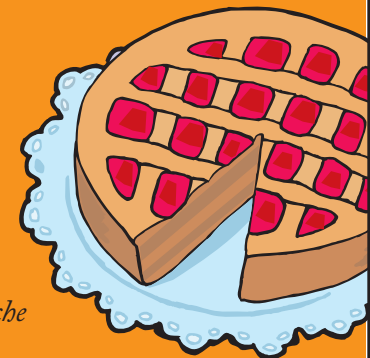


Le rivelazioni di una piramide alimentare

La piramide è un simbolo di conoscenza anche nell'alimentazione. Ecco come ci spiega quali siano i cibi fondamentali per la nostra energia quotidiana e con quale frequenza sia opportuno consumarli.

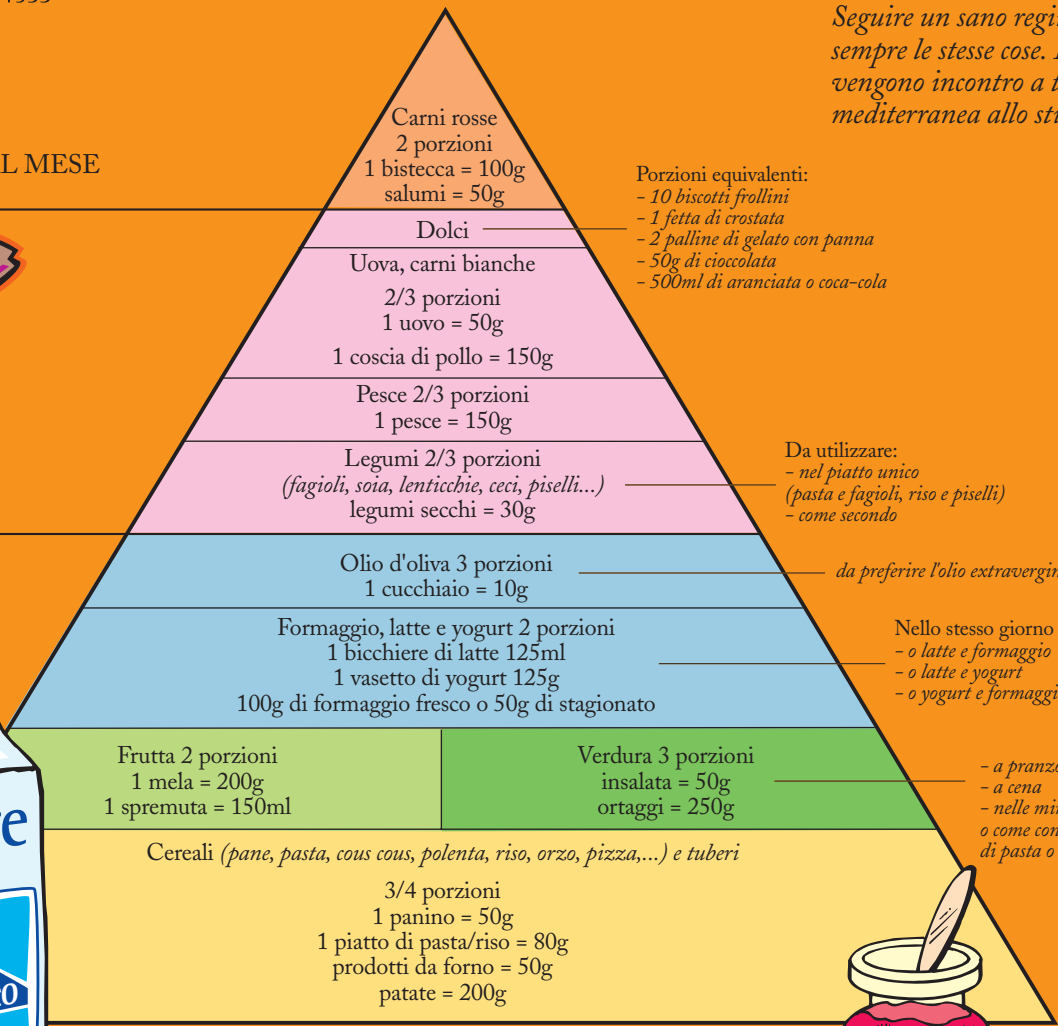


Seguire un sano regime alimentare non significa mangiare sempre le stesse cose. Ecco alcuni esempi di pasti equivalenti che vengono incontro a tutti gli appetiti, dal sapore della pasta mediterranea allo stile sbarazzino dell'hamburger.



POCHE VOLTE ALLA SETTIMANA

OGNI GIORNO



100g di pane con 80g di prosciutto crudo
100g di pane con 70g di formaggio montasio
1 pizza margherita media
1 porzione di cannelloni ripieni di ragù di carne
80g di pasta o riso al pomodoro o verdure + 100g di pollo ai ferri
1 hamburger + patate fritte (2 patate medie)

PASTI EQUIVALENTI

Una porzione di verdure corrisponde a:

Verdura fresca: 1 pomodoro medio + 1 carota media + 2 manciate d'insalata
Patate: 2 patate piccole
Verdure cotte: 1 zucchina media + 1 carota media

