

## **OCCASIONALMENTE:**

dolci, bevande zuccherate, cibi fritti, frattaglie (escluso la trippa), frutta candita e sciropata

## **SETTIMANALMENTE:**

**CARNE ROSSA, SALUMI E TRIPPA:** al massimo 1 porzione

**CARNE BIANCA:** 1 o 2 porzioni

**UOVA:** 1- 2 porzioni

**FORMAGGI:** 1- 2 porzioni

**PRODOTTI ITTICI:** almeno 3 porzioni, preferendo pesce locale come arborella, coregone, tinca, trota ecc.

**LEGUMI:** almeno 3 porzioni

## **GIORNALMENTE:**

**LATTE YOGURT E LATTICINI:** 2 porzioni tra latte e yogurt preferibilmente scremati o parzialmente scremati, o una porzione di ricotta vaccina

**SPEZIE E PIANTE AROMATICHE:** come ad esempio aglio, salvia, prezzemolo, chiodi di garofano, zafferano, ecc.

**CONDIMENTI:** dosi adeguate di olio d'oliva, più raramente burro

**SEMI E FRUTTA OLEOSA:** come ad esempio noci e nocciole in dosi adeguate

## **OGNI PASTO PRINCIPALE:**

**CEREALI E ALTRI ALIMENTI A BASE DI CARBOIDRATI COMPLESSI:** come ad esempio pane, polenta, riso, castagne, altri alimenti amidacei, cereali e derivati preferibilmente integrali, 1 o 2 porzioni

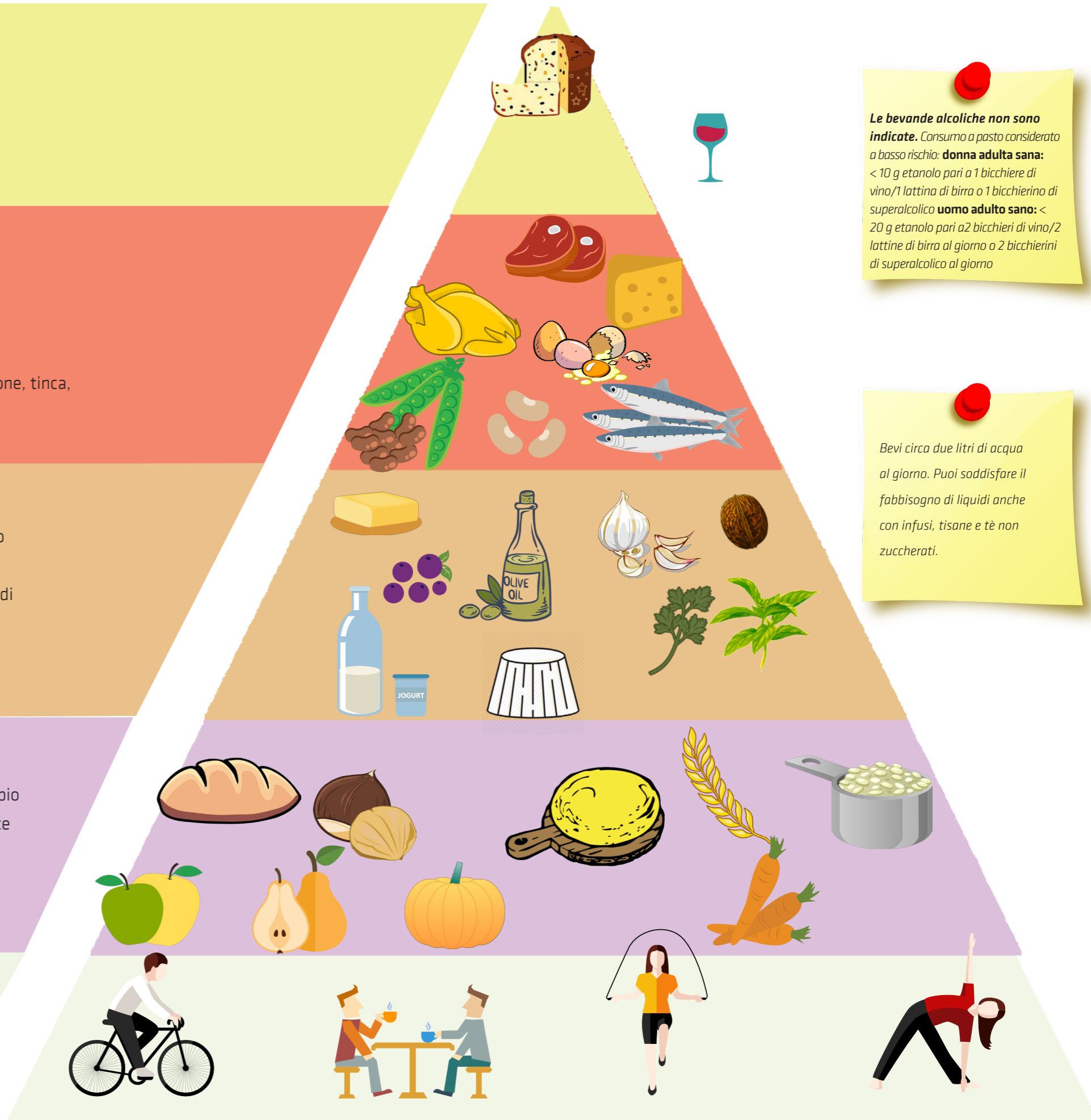
**FRUTTA:** come ad esempio mele, pere o altri frutti locali e di stagione, 1-2 porzioni

**VERDURA:** come ad esempio zucca, verza, biette e carote o altre verdure locali e di stagione, 2 o più porzioni

## **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.