

Piramide Alimentare Toscana



Regione Toscana



www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana

La **Piramide Alimentare Toscana** (PAT) indica gli alimenti da consumare per un'alimentazione corretta e varia. È divisa in sei livelli: in basso sono raffigurati gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente, in alto quelli da consumare con minore frequenza.

L'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile consumare di tutto, ma con moderazione! È importante ridurre il consumo di sale, di cibi salati e di dolci.

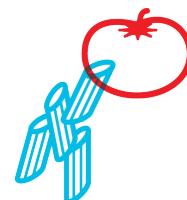
Ricorda di bere acqua a volontà e fare regolarmente attività fisica, è sufficiente fare una passeggiata di 30 minuti tutti i giorni!

www.pranzosanofuoricasa.it

pranzosanofuoricasa@regione.toscana.it



**PRANZO SANO
FUORI CASA**



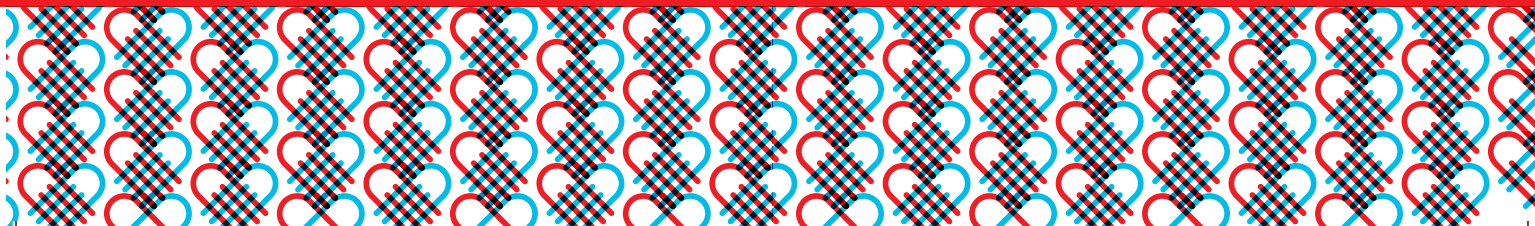
**PRANZO SANO,
STARE BENE E IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO.
ANCHE FUORI CASA.**

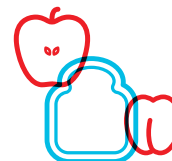
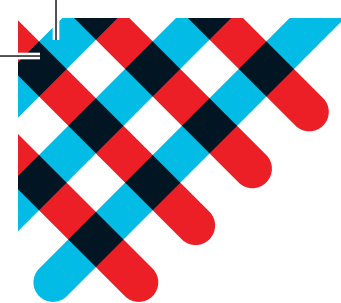


Approfitta della pausa pranzo per adottare stili di vita salutari.

Cerca il cuore  del progetto **Pranzo sano fuori casa**, troverai proposte alimentari varie e gustose, sane e leggere.


Pranzo sano fuori casa è un progetto che ha l'obiettivo di favorire il consumo di un pasto gustoso, bilanciato dal punto di vista nutrizionale e di qualità.





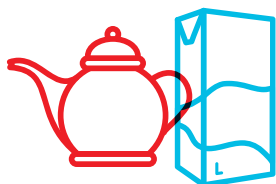
Gli esercizi commerciali che espongono il cuore di **Pranzo sano fuori casa**, oltre alle loro consuete proposte gastronomiche, si impegnano a offrire ai propri clienti piatti, panini e insalate preparati in modo semplice, impiegando preferibilmente frutta e verdura di stagione, prodotti locali e pane di tipo toscano, preferibilmente integrale. Per condire: olio extravergine di oliva e, se necessario, un “pizzico” di sale iodato. Per dessert frutta fresca, gelati e dolci non farciti.

Con **Pranzo sano fuori casa** è più semplice e appetitoso stare bene e rimanere in forma. Senza rinunciare al gusto.

Scegli il cuore  per vivere in salute. Pranzo sano vuol dire anche prendersi i giusti spazi e tempi per mangiare.

Consulta la pagina web **www.pranzosanofuoricasa.it** e trova il locale a te vicino.

Visita la pagina  del progetto*



SEGUI IL 5

Seguire questi **5** semplici consigli ci aiuta a migliorare il nostro stile alimentare.

Ricorda di consumare:

- 1. cinque pasti al giorno:** tre pasti principali intervallati da due spuntini. Importante è la prima colazione, con latte o yogurt, cereali e frutta.
- 2. almeno cinque bicchieri d'acqua al giorno:** di più se fa caldo, se si pratica sport o in caso di febbre.
- 3. almeno cinque volte a settimana tra pesce e legumi:** il pesce, soprattutto quello azzurro, è ricco di grassi omega3, protettivo contro le principali malattie cardiovascolari. I legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre.
- 4. almeno cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno:** hanno un ridotto contenuto calorico e ci forniscono acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibra alimentare.
- 5. variare i cinque colori di frutta e verdura: ottimo una porzione per ciascun colore al giorno:**
 - **Rosso:** come anguria, arancia, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello.
 - **Giallo-arancio:** come albicocca, arancia, carota, kaki, limone, mandarino, melone, nespole, peperone, pesche, zucca, pompelmo.
 - **Verde:** come asparagi, bieta, broccoli, carciofo, cavolo, cetriolo, cicoria, cime di rapa, kiwi, lattuga, rucola, spinaci, uva, zucchine.
 - **Blu-viola:** come fichi, frutti di bosco (mirtilli, lamponi, more e ribes), melanzane, prugne, radicchio, cavolo nero, uva nera.
 - **Bianco:** come aglio, porri, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere.

