



Il piatto ottimale

- ▷ Nell'immagine con il piatto vedete:
Ecco **come mangiare sano**.
- ▷ Sul piatto vedete: Ecco le **proporzioni di ingredienti** che dovrei mangiare.





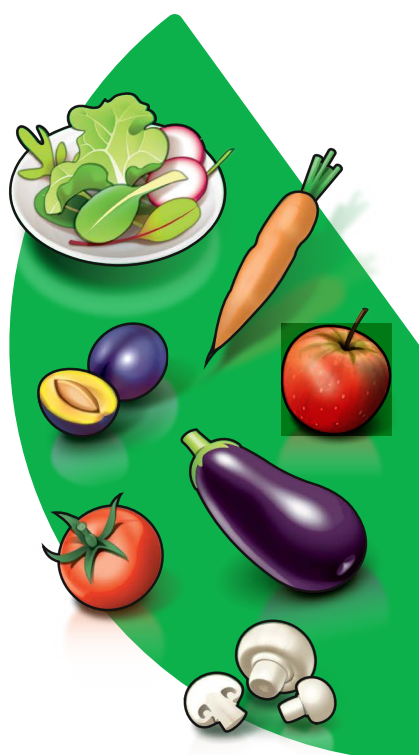
Il piatto ottimale

Cosa troviamo sul piatto

▷ Mangiate **tanta verdura**.

▷ E anche **tanta frutta**.

Frutta e verdura occupano quasi **la metà del piatto**.



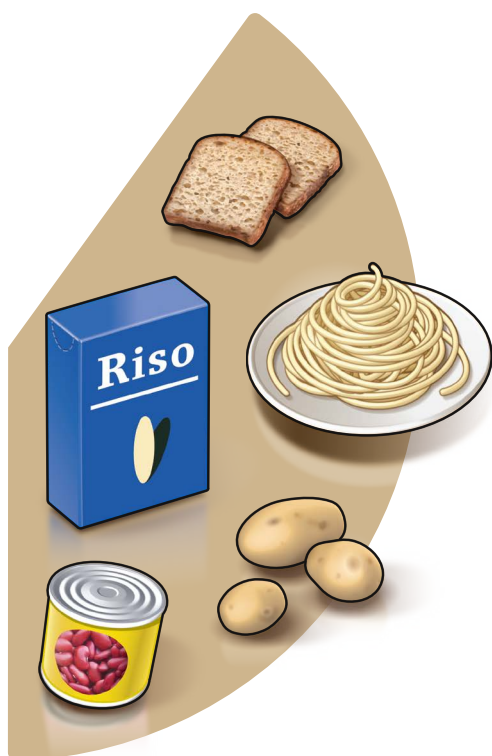
Il piatto ottimale

Cosa troviamo sul piatto

▷ **Questi sono gli ingredienti che potete mangiare a volontà:**

- ▷ Patate, pasta, riso, polenta, cous-cous, bulgur, ceci e lenticchie.
- ▷ Pane, fiocchi di avena o altri cereali.
- ▷ Mangiate spesso prodotti integrali.

Questi prodotti occupano quasi **la metà del piatto**.





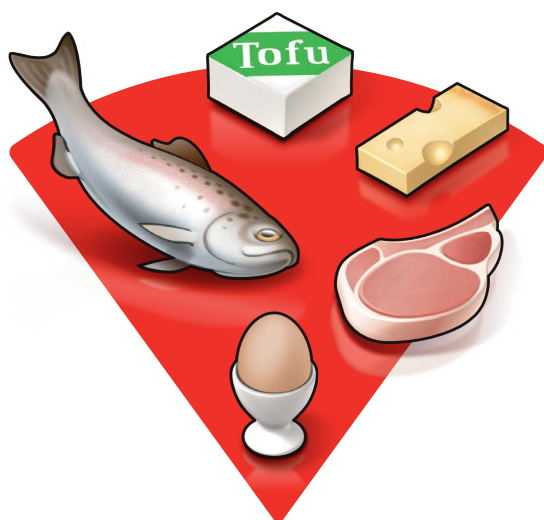
Il piatto ottimale

Cosa troviamo sul piatto

▷ **Limitate le quantità di questi ingredienti:**

- ▷ Uova, tofu, carne, insaccati, pesce, formaggio, quark e yogurt.
 - ▷ Mangiate carne solo **2 o 3 volte alla settimana.**
-

Questi elementi sono presenti sul tavolo **solo in quantità limitate.**



Il piatto ottimale

Bibite

-
- ▷ **Bevete acqua durante i pasti.**
-
- ▷ **L'acqua dal rubinetto** va bene.
 - ▷ Bevete da **1 a 2 litri d'acqua al giorno.**
 - ▷ Bevete quindi **almeno 6 bicchieri d'acqua** durante la giornata.
-





Il piatto ottimale

Distribuite i pasti durante la giornata

-
- ▷ Mangiate un pasto **la mattina, uno a mezzogiorno e uno alla sera.**
-
- ▷ Se avete ancora fame potete fare uno spuntino mattutino o una merenda.
-

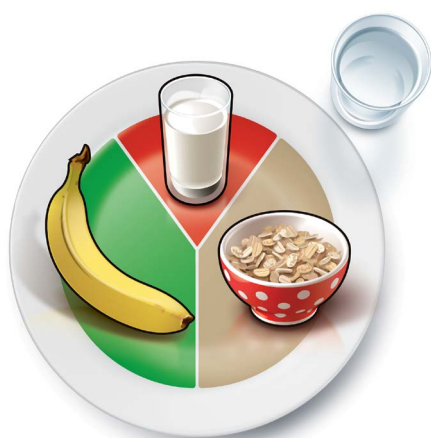




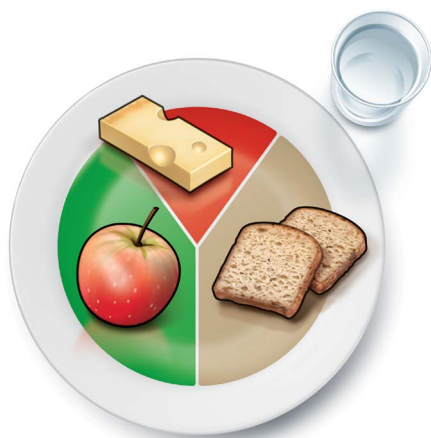
Il piatto ottimale

Ecco ad esempio cosa potete mangiare per colazione:

▷ Müesli con latte e frutta:



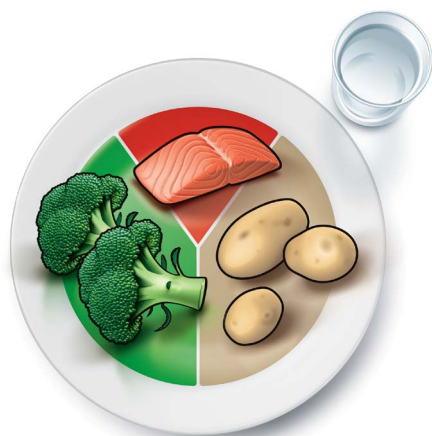
▷ Pane con formaggio e frutta:



Il piatto ottimale

Ecco ad esempio cosa potete mangiare a pranzo e a cena:

▷ Salmone con patate, verdure e insalata.



▷ Lenticchie con verdure e tofu:



Il piatto ottimale

Ecco ad esempio cosa potete mangiare a pranzo e a cena:

▷ Spaghetti con salsa di pomodoro, insalata e formaggio.



▷ Verdure, fiocchi di latte e patate:





Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch