

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