



Come comporre un pasto completo ed equilibrato



BIBITE

Acqua del rubinetto o acqua minerale, tisane/tè e caffè non zuccherato



VERDURA E FRUTTA

(ALMENO 2/5 DEL PIATTO)

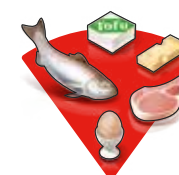
Verdure crude e/o cotte come contorno, piatto principale, insalata, pinzimonio o zuppa.



UN FARINACEO

(CIRCA 2/5 DEL PIATTO)

Alternate patate, cereali (pasta, riso, polenta, couscous, pane, ecc.), da scegliere rigorosamente integrali, legumi (lenticchie, ceci, borlotti o cannellini, ecc.) o alimenti simili come la quinoa, il grano saraceno ...



UN ALIMENTO PROTEICO

(CIRCA 1/5 DEL PIATTO)

Una volta al giorno una modesta porzione di carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, quorn o seitan. Agli altri pasti principali un latticino come yogurt, latte, formaggio tipo ricotta o blanc battu, formaggio granulato o altro formaggio.