

PIATTO SMART

COME COMPORRE PRANZI E CENE SALUTARI

VERDURA E FRUTTA FRESCA

Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore

ACQUA

Circa 2-3 bicchieri a pasto e altri 4-6 durante la giornata



GRASSI E CONDIMENTI

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca a guscio e semi oleosi
- Spezie ed erbe aromatiche



CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

- Cereali in chicco
- Pane e pasta

FONTI DI PROTEINE

- **LEGUMI:** 3-4 o più volte a settimana
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **UOVA:** 2-4 volte 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