

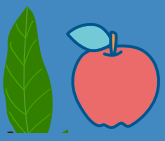
IL PIATTO SANO

Scopri perchè hai bisogno di visualizzare il tuo piatto prima di mangiare

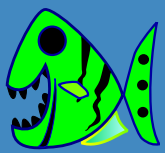
Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha confermato l'importanza di visualizzare il piatto unico già pronto e nelle giuste proporzioni per ottenere il massimo dalla propria alimentazione

Un'idea chiara dei nutrienti che compongono il tuo piatto, ti consente di variare in modo fantasioso e creativo i cibi pur mantenendo ciò che conta ai fini del tuo benessere

PIATTO IDEALE



VERDURA E ORTAGGI
variandone spesso la qualità e i colori
FRUTTA
mangia molta frutta variandone i colori



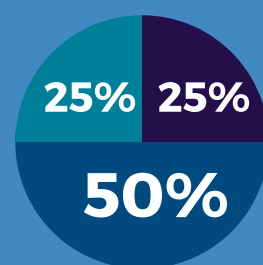
PROTEINE "SALUTARI"
preferisci pesce, carni bianche, legumi e frutta a guscio. Limita le carni rosse. Evita affettati e carni trasformate.



CEREALI INTEGRALI
Mangia cereali integrali (pane, pasta e riso) e patate (preferibilmente dolci)

Cereali integrali
25%

Proteine sane
25%



Verdure e Frutta
50%

queste sono porzioni ideali a cui tendere quando ti accosti ai pasti



OLI VEGETALI

Per cucinare e condire usa oli vegetali e grassi sani come l'avocado. Limita il burro. Evita i grassi trans



ACQUA

Bevi acqua, the o caffè. Limita il consumo di latte e derivati (1-2 volte a settimana). Evita le bibite gassate



ATTIVITÀ FISICA

Mantieniti attivo almeno 30' al giorno. Fai un allenamento almeno 3/4 volte alla settimana.