



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il piatto equilibrato

► **Di cosa si tratta?** Il «Piatto equilibrato» ti aiuta a comporre in modo bilanciato i tuoi pasti principali. Mostra quali gruppi di alimenti fanno parte di un pasto completo e in quale proporzione si presentano nel piatto, affinché colazione, pranzo e cena siano equilibrati. Un pasto principale equilibrato contiene almeno una verdura o un frutto, una fonte di amido (patate, prodotti a base di cereali, ecc.) e un alimento ricco di proteine (latticini, tofu, uova, carne, ecc.). Le proporzioni – rappresentate dai segmenti colorati – servono come indicazione generale e possono variare in base agli alimenti e alle esigenze individuali.



Il piatto equilibrato – (Immagini con esempi di menu in allegato)

© usav.admin.ch, sge-ssn.ch, promozionesalute.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Scheda informativa «Il piatto equilibrato»
Ottobre 2025

CONTENUTO	Pagina
Di cosa si tratta?	1
Le tre componenti del piatto	2
Quanto serve di ciascun alimento?	4
Distribuire i pasti durante la giornata	6
Idee di pasti equilibrati	8
Ulteriori informazioni, Note editoriali	9

► Le tre componenti del piatto

Colazione, pranzo e cena contengono idealmente almeno un alimento di ciascuno dei seguenti gruppi (*Indicazioni sulle porzioni: vedi il capitolo «Quanto serve di ciascun alimento?»*):



1. Verdura e frutta

Preveda una o più varietà di verdura o frutta in ciascuno dei tre pasti principali.

La verdura non è solo decorazione – metta una porzione abbondante nel piatto.

Scopra la grande varietà di verdure e frutti – vari colori, sapori e modalità di preparazione.

Gusti la verdura cruda o cotta – come contorno, piatto principale, insalata, crudité da sgranocchiare o sotto forma di zuppa.

La frutta è ideale anche come dessert – ad esempio come frutto intero, macedonia o insieme a quark o yogurt.



2. Prodotti a base di cereali e patate

Preveda un alimento ricco di amido in ciascuno dei tre pasti principali.

Alterni tra patate, diversi prodotti a base di cereali (pane, fiocchi, pasta, riso, semola di mais...) e altri alimenti ricchi di amido (quinoa, grano saraceno...).

Scelga preferibilmente prodotti integrali quando consuma cereali.



3. Latticini, legumi, uova, carne e altri

Preveda un alimento ricco di proteine in ciascuno dei tre pasti principali.

Scelga due volte al giorno un latticino per i pasti principali, come latte, yogurt, quark, blanc battu, fiocchi di latte o formaggio.

Una volta al giorno, includa un alimento del seguente gruppo: legumi, tofu, uova, carne o un altro alimento proteico.

Sono possibili anche combinazioni, ad esempio mezza porzione di legumi con mezza porzione di uovo.

È consigliabile seguire un'alimentazione vegetariana in diversi giorni della settimana. Come fonte proteica può utilizzare latticini, bevande a base di soia, uova, legumi (come lenticchie, ceci, fagioli rossi/bianchi/neri), tofu, tempeh, granulato di soia, seitan e altri.



sge-ssn.ch

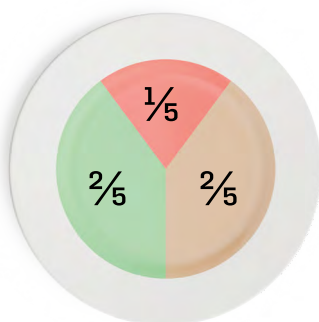
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Proporzione delle tre componenti nel piatto

I segmenti colorati del «Piatto equilibrato» offrono un orientamento generale su quanto spazio dovrebbero occupare le tre componenti nel piatto. Il rapporto illustrato¹ rappresenta i principi fondamentali di un pasto equilibrato: Verdura e frutta vengono servite in abbondanza e occupano una parte importante del piatto (circa 2/5 del piatto). Una quantità simile è riservata agli alimenti ricchi di amido (circa 2/5). Per rendere il pasto principale equilibrato, non deve mancare un alimento ricco di proteine, che però occupa meno spazio in termini di volume (circa 1/5 del piatto). Questo rapporto non deve essere interpretato in modo rigido, poiché varia a seconda del tipo di alimento e del suo volume. Ad esempio, un'insalata di foglie è relativamente voluminosa e occupa più spazio nel piatto rispetto ad una ratatouille cotta.



