

## PIRAMIDE ALIMENTARE

### GIORNALIERA

(PORZIONI)



### LINK CONSIGLIATI:

[HTTP://PREVENZIONE.ULSS20.VERONA.IT/SIAN.HTML](http://prevenzione.ulss20.verona.it/sian.html)

[HTTP://WWW.SALUTE.GOV.IT/STILIVITA/STILIVITA.JSP](http://www.salute.gov.it/stilivita/stilivita.jsp)

[HTTP://WWW.INRAN.IT/648/LINEE\\_GUIDA.HTML](http://www.inran.it/648/linee_guida.html)

[HTTP://WWW.FOOD-PROGRAMME.EU/IT/](http://www.food-programme.eu/it/)

[HTTP://WWW.PIRAMIDEITALIANA.IT/INDEX.PHP](http://www.piramideitaliana.it/index.php)

## ULSS 20 VERONA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E

NUTRIZIONE

## LA PAUSA PRANZO



ULSS 20 VERONA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E  
NUTRIZIONE



AZIENDA ULSS 20 VERONA

*MANGIARE SANO E CON GUSTO*

*RISPETTANDO LE TRADIZIONI ALIMENTARI  
E PROTEGGENDO LA NOSTRA SALUTE*

# PAUSA PRANZO IN SALUTE

## GIORNATA ALIMENTARE

APPORTO CALORICO:  
20% COLAZIONE  
5% SPUNTINO A METÀ MATTINA  
**40% PRANZO**  
5% SPUNTINO A METÀ POMERIGGIO  
30% CENA

## DIETA MEDITERRANEA

ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA,  
CEREALI, LEGUMI, OLIO DI OLIVA, PESCE,  
CONSUMO MODERATO DI LATTICINI,  
BASSO CONSUMO DI CARNI GRASSE E  
ZUCCHERI SEMPLICI,

## COTTURE LEGGERE

ALLA PIASTRA, AL VAPORE, AL CARTOCCIO, AL  
FORNO, TRAMITE BOLLITURA, ALLA GRIGLIA E  
AL MICROONDE.

PER CONDIRE: OLIO DI OLIVA, O, PER  
CUCINARE, OLIO DI GIRASOLE O DI ARACHIDE,  
E SPEZIE ED ERBE AROMATICHE.

## POCO SALE

AGGIUNGERE EVENTUALMENTE SALE SOLO  
DOPO AVER ASSAGGIATO IL CIBO

## ACQUA

PER MANTENERE UN ADEGUATO STATO DI  
IDRATAZIONE E NON AUMENTARE IL  
NUMERO DI CALORIE DELLA DIETA,  
PASTEGGIARE CON ACQUA.

## PORZIONI

NON PORZIONI ABBONDANTI MA GIUSTE.  
È POSSIBILE ORDINARE MEZZE PORZIONI O  
MEZZO MENÙ O DIVIDERE LA PORZIONE O IL  
MENÙ CON UN COMMENSALE.

## DESSERT

LA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE  
DOVREBBE ESSERE LO SPUNTINO O IL  
DESSERT ABITUALE

## MENSA O TAVOLA CALDA

UN PIATTO A BASE DI LEGUMI O UN PIATTO  
DI PASTA O DI RISO, OPPURE UN PIATTO DI  
CARNE O DI PESCE CON CONTORNO DI  
VERDURE

## BAR

UN PANINO SENZA SALSE E CON UN SOLO  
INGREDIENTE OLTRE LE VERDURE,  
OPPURE UN'INSALATONA

## IN UFFICIO

PORTAVIVANDE PIANIFICATO VARIANDO IL  
MENÙ QUOTIDIANO.  
PIATTO UNICO CON PREVALENZA DI  
FARINACEI E VERDURE.  
NON LAVORANDO AL COMPUTER.

## DIGIUNO

EVITARE DI SALTARE IL PASTO: IL LAVORO  
NECESSITA DI ENERGIA E SI  
COMPENSEREBBE CON UNA CENA TROPPO  
ABBONDANTE.

## DISTRIBUTORE AUTOMATICO

EVITARE DI PRANZARE CON SNACK  
ACQUISTATI AL DISTRIBUTORE, DOVE  
TUTT'AL PIÙ SI POSSONO PRENDERE  
SUCCHI DI FRUTTA, YOGURT O PRODOTTI  
DA FORNO COME SPUNTINI DI METÀ  
MATTINA O POMERIGGIO.

## STILE DI VITA ATTIVO

CAMMINAR E NELLE PAUSE O NEGLI  
SPOSTAMENTI DI LAVORO.  
RAGGIUNGERE L'UFFICIO IN BICICLETTA O  
SCENDERE UNA FERMATA PRIMA  
DALL'AUTOBUS.  
SALIRE LE SCALE ANZICHÉ PRENDERE