

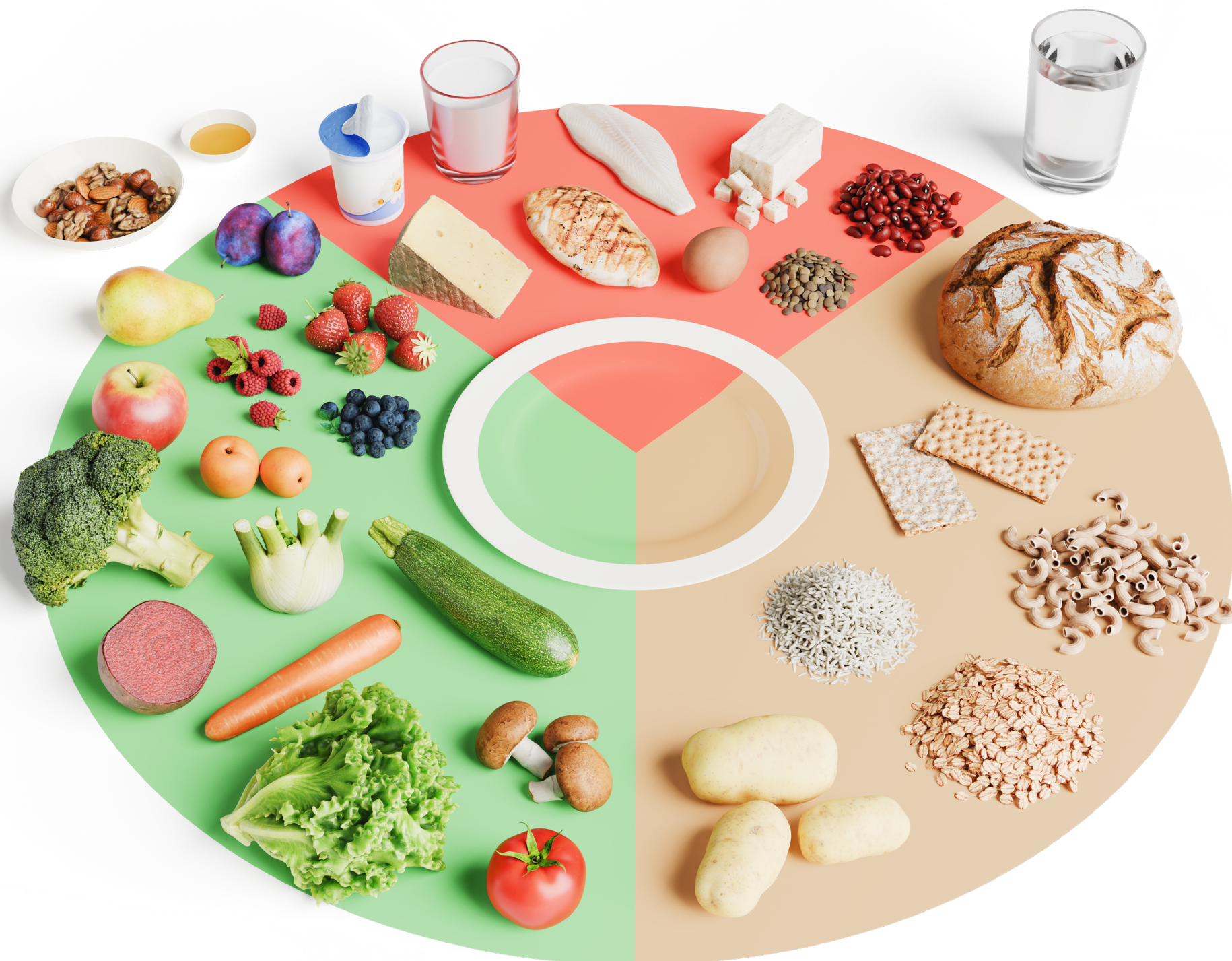


sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



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

Il piatto equilibrato

Il «piatto equilibrato» mostra quali gruppi alimentari compongono un pasto completo e in quali proporzioni devono essere presenti nel piatto affinché la colazione, il pranzo e la cena siano equilibrati. Le proporzioni si basano sulle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera.

1. Verdura e frutta

Variate i colori, i sapori e i metodi di preparazione.

Gustate le verdure crude o cotte, come contorno, piatto principale, insalata, crudité da sgranocchiare o sotto forma di zuppa.

2. Prodotti a base di cereali e patate

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

Per quanto possibile, scegliete cereali integrali.

3. Latticini, legumi, uova, carne e altro

Scegliete un latticino, come latte, yogurt, quark, blanc battu, ricotta o formaggio, per due dei pasti principali della giornata.

Una volta al giorno, scegliete un altro alimento ricco di proteine come accompagnamento al pasto principale, ad esempio legumi (ad es. lenticchie, ceci, fagioli rossi/bianchi/neri), tofu, tempeh, granulato di soia, seitan, uova, carne o pesce. Alternate!

Bevande

Accompagnate ogni pasto principale con una bevanda non zuccherata, come acqua del rubinetto, acqua minerale, tè o caffè senza zucchero.

Inoltre, ogni giorno

Per preparare e insaporire i cibi, utilizzate un olio vegetale di alta qualità, come ad esempio l'olio di colza o di oliva.

Completate i vostri pasti con una manciata di noci e semi, ad esempio come ingrediente in un muesli, in un'insalata, in una zuppa o in altri piatti caldi.