¹Il rapporto tra le tre componenti del piatto si basa sulle **raccomandazioni nutrizionali svizzere** ed è pensato per adulti sani con un'attività fisica moderata. In presenza di esigenze specifiche, le proporzioni devono essere adattate. Questo vale, ad esempio, per gli sportivi con un fabbisogno energetico maggiore o per le persone anziane con scarso appetito.

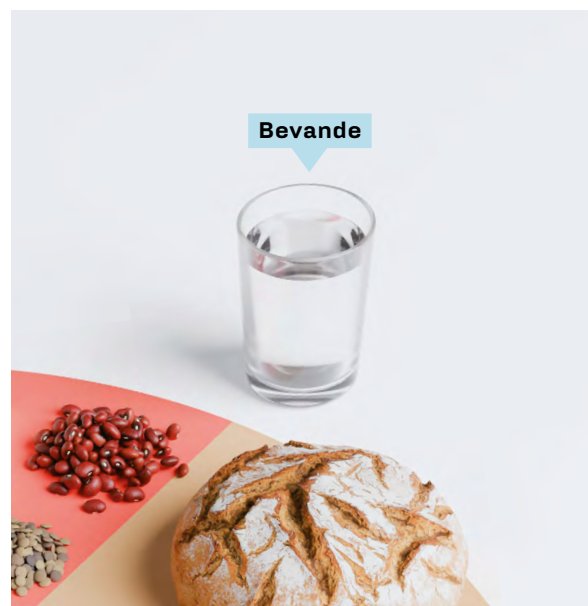
► Gli «Extra»:

bevande, oli e frutta oleaginosa

Beva una bevanda non zuccherata ad ogni pasto principale, come acqua del rubinetto, acqua minerale, tè non zuccherato o caffè.

Per cucinare e insaporire i piatti, è preferibile utilizzare oli vegetali di alta qualità, come olio di colza o olio d'oliva. Si raccomandano 2 cucchiaini al giorno (20 g), di cui almeno 1 cucchiaino sotto forma di olio di colza. Non importa se la quantità giornaliera viene consumata in un solo pasto o distribuita tra più pasti.

Noci e semi come noci, nocciole, semi di lino, semi di zucca e altri sono un complemento sano ai pasti. Gustali come ingrediente nel muesli o in piatti caldi, come aggiunta su insalate o zuppe oppure come crema di frutta oleaginosa (senza zucchero) sul pane. È consigliabile consumarne una piccola manciata al giorno (15–30 g). Anche in questo caso, la quantità può essere consumata tutta in una volta o distribuita nel corso della giornata.





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

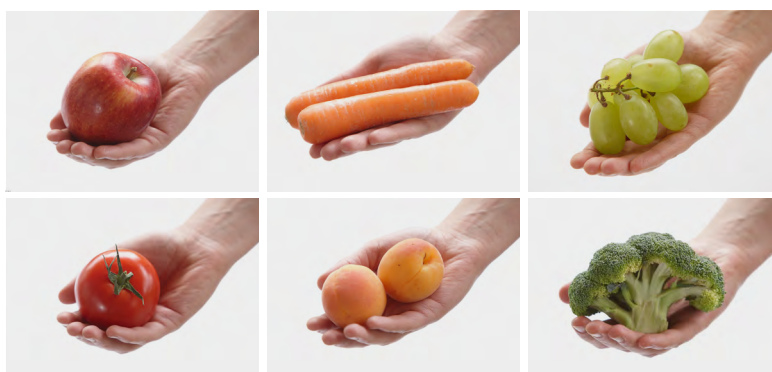
Società Svizzera di Nutrizione

► Quanto serve di ciascun alimento?

