



consigli

PER MANGIARE
SANO E STARE
IN FORMA

Dott.ssa Alessandra Boselli, Biologa Nutrizionista- n iscrizione 5226, Albo Emilia-Romagna e Marche
C.F, BSLLSN97D48G535V- P.IVA 01901020337- mail: alessandrabosellinutri@gmail.com



Bevi almeno 2 L di acqua al giorno



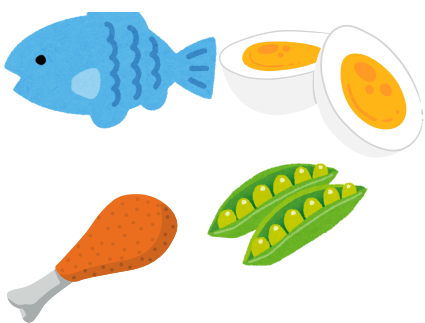
Come fonte di carboidrati complessi prediligi i cereali integrali (apportano un maggior quantitativo di fibra)



Consuma 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (varia sempre il colore per assicurarti di assumere tutti i nutrienti)



***Latte, yogurt e formaggi freschi magri** sono una buona fonte proteica da introdurre nella nostra dieta e la loro assunzione previene il rischio di alcune carenze come quella da Calcio*



*Tra le fonti proteiche prediligi: **il pesce azzurro** (es: **salmone, sardina..**) ricchi in w-3, **carni bianche magre** come **pollo e tacchino, uova e legumi.***

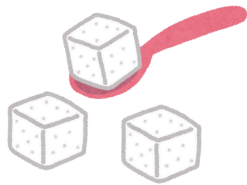


*Introduci nella dieta alimenti ricchi in grassi buoni come: **avocado, olio extra-vergine d'oliva** (da usare come condimento), **olive, frutta secca e semi.** Non abusare di questi alimenti, perchè nonostante abbiano effetti benefici sono anche calorici!*

LIMITARE IL CONSUMO DI :



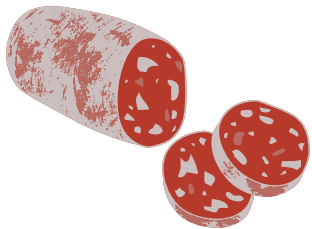
SALE



ZUCCHERO e BEVANDE ZUCCHERATE



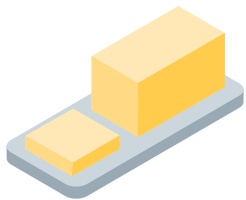
DOLCI E PRODOTTI DA FORNO DOLCIARI



CARNE ROSSA E INSACCATI



FORMAGGI STAGIONATI



BURRO E MARGARINA



ALCOLICI