

# PIATTO SANO

## Verdure

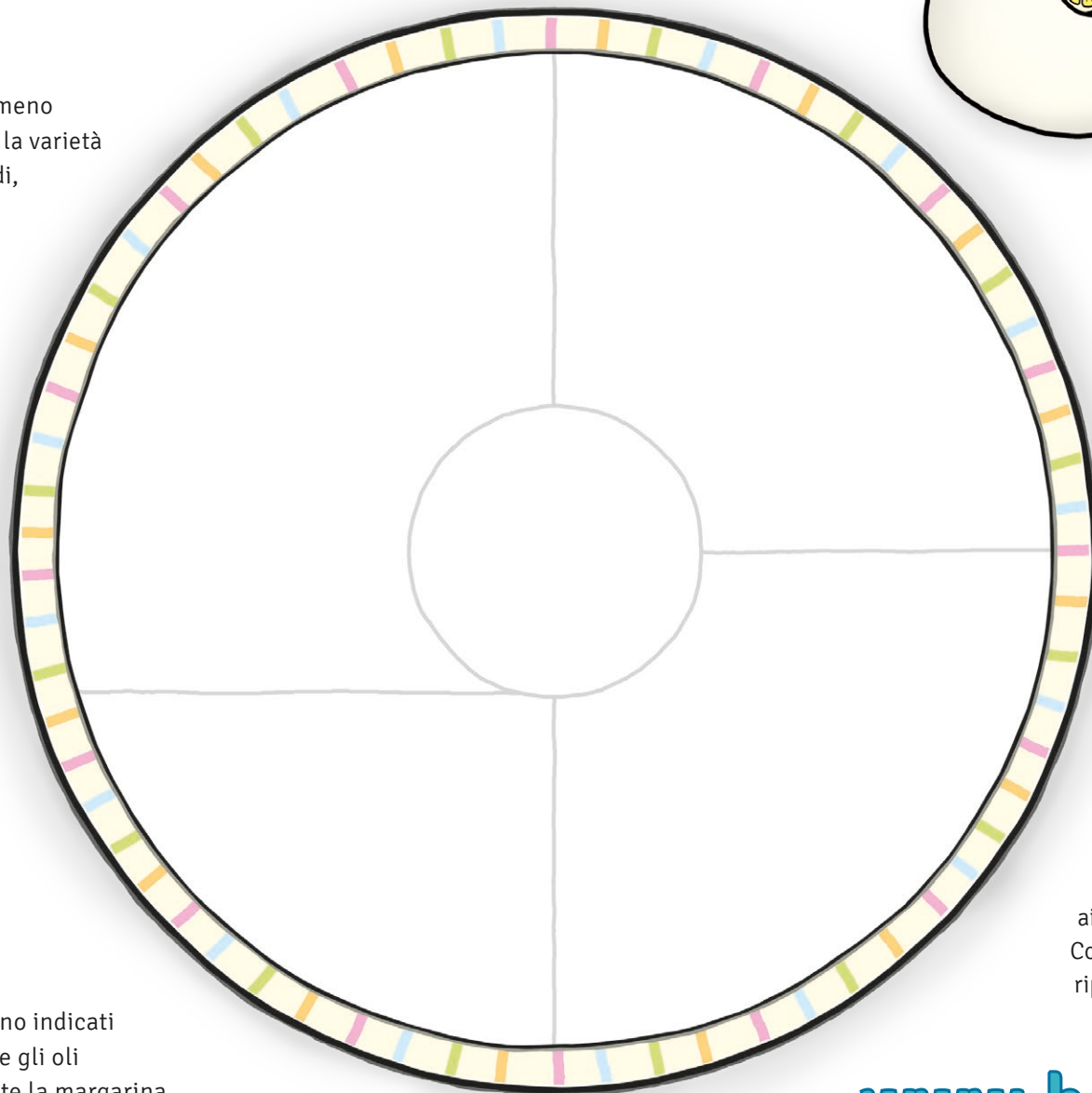
Le verdure devono costituire almeno un quarto del piatto. Maggiore è la varietà di verdure preparate in vari modi, meglio è. Le patatine fritte non vengono considerate verdure. Per la loro composizione le patate rientrano piuttosto tra i polisaccaridi.

## Frutta

La frutta costituisce il secondo quarto del piatto. Mangiare frutta di stagione di diversi tipi e colori è quanto di più sano e nutriente si possa fare. È possibile sostituire la frutta assumendo verdure.

## Oli e grassi

Gli oli e i grassi più preziosi si trovano in alimenti sanissimi come noci, avocado e pesce. Sono indicati anche il burro di buona qualità e gli oli vegetali pressati a freddo. Evitate la margarina e gli oli e i grassi lavorati a livello industriale.



## Liquidi

I liquidi migliori sono l'acqua pura e il tè e le tisane non zuccherate. È preferibile rinunciare completamente a bevande e tè zuccherati.

## Polisaccaridi

I polisaccaridi migliori sono quelli assunti in forma naturale. Ad esempio miglio, avena, segale, pane a lievitazione naturale o riso selvatico. È importante limitare il consumo di prodotti alimentari preparati con farina bianca.

## Proteine

Le proteine migliori le otterrete da pesce, legumi, noci, semi, prodotti lattiero-caseari fermentati, uova o carne. Alla gran parte di noi giova un maggiore apporto di fonti proteiche vegetali. Scegliete secondo i vostri gusti e la vostra filosofia nutrizionale.

## Stile di vita

In generale consiglio di preferire i cibi naturali a quelli semipronti, i prodotti locali e biologici ai quelli industriali, di scarsa qualità e di importazione. Concedetevi inoltre un po' di movimento all'aria aperta, riposo a sufficienza, tempo con gli amici e buon umore!