



# LA PIRAMIDE

# ALIMENTARE

**DOLCI**  
Da consumare saltuariamente in piccole quantità!!!



**CARNE ROSSA**  
(vitello, manzo...)  
massimo 1 volta a settimana

**SALUMI**  
(prosciutto cotto, crudo, salame, mortadella...)  
non più di 1 volta a settimana



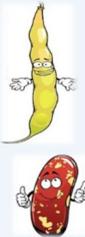
**UOVA**  
1-2 volte a settimana

**FORMAGGI**  
1-2 volte a settimana



**CARNE BIANCA**  
(pollo, tacchino, coniglio...)  
1-2 porzioni a settimana

**PESCE AZZURRO**  
(acciughe, sardine, sgombri, spatola...)  
2-3 volte a settimana



**LEGUMI**  
2-3 volte a settimana mangia lenticchie, fagioli, ceci, fave e piselli...anche con la pasta!!

**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**



**FRUTTA SECCA**  
(noci, nocciole, mandorle, pistacchi....)  
1 porzione al giorno



**LATTE - YOGURT**

1-2 porzioni al giorno: amici delle ossa e dei denti!



**CEREALI, RISO, PASTA, PANE, PATATE...**  
3-5 porzioni al giorno meglio se integrali!!



**5 PORZIONI ...**



**I SUPEREROI DELLA SALUTE!!!**

**... DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO**



**ACQUA**  
almeno 8-10 bicchieri al giorno

