

# IL PIATTO "IN-FORMA"



Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.



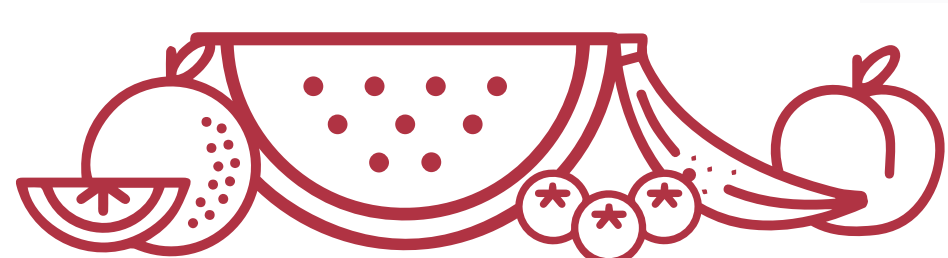
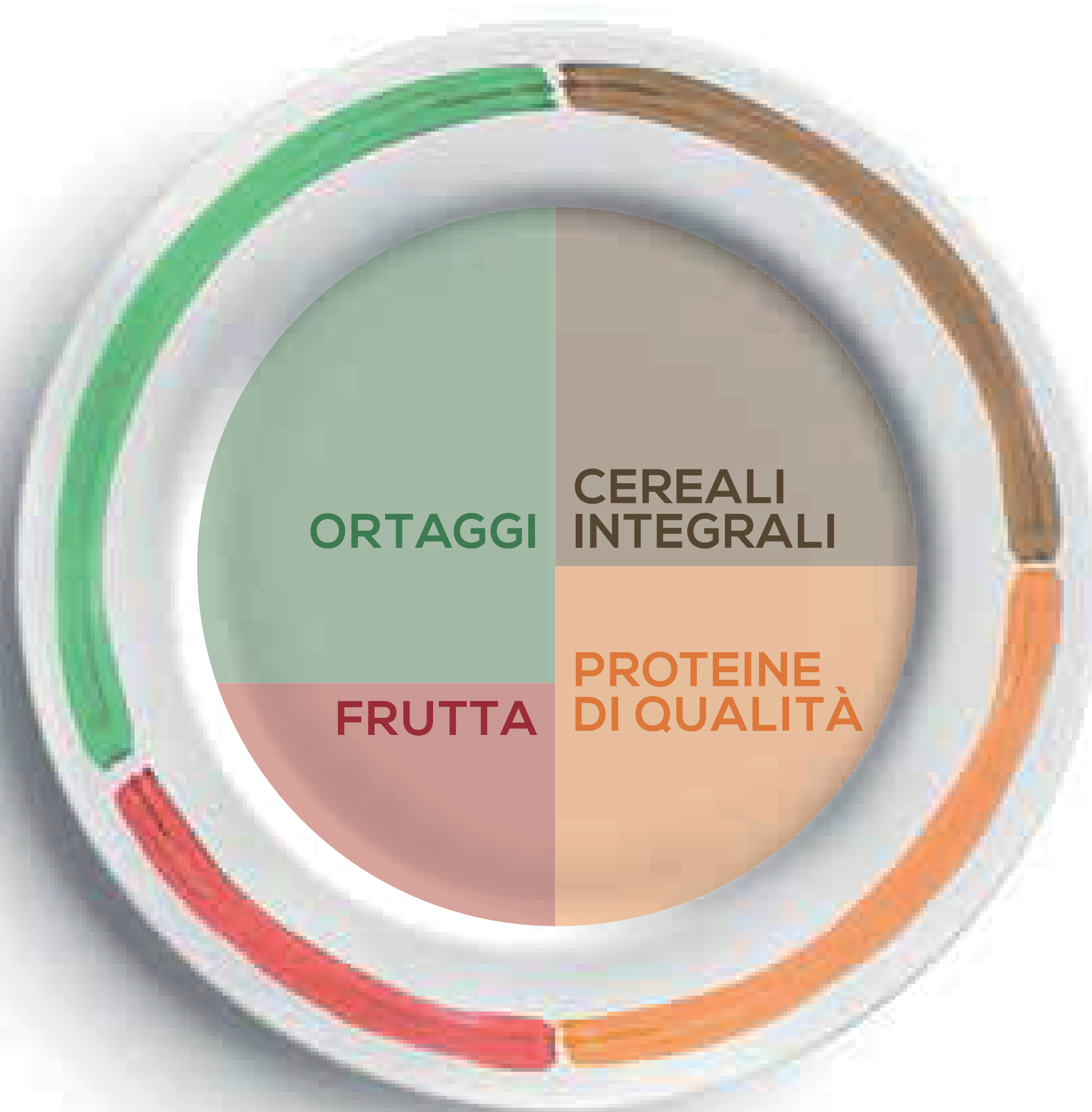
Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.



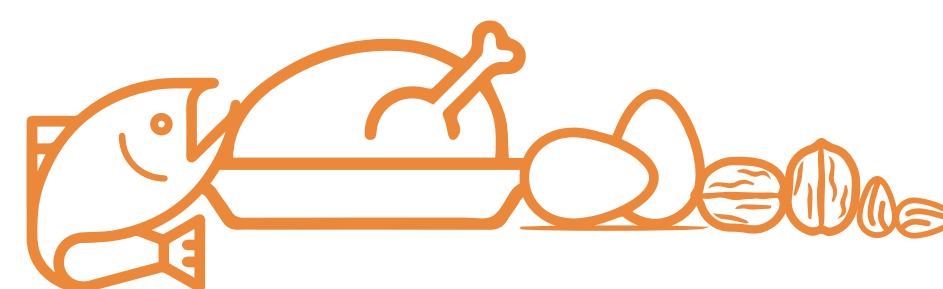
Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuterai la tua salute. Modera quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**.



Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce**, **legumi** e **uova** - 2 volte alla settimana - sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Curati della loro qualità e provenienza. La **frutta secca** oleosa (mandorle, nocciole, noci, pinoli) contiene oli di qualità ed è fonte di **proteine**.

**STAY ACTIVE!**

**10.000 passi al giorno**  
per essere attivi  
e rimanere in salute.



UNIVERSITY & RESEARCH  
HOSPITALS



EDUCATIONAL  
Alimentazione  
sostenibile

[www.progetto-eat.it](http://www.progetto-eat.it)

Adattato da The Healthy Eating Plate Copyright © 2011, Harvard University.