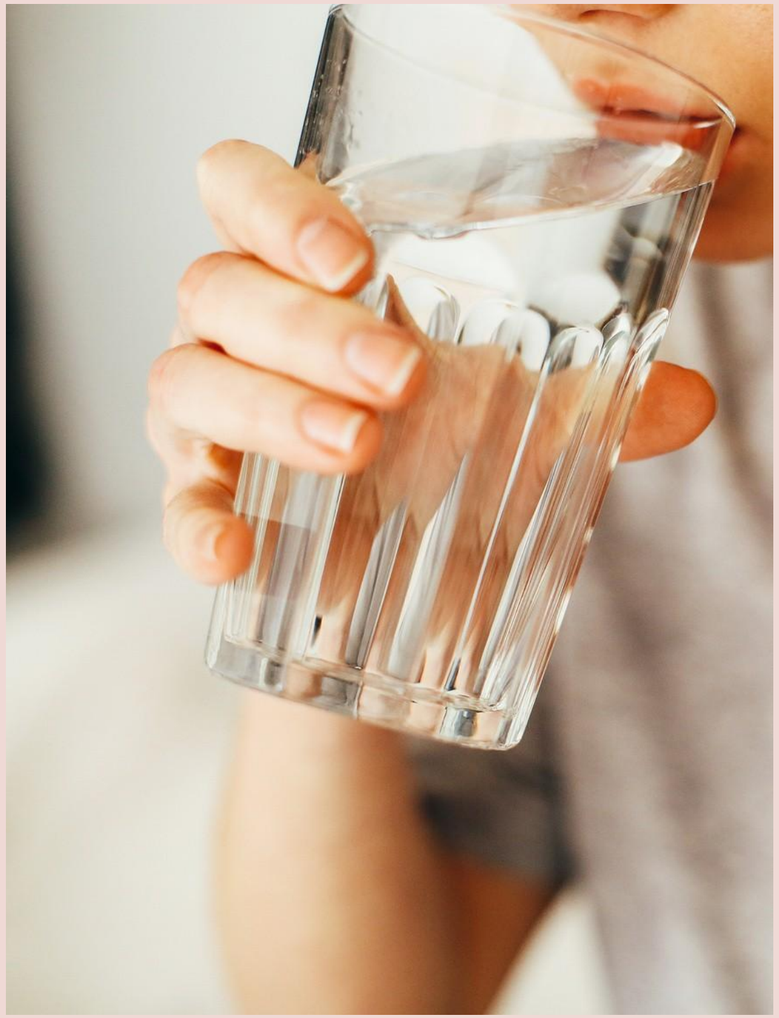


PIATTO SANO



Un pasto si può definire bilanciato quando continente carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali in quantità equilibrate.
La composizione è

eno 2/3
ereali



ACQUA

L’acqua è la bevanda da preferire nel quotidiano: un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Possono contribuire all’idratazione giornaliera anche tè, tisane e caffè non zuccherati. Da evitare invece le bevande gassate e zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc…).

VERDURA E FRUTTA

Sono i più ricchi di acqua e contribuiscono all'apporto giornaliero di vitamine, minerali, fibra e altri composti.

Ogni giorno si dovrebbero mangiare frutta e verdura ad ogni pasto, compresi gli spuntini.

CEREALI INTEGRALI

I cereali e derivati integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto. La prima scelta dovrebbe ricadere sui cereali in chicco, seguita da pane e pasta nella versione integrale, considerando come porzione media circa 80

PROTEINE SANE

I legumi sono tra le fonti proteiche da preferire e dovrebbero essere consumati almeno 3-5 volte alla settimana. Il pesce è un'importante fonte di grassi essenziali e andrebbe consumato 3-5 volte alla settimana. Ci sono anche i formaggi, che possono essere consumati 1-3 volte a settimana, preferendo quelli freschi e magri. Le uova 1-4 volte a settimana, e la carne 0-3 volte a settimana, dando preferenza alla carne bianca ed evitate le carni lavorate come i salumi. Da non dimenticare anche una fonte proteica a colazione: latte, yogurt o bevande vegetali a

G RASSI BUONI

Il condimento principe del piatto sano è l’ olio extravergine d’oliva. Se si utilizzano gli oli di semi, è bene acquistare quelli spremuti a freddo.La frutta a guscio è un’ottima fonte di grassi buoni, rappresenta non solo un ottimo spuntino ma può essere utilizzata come ingrediente di ricette salate e dolci. Spezie ed erbe aromatiche sono essenziali per arricchire di sapore e di salute il pasto, aiutando a ridurre notevolmente l’utilizzo di sale aggiunto, inoltre apportano un contributo in

termini di alcuni nutrienti come ferro e calcio.