

OCCASIONALMENTE O IN DOSI MINIME:

Dolci, bevande zuccherate, burro, burro e olio di cocco, olio di palma, cibi fritti e tempura

ALGHE E INSAPORITORI: come ad esempio nori, wakame, salsa di soia

FRUTTA DISIDRATATA, CANDITA E SCIROPATA: come ad esempio uvetta, datteri, albicocche, prugne disidratate e pesche sciroppate

SETTIMANALMENTE:

CARNE: meno di 2 porzioni tra pollo, tacchino, coniglio, manzo, agnello, anatra e maiale

UOVA: 1- 2 porzioni

FORMAGGI: 1- 2 porzioni

PRODOTTI ITTICI: almeno 3 porzioni tra sarde, alici, calamari, gamberi, merluzzo ecc.

LEGUMI E DERIVATI: almeno 3 porzioni tra piselli, fave, ceci, soia, tofu ecc.

GIORNALMENTE:

LATTE E YOGURT: 2 porzioni preferibilmente scremati o parzialmente scremati

SPEZIE E PIANTE AROMATICHE: come ad esempio curry, coriandolo, prezzemolo, menta, peperoncino, zenzero, ecc.

CONDIMENTI: dosi adeguate di olio d'oliva, olio monoseme

SEMI E FRUTTA OLEOSA: dosi adeguate ad esempio di semi di girasole, sesamo, mandorle, pistacchi, noci, anacardi, arachidi e avocado

OGNI PASTO PRINCIPALE:

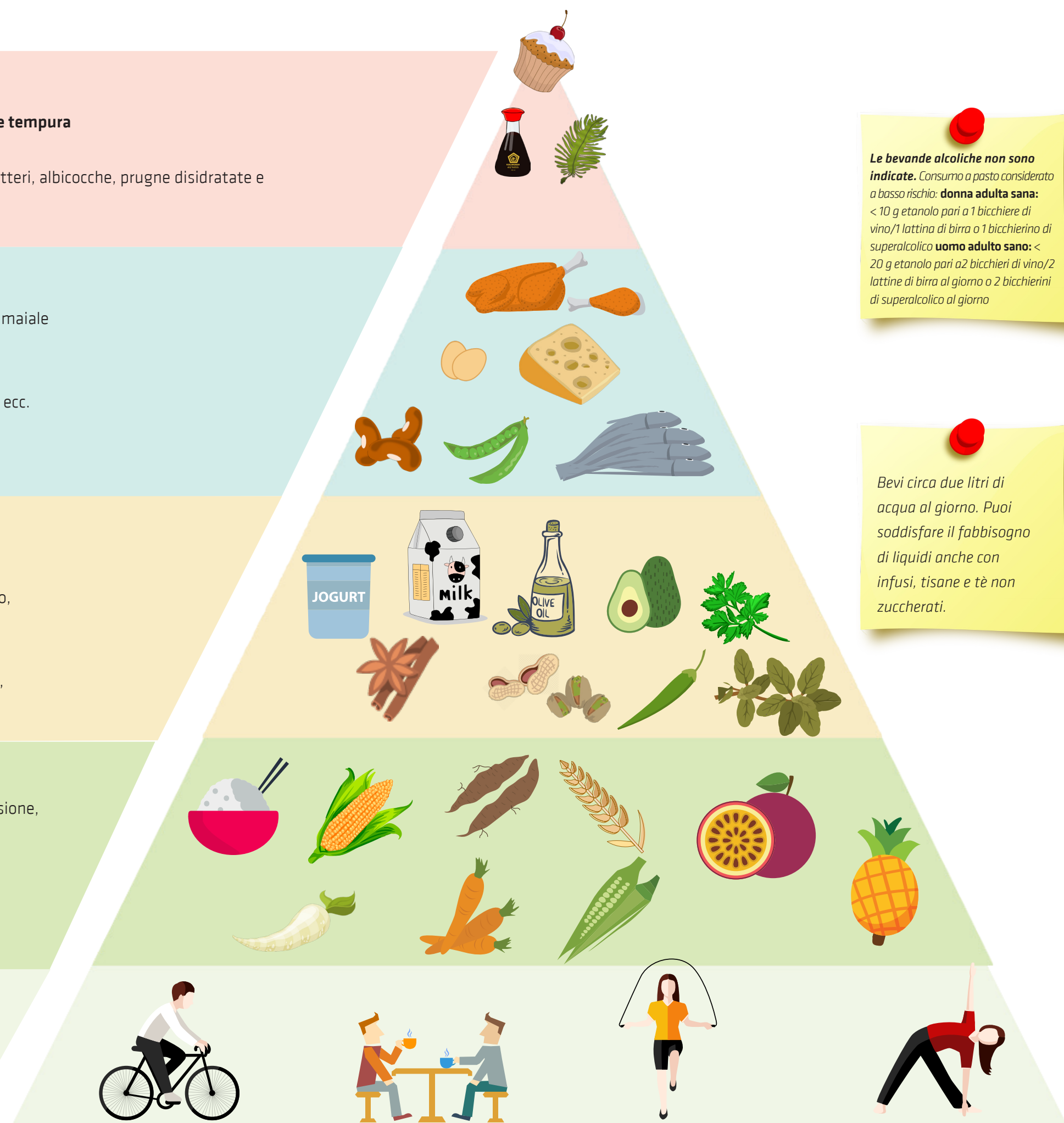
FRUTTA: 1-2 porzioni come ad esempio mango, papaya, ananas, frutto della passione, guava

CEREALI PSEUDOCEREALI E FARINE (meglio se integrali): come ad esempio couscous, miglio, quinoa, amaranto, riso, mais, tapioca

VERDURE: come ad esempio peperoni, funghi, cipolle

ATTIVITA' FISICA REGOLARE:

muoviti di più, ad esempio vai al lavoro in bicicletta o a piedi e usa le scale. Sono importanti i momenti di **convivialità e socializzazione.**



Le bevande alcoliche non sono indicate. Consumo a pasto considerato a basso rischio: **donna adulta sana:** < 10 g etanolo pari a 1 bicchiere di vino/1 lattina di birra o 1 bicchierino di superalcolico **uomo adulto sano:** < 20 g etanolo pari a 2 bicchieri di vino/2 lattine di birra al giorno o 2 bicchierini di superalcolico al giorno

Bevi circa due litri di acqua al giorno. Puoi soddisfare il fabbisogno di liquidi anche con infusi, tisane e tè non zuccherati.