

L'ESTATE A TAVOLA 2024

Decalogo per un'alimentazione sana in estate

1

RISPETTA IL NUMERO E GLI ORARI DEI PASTI

senza saltare la prima colazione.

2

CONSUMA 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

senza trascurare frutta secca e yogurt senza zuccheri.

3

PREPARA I PIATTI VARIANDO I COLORI DEGLI ALIMENTI

più variano i colori, più completa è l'assunzione delle sostanze ad azione antiossidante.

4

MODERA CONSUMO DI PIATTI ELABORATI, RICCHI DI GRASSI E RIDUCI I CONDIMENTI

prediligendo l'uso di olio di oliva.

5

SCEGLI CIBI FRESCI, DIGERIBILI E RICCHI IN ACQUA

soprattutto quando consumi pranzi "al sacco".

6

CONSUMA UN GELATO O UN FRULLATO COME PASTO DI METÀ GIORNATA.

7

EVITA PASTI COMPLETI SIA A PRANZO CHE A CENA

ad esempio abbina pasta con legumi oppure carne / pesce/uova con verdure.

8

CONSUMA POCO SALE

preferibilmente iodato.

9

RISPETTA MODALITÀ DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

nel rispetto della catena del freddo.

10

BEVI MOLTA ACQUA

almeno un litro e mezzo al giorno, mangia frutta e verdura, modera l'assunzione di caffeina, bevande alcoliche e con aggiunta di zuccheri.

 **EMMAUS**

