LA DIETA BILANCIATA

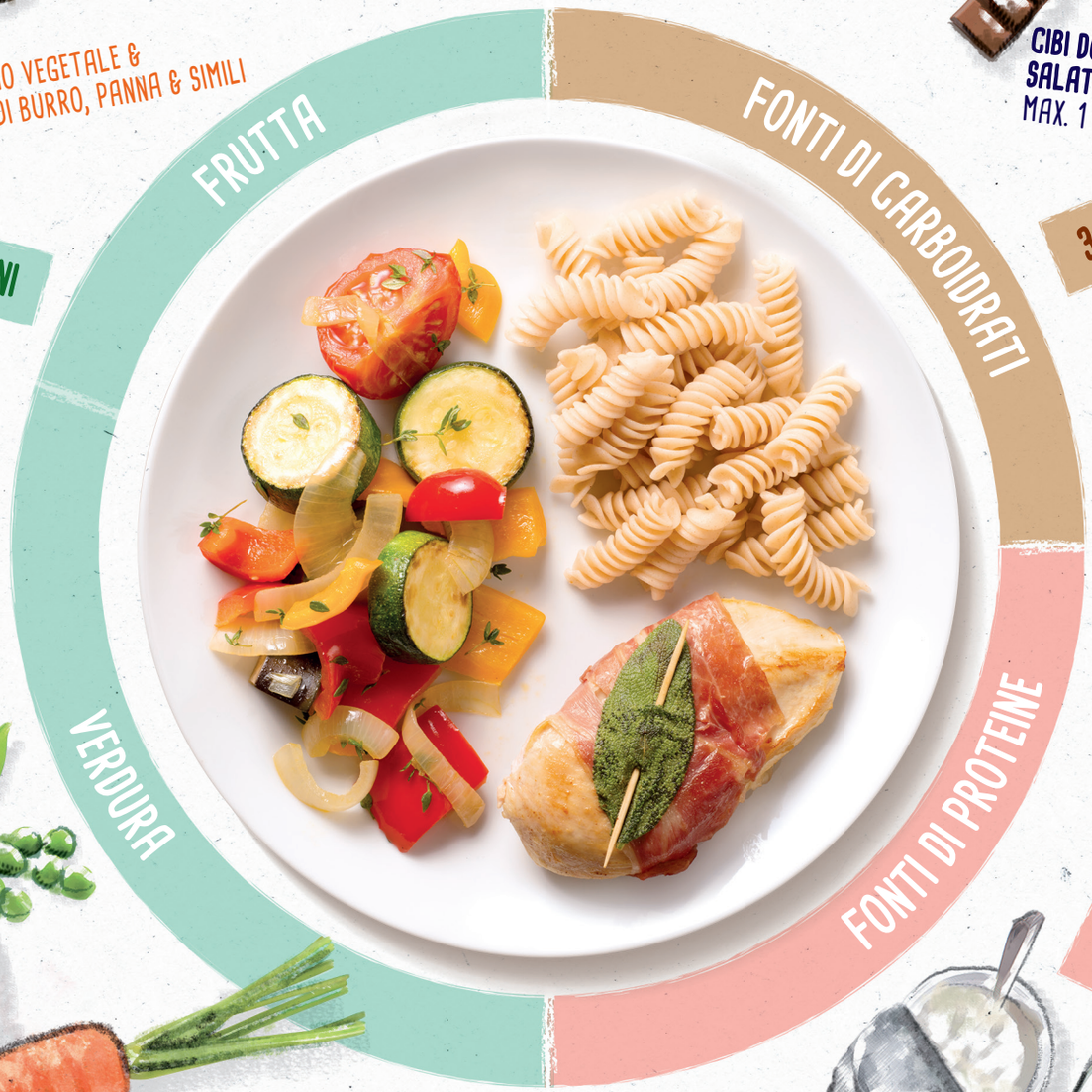
GIORNO DOPO GIORNO

FRUTTA SECCA
1-2 CUCCHIAI DI NOCI O SEMI
NON SALATI

OLI & GRASSI
2-3 CUCCHIAI DI OLIO VEGETALE &
MAX. 1 CUCCHIAIO DI BURRO, PANNA & SIMILI

CIBI DOLCI, SALATI & ALCOLICI
MAX. 1 PORZIONE

ACQUA/BEVANDE SENZA ZUCCHERO 1-2 LITRI



2 PORZIONI

3 PORZIONI

3 PORZIONI

1 PORZIONE

3 PORZIONI

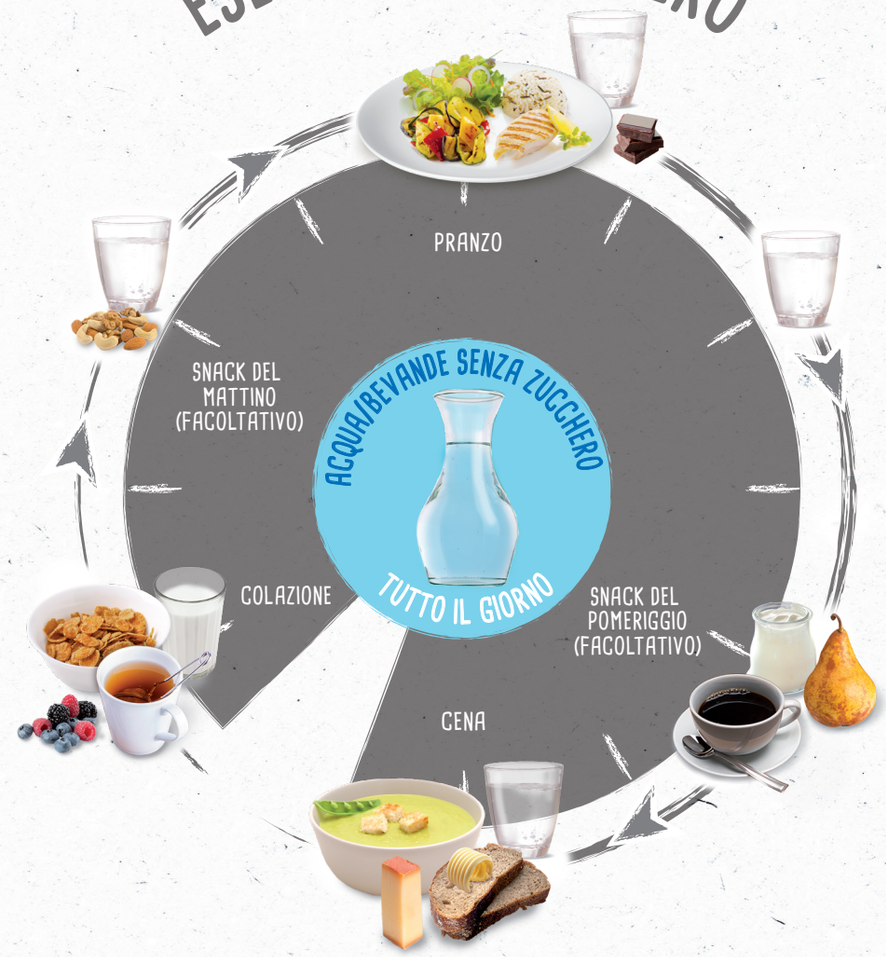
Nestlé

DIMENSIONI DELLE PORZIONI

Nestlé®

QUANTITÀ GIORNALIERA CONSIGLIATA	1 PORZIONE CORRISPONDE A:	
ACQUA/BEVANDE SENZA ZUCCHERO 1-2 LITRI	1 BICCHIERE D'ACQUA (CIRCA 2,5 DL) 1 TAZZA DI TÈ (CIRCA 2 DL) 1 TAZZA DI CAFFÈ (CIRCA 1 DL)	
VERDURA & FRUTTA 3 PORZIONI DI VERDURA 2 PORZIONI DI FRUTTA	MIN. 120 G DI VERDURA, INSALATA O FRUTTA, CRUDA O COTTA **ESEMPIO:** 2 CAROTE MEDIE 6 POMODORI CILIEGINI 1 MELA DI MEDIE DIMENSIONI 4 PRUGNE	**1 PORZIONE**