Un pasto equilibrato contiene idealmente: **1–2 porzioni** di verdura/frutta, **1 porzione** di un alimento ricco di amido, **1 porzione** di un alimento ricco di proteine. La seguente rappresentazione mostra esempi di una porzione ciascuna di diversi alimenti:

Verdura e frutta

1–2 porzioni
per pasto principale



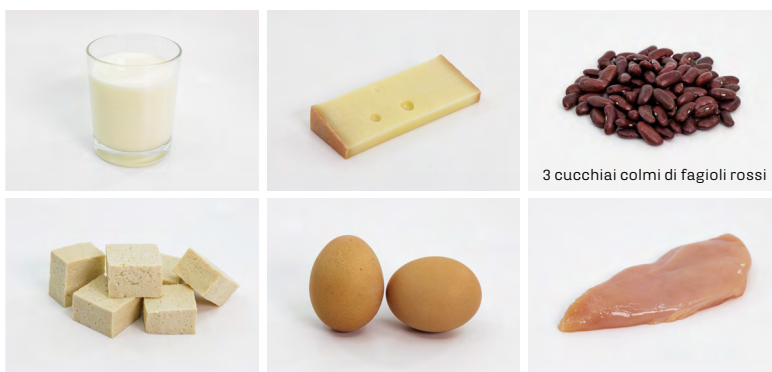
Prodotti a base di cereali e patate

1 porzione
per pasto principale



Latticini, legumi, uova, carne e altri

1 porzione
per pasto principale



Bibite (non zuccherate)

**almeno 1 bicchiere/
tazza (2 dl)**
per pasto principale



Foto: SSN; SSN / USAV



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le porzioni consigliate nell'immagine a pagina 4 corrispondono alle seguenti quantità in grammi:

1–2 porzioni di «verdura e frutta» corrispondono a **120–240 g** (circa 1–2 manciate).

1 porzione di un alimento ricco di amido corrisponde a **75–125 g** di pane o impasto oppure **200–300 g** di patate oppure **45–75 g** (peso secco) di fiocchi, pasta², riso³, pane croccante, semola di mais, couscous, grano saraceno, quinoa, farina e altri.

1 porzione di alimento ricco di proteine corrisponde a **2 dl** di latte oppure **150–200 g** di yogurt, quark, fiocchi di latte, blanc battu oppure **30 g** di formaggio semiduro/duro oppure **60 g** di formaggio morbido oppure **60 g** (peso secco) di lenticchie, ceci, altri legumi oppure **150 g** di legumi cotti oppure **120 g** di tofu, tempeh, seitan al naturale, altre fonti proteiche vegetali oppure **30–40 g** di granulato di soia oppure **2–3** uova oppure **100–120 g** di carne, pesce, frutti di mare.

Le dimensioni delle porzioni sono spesso espresse come forchetta, in modo da poter adattare la quantità di cibo al proprio fabbisogno energetico personale (che varia in base a età, sesso, altezza, attività fisica e altri fattori). Ascolti il tuo senso di fame e sazietà, e mangi solo fino a sentirti piacevolmente sazio – anche se rimane del cibo nel piatto. Questo è più facile se si mangia senza distrazioni o attività parallele (cellulare, lavoro). Prenda il tempo per i pasti e li gusti con calma.

► 1 o 2 porzioni di verdura/ frutta per pasto?

Le raccomandazioni nutrizionali svizzere consigliano **5 porzioni** al giorno, di cui **3 di verdura e 2 di frutta** (da 120 g ciascuna). Può distribuire questa quantità durante la giornata secondo le sue preferenze e abitudini. Se è abituato a consumare tre pasti principali e due spuntini, può integrare una porzione di verdura o frutta in ciascuno di questi 5 momenti. Se invece preferisce mangiare meno frequentemente o ha saltato verdura/frutta in un pasto, può compensare in un altro pasto con una porzione aggiuntiva. Se desidera consumare due porzioni di verdura/frutta in un solo pasto, ci sono diverse combinazioni possibili: ad esempio, due verdure diverse nel piatto principale, oppure una verdura come antipasto e un'altra nel piatto principale, oppure una verdura nel piatto principale e una frutta come dessert.

► Caso speciale: i legumi

Molti legumi contengono sia un alto contenuto di proteine che di amido. Per questo motivo, nel modello del piatto equilibrato, possono essere assegnati alla categoria rossa (proteine) oppure a quella marrone (amidi). Tra i legumi ricchi di proteine e amido troviamo ceci, lenticchie (rosse, beluga, ecc.), lupini dolci, fagioli raccolti a piena maturazione (soia, kidney, neri, bianchi, ecc.), piselli raccolti a piena maturazione (piselli gialli, piselli verdi maturi).⁴

Esempi di menu con legumi come fonte di amido oppure come fonte di proteine:

Legumi come fornitore di amido:

Per es. Insalata di ceci:

