

ESEMPIO DI MENU GIORNALIERO

Colazione	1 tazza di caffè 1 bicchiere piccolo di latte parzialmente scremato 3-4 fette biscottate integrali con marmellata
Spuntino	1 vasetto di yogurt bianco naturale 1 frutto di stagione
Pranzo	1 porzione di pasta integrale al pomodoro 1 filetto medio di orata alle erbe aromatiche con insalata condita con olio extravergine d'oliva (evo) e succo di limone 1 fetta media di pane ai cereali 1 frutto di stagione
Spuntino pomeridiano	7-8 noci 1 tisana
Cena	1 porzione di riso venere con verdure e 1 porzione di piselli e olio extravergine d'oliva (evo) 1 porzione di verdure saltate in padella condite con olio extravergine d'oliva (evo) e paprika 1 frutto di stagione

Acqua circa 8-10 bicchieri durante la giornata per garantire una corretta idratazione

Quante porzioni si assumono con questo menu?

Alimenti da consumare giornalmente	Numero di porzioni consumate	Numero di porzioni raccomandate
Verdura	3	1-2 a pasto
Frutta	3	2-3 al giorno
Latte/yogurt	2	2-3 al giorno
Pane	1	1-2 a pasto
Pasta/cereali in chicco	2	
Olio evo	4	2-3 a pasto
Frutta secca a guscio	1	1 al giorno

Alimenti da consumare settimanalmente	Numero di porzioni consumate	Numero di porzioni raccomandate
Pesce	1	3-4 a settimana
Legumi	1	3-4 o più a settimana