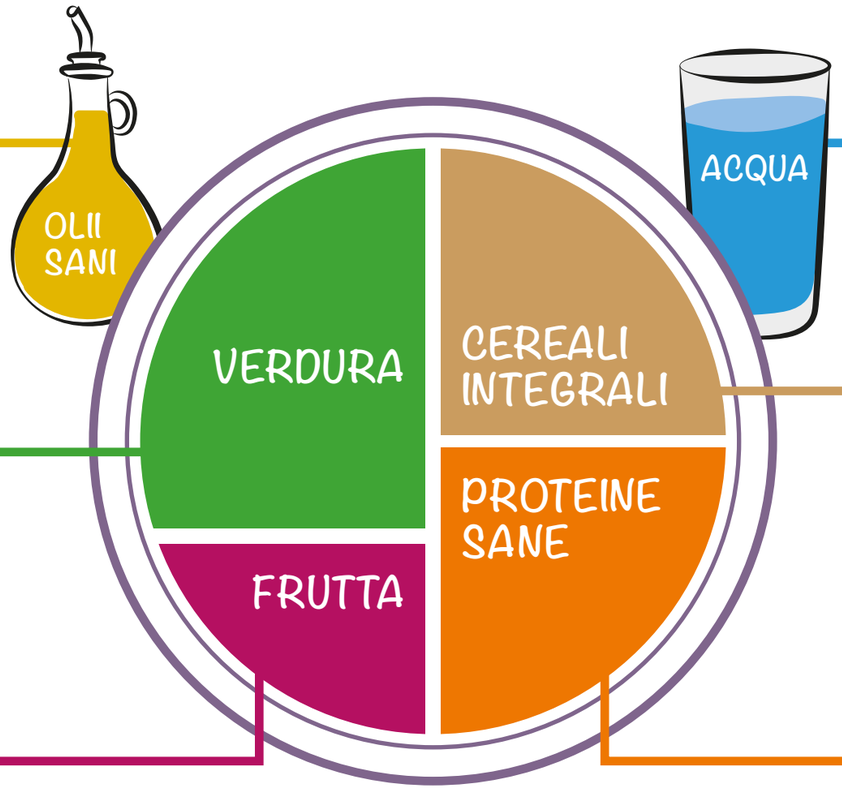
© Harvard University
Fonte: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
Traduzione a cura della Dott. Katarzyna Dembska

Il piatto della salute

✓ Utilizza olii sani (olio extravergine d'oliva) per cucinare, condire e mettere in tavola. Limita il burro. Evita i grassi idrogenati.

✓ Più sono le verdure - e più grande è la loro varietà - meglio è. Patate e patatine fritte non contano.

✓ Mangia tanta frutta di tutti i colori.



✓ Bevi acqua, tè o caffè (senza o con poco zucchero). Limita latte e latticini (1-2 porzioni al giorno) e succhi di frutta.

✓ Mangia cereali integrali (riso integrale, pasta integrale). Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane bianco).

✓ Scegli tra pesce, pollame, legumi; limita la carne rossa, i salumi e gli insaccati.

MANTIENITI ATTIVO

3 SALUTE E BENESSERE

Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile

Progetto Sano Sicuro e Sostenibile
Alimentazione sana e sicura nella ristorazione aziendale

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento