

Il vassoio della Dieta Mediterranea

FRUTTA:

Da includere sempre come dessert principale. Scegli tra le varietà di colori e consistenze, cruda (da mangiare con la buccia quando è possibile) o cotta per rafforzare le tue difese immunitarie. Limita il consumo di dolci o torte, mangiali solo in occasioni speciali!



Frutta

VERDURA:

Dovrebbero costituire la porzione più grande del tuo pasto. Scegli tra la varietà di colori e consistenze, crudi o cotti, per rafforzare le tue difese immunitarie.

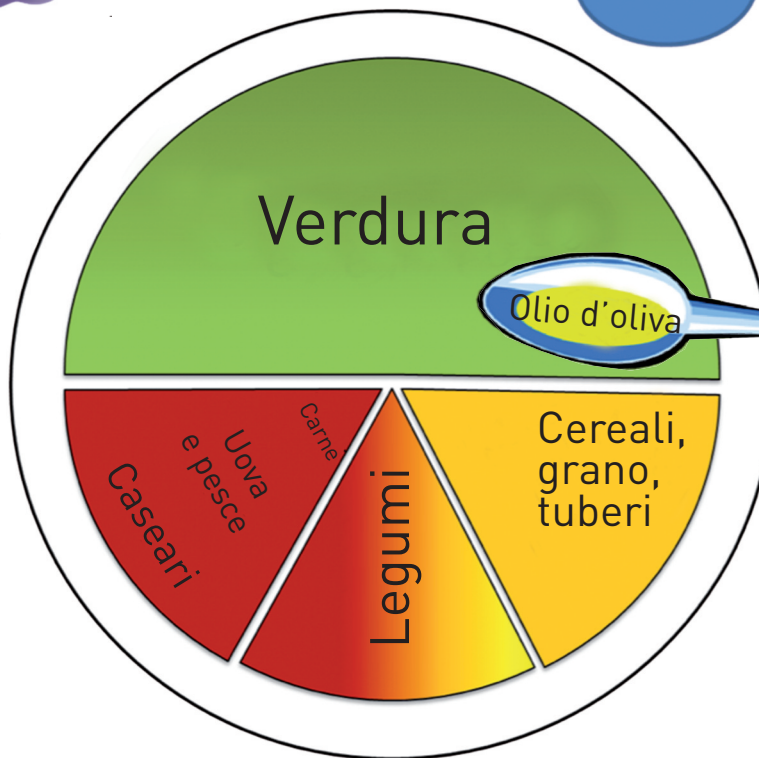
PRODOTTI CASEARI, PESCE, UOVA E CARNE:

Scegliere tra:

- Prodotti caseari (1 yogurt, pezzo di formaggio o un bicchiere di latte.
- Pesce, uova e pollame.
- E di tanto in tanto carne rossa manzo, agnello...) e carni lavorate (salsicce,...)

LEGUMI NOCI E SEMI:

I legumi possono arricchire la tua dieta sostituendo le porzioni rosse e gialle del tuo piatto. Includi una manciata di frutta secca e di semi ogni giorno.



Acqua

ACQUA:

Berne quanta più possibile. Consuma analcolici e succhi zuccherati solo nelle occasioni speciali.

OLIO D'OLIVA:

Usare olio extravergine di oliva sia per cucinare che per condimento

CEREALI E TUBERI:

Puoi scegliere tra riso, pasta, pane e altri cereali. Questi cibi ti danno l'energia di cui hai bisogno per affrontare tutta la giornata. Quelli integrali come il pane e il riso ti fanno fare il pieno dandoti energie più che sufficienti! Mangia patate e altri tuberi con la buccia fino ad un massimo di 3 porzioni a settimana.

- Resta attivo. Esercitati con amici e preferibilmente all'aperto dal momento che è divertente e salutare!
- Limita il consumo di junk food e di dolci
- Richiedi prodotti locali, freschi, tradizionali e stagionali!
- Quando è possibile condividi i pasti con amici e parenti. Concentrati sul pasto e sulla compagnia senza interruzione o distrazioni (TV, cellulare...)