FONTI DI CARBOIDRATI 3 PORZIONI	75-125 G DI PANE - PREFERIBILMENTE DA CEREALI INTEGRALI. 45-75 G* DI PASTA, RISO, POLENTA, QUINOA, BULGUR... 180-300 G DI PATATE 45-75 G DI FIOCCHI DI CEREALI, CEREALI PER LA COLAZIONE... 60-100 G* DI LEGUMI (LENTICCHIE...) *PESO A SECCO	**1 PORZIONE**
PRODOTTI LATTIERO CASEARI 3 PORZIONI	2 DL DI LATTE 150-200 G DI YOGURT, RICOTTA, FIOCCHI DI LATTE... 30 G DI FORMAGGIO STAGIONATO / A PASTA DURA 60 G DI FORMAGGIO A PASTA MOLLE	**1 PORZIONE**
CARNE, PESCE, UOVA, TOFU... 1 PORZIONE	100-120 G DI CARNE, POLLAME, PESCE, FRUTTI DI MARE... 30-50 G DI INSACCATI (MAX. 1 VOLTA A SETTIMANA) 2-3 UOVA 100-120 G DI TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50 G DI SOIA SECCA	**1 PORZIONE**
OLI, GRASSI & FRUTTA SECCA... 2-3 PORZIONI	**PER CONDIRE:** 10 G (1 CUCCHIAIO) DI OLIO VEGETALE (AD ES. OLIO DI COLZA, D'OLIVA, DI NOCI...) **PER CUOCERE:** 10 G (1 CUCCHIAIO) DI OLIO RISCALDABILE (AD ES. OLIO D'OLIVA O DI COLZA RAFFINATO, OLIO DI COLZA E OLIO DI SEMI DI GIRASOLE CON ELEVATO CONTENUTO DI ACIDO OLEICO...) **ALL'OCCORRENZA:** 10 G (1 CUCCHIAIO) DI BURRO O MARGARINA **INOLTRE:** 20-30 G (1-2 CUCCHIAI) DI FRUTTA SECCA O SEMI NON SALATI	**1 PORZIONE**
