

# Gli errori più comuni nella scelta degli alimenti

*Dott.ssa Beatrice Mariano*



Sappiamo riconoscere un piatto quando è equilibrato?







## Errori comuni

- Abbinare più fonti proteiche che contengono grassi saturi
- Seguire le mode senza che vi sia un significato (avocado toast, bacche di goji, bresaola per palestrati...)
- Non considerare i colori
- Non seguire le stagionalità



# Schema di una giornata generale

## **PRANZO**

Carboidrati + Verdure + Proteine

## **CENA**

Verdure + Proteine + Carboidrati (metà porzione)



# Esempi di pranzi equilibrati

*Farro integrale  
con zucca  
e nocciole tostate*

*Riso venere  
con melanzane  
e ceci*

*Pasta integrale  
con zucchine, pomodorini  
e acciughe*

*Pasta di grano saraceno  
con verza e parmigiano*



# Esempi di cene equilibrate

*Vellutata di zucca,  
caprino e crostini  
integrali*

*Spinaci al vapore, filetto  
di sgombro e fetta di  
pane integrale*

*Minestrone con verdura,  
legumi e patate*

*Melanzane grigliate con  
pomodorini e basilico, uova  
strapazzate e pugnetto di avena*



### CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

### VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.



### FONTI DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

## IL PIATTO SANO E SOSTENIBILE

