



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE: VARIETÀ - PROPORZIONI - MODERAZIONE

CONDIMENTI

1/3 porzioni al giorno
privilegiare olio extra vergine d'oliva

DOLCI

in modica quantità

LATTE e YOGURT

2 porzioni al giorno

FORMAGGIO

2 porzioni la settimana

PESCE 3/4 porzioni la settimana

LEGUMI 2/3 porzioni la settimana

UOVA 2 porzioni la settimana

CARNE 3/4 porzioni la settimana

CEREALI

frumento, orzo, farro,
riso, avena, miglio

CARBOIDRATI

2/4 porzioni al giorno

VERDURA

3 porzioni
al giorno

FRUTTA

2 porzioni
al giorno



ACQUA

almeno 8 bicchieri al giorno