CIBI DOLCI, SALATI & ALCOLICI MAX.1 PORZIONE	25 G DI CIOCCOLATO (AD ESEMPIO 1 BARRETTA O 2 PRALINE) 2,5 DL BEVANDE ZUCCHERATE 20-30 G DI SNACK SALATI & MERENDINE 2-3 BISCOTTI 50 G DI TORTA (1 FETTA) 50 G DI GELATO (CIRCA 1 PALLINA) **BEVANDE ALCOLICHE:** ♀ 1 BICCHIERE STANDARD / ♂ 2 BICCHIERI STANDARD (1 DL DI VINO, 2-3 DL DI BIRRA, 1 CL DI GRAPPA)	**1 PORZIONE**

ESEMPIO GIORNALIERO



LE PORZIONI RACCOMANDATE IN QUESTA BROCHURE SI RIFERISCONO A UN ADULTO DI MEDIA CORPORATURA E IN BUONA SALUTE E VARIANO IN FUNZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO, CHE A SUA VOLTA DIPENDE DA FATTORI QUALI ETÀ, SESSO, ALTEZZA, PESO E ATTIVITÀ FISICA.

MAGGIORI INFORMAZIONI IN MERITO ALLA DIETA BILANCIATA E A MOLTI ALTRI ARGOMENTI SONO DISPONIBILI SUL SITO WWW.NESTLE.CH

UNA PUBBLICAZIONE DI NESTLÉ IN SVIZZERA, 2017.