

PIRAMIDE ALIMENTARE

S
E
T
T
I
M
A
N
A
L
M
E
N
T
E

MANTENERE PORZIONI (pz) ADEGUATE

Dolci ≤ 2 pz



Patate ≤ 2 pz



Carne rossa ≤ 2 pz

Carni lavorate (affettati) ≤ 1 pz

Carne bianca 1-2 pz
Pesce/frutti di mare ≥ 2 pz



Formaggi meglio magri 1-3 pz
Uova 2-4 pz (max 4 uova/sett)
Legumi ≥ 2 pz

Olive/frutta secca/semi
oleaginosi 1-2 pz



Erbe/spezie/aglio/cipolle
meno sale aggiunto e
varietà di sapori

Latte e yogurt 1-2 pz



Olio extravergine
di oliva (EVO) 3-4 pz

Frutta 2 pz
Ortaggi ≥ 3 pz
meglio crudi e
di vari colori



Pane, pasta, riso e
altri cereali 1-2 pz
ai pasti principali



ATTIVITA' FISICA

CONVIVIALITA'

STAGIONALITA'

PRODOTTI LOCALI