

LA REGOLA FONDAMENTALE, A PRANZO E A CENA: CARBOIDRATI+VERDURE+PROTEINE



COLAZIONE

- 1 porzione di un prodotto da forno (3-4 fette biscottate o 5-6 biscotti) o 3-4 cucchiari di cereali (sotto le 430 calorie per 100 g).
- 1 tazza/ bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 vasetto di yogurt magro anche alla frutta.
- Caffè o tè (è consigliabile bere tè e caffè senza zucchero o ridurlo il più possibile fino a un massimo di tre bevande al giorno con mezzo cucchiaino di zucchero per ciascuno).



PRIMI

- 1 porzione media di pasta o riso o orzo o farro o farina di mais o semola o cereali in chicchi o cous cous oppure di patate o gnocchi di patate oppure un panino di media pezzatura.



SECONDI A ROTAZIONE

- 1 porzione media di carne 3 volte alla settimana (2 volte carne bianca e 1 volta carne rossa).
- 1 porzione media di pesce 3 volte alla settimana.
- 1 monoporzione di formaggio fresco o l'equivalente di 3 pollici di formaggio stagionato 3 volte alla settimana.
- 5-6 fette medie di salumi magri o sgrassati 1 volta alla settimana.
- 3 cucchiari di legumi secchi o 1 scatola piccola di legumi freschi o surgelati o in scatola 3 volte alla settimana.
- 2 uova 1 volta alla settimana.



VERDURA

- In abbondanza, dando la preferenza a quella di stagione. Si può usare come contorno ma anche per creare sughi con cui condire i primi piatti.



TUTTI I GIORNI

- 2 porzioni di frutta fresca di stagione (da consumare ai pasti o come spuntini).
- 1 monoporzione di crackers o di biscotti secchi o un panino piccolo o 1 yogurt magro anche alla frutta o una monoporzione di frutta secca (da consumarsi come spuntino).



CONDIMENTI

- 5 cucchiaini da tè di olio extra vergine d'oliva che ogni tanto può essere sostituito con burro o maionese o una salsa a base di maionese in pari quantità.