IL PIATTO "SANO"

Convivialità, Stagionalità e Prodotti Locali

Mangiate molta verdura e ortaggi di stagione, variando frequentemente la qualità

Mangiate cereali integrali (pasta, riso, farro e pane). Limitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Per cucinare e condire usate olio extra vergine di oliva (meglio se a crudo). Limitate il consumo di burro, margarine



Acqua: bevete acqua, almeno 8 bicchieri al giorno. In alternativa tisane, caffè d'orzo, camomilla (senza zucchero). Limitate il consumo di succhi di frutta zuccherati. Consumate estratti o centrifugati di frutta e verdura di stagione. Evitate le bibite gassate.

Vino: si, ma con moderazione (massimo ¼ al giorno).

Mantenetevi attivi: camminate ogni giorno per almeno 30 minuti oppure 60 minuti a giorni alterni



Mangiate frutta di stagione, variandone i colori. Consumate 1-2 porzioni al giorno di frutta a guscio

Preferite il pesce, i legumi, le carni bianche, le uova. Limitate le carni rosse, gli affettati e le carni trasformate ed il consumo di latte

Le indicazioni sono rivolte ad una popolazione adulta sana, che non necessita di trattamento dietetico specifico per patologia