

# ISTRUZIONI PER UN PASTO SMART

## UN PASTO SANO DOVREBBE ESSERE COMPOSTO PER METÀ DA FRUTTA E VERDURA

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i **colori**.

Le **verdure** non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi consumare verdura fresca cruda prima del pasto, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti. Anche la **frutta** (fresca, secca ed essiccata) può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, aggiunta ad esempio allo yogurt o alle insalate.

## CONDIMENTO PRINCIPE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Prediligi l'utilizzo dell'**olio extravergine** a crudo. Se utilizzi gli oli di semi, acquista quelli spremuti a freddo.

Insaporisci i tuoi piatti con **semi oleosi**, **spezie** ed **erbe aromatiche** per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto e diminuire l'utilizzo del sale.

Con il **Piatto Smart** si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata.

Prima di analizzare nel dettaglio il piatto è importante notare la sua composizione nel complesso, rappresentata per almeno **2/3 da alimenti di origine vegetale**.

## LA VARIETÀ È FONDAMENTALE ANCHE PER LE FONTI DI PROTEINE

Consuma il **pesce**, in particolare pesce azzurro di piccola taglia, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.

Altre fonti proteiche, da consumare ognuna massimo 2 volte alla settimana, possono essere la **carne bianca**, le **uova** e i **latticini** (meglio freschi e magri).

Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evita i salumi.

## PROTEINE DAI VEGETALI

I **legumi** rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di **fibra**. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.

## CEREALI E DERIVATI INTEGRALI DOVREBBERO ESSERE PRESENTI AD OGNI PASTO

Prediligi i **cereali** in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale considerando che una porzione equivale a circa 70-80 grammi.

Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta nella versione **integrale**.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**.