

PIATTO SMART

FONTI DI PROTEINE

- **Legumi:** 3-4 o più volte a settimana
- **Pesce:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **Uova:** 2-4 a settimana
- **Formaggi:** 2-3 volte a settimana, meglio freschi e magri
- **Carne bianca:** 1-2 volte a settimana
- **Carne rossa:** 0-1 volta a settimana, evitando i salumi e le carni lavorate



PER LA COLAZIONE

- **Latte, yogurt o sostituti vegetali a base di soia:** 2-3 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti