



Regione Toscana



**PRANZO SANO
FUORI CASA**



Lavoro,
studio,
viaggio e ...
pranzo sano!



www.pranzosanofuoricasa.it

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.
- 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. I legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre.
- 4. almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno:** ci forniscono acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibra alimentare.
- 5. cinque colori di frutta e verdura al giorno, ottimo una porzione per 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.



Pranzo sano vuol dire anche prendersi i giusti spazi e tempi per mangiare.