► **ceci** + **feta** + **verdure**

(cetrioli, pomodori, cipolla)

Legumi come fonte di proteine:

Per es. Zuppa di lenticchie con verdure, accompagnata da pane:

► **pane** + **lenticchie** + **verdure**

(carote, porro, sedano)

Quando i legumi vengono consumati come fonte proteica, è utile abbinarli a prodotti a base di cereali, poiché le proteine di entrambi i gruppi alimentari si completano a vicenda: alcuni aminoacidi essenziali⁵ (= componenti delle proteine), che si trovano scarsamente nei cereali, sono invece ben presenti nei legumi e viceversa. Combinando quindi legumi e prodotti a base di cereali (ad es. pane, riso, polenta) si può

²45–75 g di pasta cruda corrispondono a **100–200 g** di pasta cotta. / ³45–75 g di riso crudo corrispondono a **130–220 g** di riso cotto.

⁴Non rientrano in questa categoria i legumi raccolti immaturi, come ad esempio: taccole, piselli verdi freschi, fagiolini freschi (fagioli da orto, fagioli secchi), germogli di soia, germogli di fagioli mungo e altri. A causa del loro contenuto nutrizionale, questi alimenti sono classificati come verdura e quindi appartengono al gruppo verde del piatto.

⁵Le proteine negli alimenti sono composte da diversi aminoacidi. Il corpo utilizza questi aminoacidi per costruire proteine proprie, ad esempio per i muscoli, gli ormoni e le cellule immunitarie. Esistono 21 diversi aminoacidi, di cui nove sono considerati indispensabili (essenziali), poiché non possono essere sintetizzati dal corpo. Devono quindi essere assunti attraverso l'alimentazione.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

migliorare il valore biologico delle proteine. Per quanto riguarda i semi di soia, questa combinazione non è necessaria, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali in quantità sufficiente.

► Piatti misti

I pasti non sono sempre composti da tre alimenti separati, come nel caso di un piatto con broccoli, patate e pesce. Spesso gli alimenti vengono mescolati tra loro in uno sformato, una lasagna, un curry, una torta di verdure o un'insalata. Anche in questo caso, nella scelta degli alimenti e delle quantità ci si può orientare al modello del piatto equilibrato. Le ricette in cui mancano delle componenti o in cui queste sono presenti in quantità troppo grandi o troppo piccole possono essere facilmente adattate. Esempio: un'insalata di riso "classica" con poca verdura e senza componente proteica può essere completata con una buona porzione di verdure varie (ad es. peperoni, pomodori, cetrioli, piselli, broccoli, cipollotti, ravanelli) e una fonte proteica (ad es. formaggio, prosciutto, uova, gamberetti, edamame, tofu), trasformandosi così in un pasto completo ed equilibrato.

► Distribuire i pasti durante la giornata

Tre pasti principali equilibrati — colazione, pranzo e cena — forniscono regolarmente al corpo l'energia di cui ha bisogno. Questo ritmo tradizionale dei pasti può essere adattato al proprio appetito e alle abitudini personali. Chi lo desidera può integrare i pasti principali con spuntini. Lo spuntino di metà mattina e quello del pomeriggio offrono una piccola carica di energia quando l'intervallo tra i pasti principali è molto lungo. Prevengono gli attacchi di fame e offrono un'ulteriore possibilità di rendere l'alimentazione varia. Sono una buona occasione per mangiare frutta o verdura — e così raggiungere più facilmente la raccomandazione di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Chi non consuma spuntini può completare il piatto dei pasti principali con una porzione aggiuntiva di verdura o frutta. Il ritmo dei pasti è diverso da persona a persona ed è compito vostro scoprire quale si adatta meglio a voi. È però importante che i momenti dedicati al pasto e quelli senza cibo si alternino. Bisognerebbe evitare di sgranocchiare continuamente o di mangiare costantemente tra i pasti, poiché ciò può impedire la normale comparsa del senso di fame per i pasti principali.



