

UNA BUONA ALIMENTAZIONE

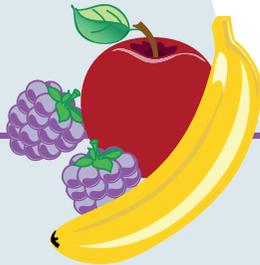
Per stare bene è fondamentale nutrirsi in modo sano!

Per cucinare e condire usa oli vegetali (in particolare olio Extra Vergine di oliva).
Limita il burro.



Mangia molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità.

Mangia la frutta variandone i colori.



Bevi soprattutto acqua.
Limita i succhi di frutta confezionati e bibite gassate.



Limita il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).



Preferisci cereali integrali (pasta, riso e pane).
Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane).

Preferisci il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio.
Limita le carni rosse.
Evita gli affettati e le carni trasformate.





I CONSIGLI DI DOTTOSAURO

TUTTI I GIORNI:



Fai una buona
COLAZIONE



Mangia almeno 5 porzioni di
FRUTTA E VERDURA
di colori diversi



Mangia 2/3 porzioni di
CEREALI: pasta, pane, riso,
farro, orzo, avena,
preferisci quelli integrali!
La porzione ideale è 60-70 gr



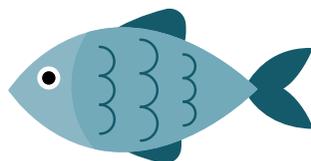
Bevi molta
ACQUA

DURANTE LA SETTIMANA ALTERNA:



LEGUMI

Lenticchie, fave, ceci,
fagioli, piselli...
Una porzione è di 30-40 gr



PESCE

Una porzione è di 100 gr



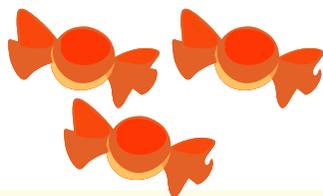
CARNE

(meglio bianca)
Una porzione è di 70 gr



FORMAGGI FRESCHI

ad esempio ricotta, yogurt
Una porzione è di 60-70 gr



LIMITA SOLO A POCHE OCCASIONI:

(solo, ad esempio, ad una festa di compleanno)



CARAMELLE E DOLCETTI CONFEZIONATI

Preferisci dolci fatti in casa,
con ingredienti semplici

BIBITE

Preferisci spremute, centrifugati e sorbetti
di frutta e verdura fresca