Foto: SSN



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Esempio di giornata con **tre** pasti principali
e **due** spuntini

► Colazione

Fiocchi
di avena

Mela

Latte



► Spuntino

Albicocche



► Pranzo

Riso

Broccoli

Tofu



► Merenda

Frutta
oleaginosa



► Cena

Pane

Minestra di
verdure

(con 2 porzioni
di verdura)

Formaggio



Esempio di giornata con **tre** pasti principali
(**senza** spuntini)

► Colazione

Fiocchi
di avena

Mela

Latte

+ Frutta
oleaginosa



► Spuntino

► Pranzo

Riso

Broccoli

Tofu

+ Albicocche
(come dessert)



► Merenda

► Cena

Pane

Minestra di
verdure

(con 2 porzioni
di verdura)

Formaggio



Foto: SSN; SSN / USAV



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Idee di pasti equilibrati

Colazione:

- Müesli con **fiocchi d'avena**, **latte** e **mela** (Si può preparare anche come Overnight Oats o Porridge)
- Bircher Müesli con **fiocchi d'avena**, **yogurt naturale** e **frutti di bosco**
- **Cornflakes** con **latte** e **una pera**
- **Pane integrale** con **formaggio** (o **prosciutto**) e **fettine di cetriolo**
- **Uova strapazzate** (o **uovo sodo**) con **pane integrale** e **pomodorini ciliegia**
- **Pane integrale** con marmellata / burro, accompagnato da **quark (o yogurt)** con **pesca**
- **Pane integrale** con crema di frutta oleaginosa senza zucchero, un **caffè latte** e un bicchiere di **succo d'arancia**

Pranzo o cena:

- **Uova** al tegamino con **patate** e **spinaci**
- Torta salata di verdure con una base di **pasta**, **verdure miste** e una **crema di uova e latte**
- Omelette (con **uova** e **farina**) ripiene di funghi **champignon**, con **insalata**
- **Verdure** asiatiche al wok con **tofu** e **riso**
- **Spaghetti** alla bolognese con salsa di **pomodoro** e **macinato di soia**
- Curry con **verdure miste** (spinaci, carote, cipolle) e **seitan**, con **riso selvaggio**
- **Lenticchie** con **verdure** (carote, pomodori, peperoni, broccoli) e **pane pita**
- Stufato di **fagioli bianchi** con minestra di **verdura** (verza, cavolo riccio, sedano, carote) con **pane integrale**
- **Insalata mista** (Insalata verde, carote, pomodoro, cetriolo) con **ceci** e **fiocchi di latte**
- **Insalata mista** con **fagioli borlotti**, **uovo sodo** con **pane integrale**
- Insalata di **fagiolini verdi**, con **trota affumicata** e **pane integrale**
- **Tagliatelle** con **salmone** e **coste**
- **Petto di pollo** alla griglia con **ratatouille** e **couscous**
- **Spezzatino di manzo** con **polenta** e **broccoli**
- **Filetto di maiale** con **risotto** e **asparagi**
- **Filetto di coregone** su **porri** e **purè di patate**
- **Patate bollite** con **quark** alle erbe e **bastoncini di verdure crude** (es. cetriolo, carota, cavolo rapa, rafano)
- **Zuppa di zucca** con **pane integrale** e **formaggio**
- Bowl con **quinoa**, **verdure mediterranee** (melanzana, zucchine, peperoni, pomodori) e **feta**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Ulteriori informazioni

Raccomandazioni nutrizionali e dimensioni delle porzioni: www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare



► Consulenza individuale

Per una consulenza nutrizionale personalizzata, si consiglia di rivolgersi a un/una dietista legalmente riconosciuto/a. Queste figure professionali possiedono un diploma HF, un BSc in nutrizione e dietetica oppure sono riconosciute dalla Croce Rossa Svizzera (CRS). Al seguente link è possibile trovare specialisti nella propria zona: www.svde-asdd.ch



► Note editoriali

Copyright © 2025

Società Svizzera di Nutrizione SSN

www.sge-ssn.ch



Tutte le informazioni pubblicate in questo opuscolo possono essere utilizzate liberamente, a condizione che venga citata la fonte sopra indicata.

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia per il sostegno finanziario Promozione Salute Svizzera e l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV.



sge-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

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



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



[pfannefertig](https://www.facebook.com/pfannefertig) / [simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il piatto equilibrato 2025 – Allegato 1



Il piatto equilibrato, Esempio di pasto con broccoli, carote, pasta e carne

© usav.admin.ch, sge-ssn.ch, promozionesalute.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Il piatto equilibrato, Esempio di menù con ratatouille, patate al forno e tofu saltato in padella

© usav.admin.ch, sge-ssn.ch, promozioneesalute.ch / 2025