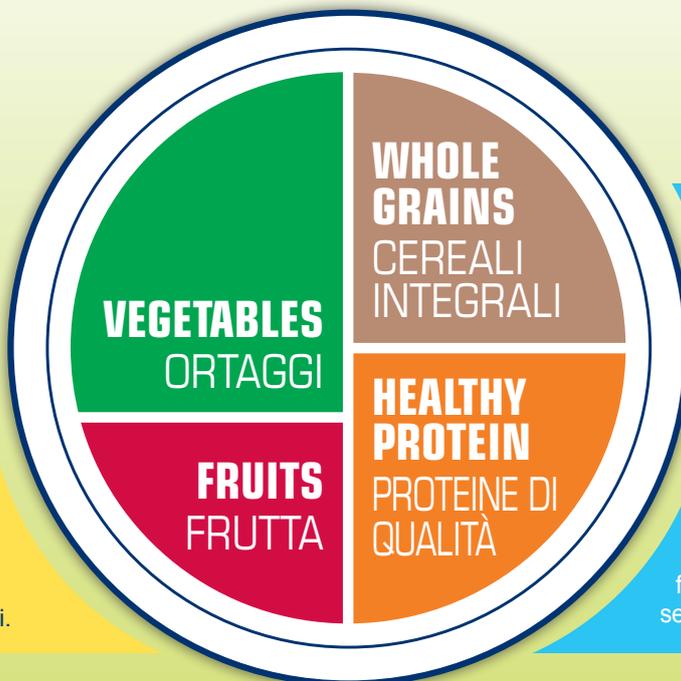


# IL PIATTO “IN-FORMA”



Usa l'olio extravergine d'oliva per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse ma elimina le margarine, sono condimenti ricchi di grassi pericolosi.



Bevi tanta acqua durante la giornata, ha zero calorie! Assumi una porzione di yogurt o latte al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate.

Se vuoi un succo di frutta, consuma quelli senza zuccheri aggiunti!



## STAY ACTIVE!!!



10.000  
passi al giorno!



Le verdure sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di stagione e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i cereali integrali e aiuterai la tua salute; modera invece quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi frutti, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro stagionalità!



Riduci l'assunzione di carne e formaggi. Ricorda che il pesce, i legumi e le uova (2 volte a settimana) sono ottime alternative e contengono numerose sostanze utili al nostro organismo. Curati della loro provenienza e della loro qualità! La frutta secca oleosa (mandorle/nocchie/noci/pinoli) contiene oli di alta qualità ed è una buona fonte di proteine.

## WWW.PROGETTO-EAT.IT

## IL PIATTO “IN-FORMA”

È servito.....

**IL PIATTO “IN-FORMA” è lo strumento educativo che, dopo un’attenta revisione scientifica, ha sostituito la ben nota piramide alimentare di non immediata interpretazione.**

Il piatto rappresenta un pasto equilibrato e salutare che ci sazia rispettando il buon funzionamento dell’organismo e prevenendo molte patologie del mondo moderno.

**Il piatto è diviso in 4 spicchi**, ognuno dei quali rappresenta un alimento, proporzionalmente distribuito.

**Nella metà sinistra del piatto troviamo la frutta (spicchio rosso) e gli ortaggi (spicchio verde)**, che la natura ci offre in tantissime varietà e colori diversi in ogni stagione e rappresentano una fonte importantissima di sostanze protettive (antiossidanti con azione anti-infiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine) responsabili del corretto funzionamento del metabolismo.

**Nella metà destra del piatto troviamo i cereali integrali** (spicchio marroncino), fonti di carboidrati complessi non raffinati, ricchi in fibre, a basso indice glicemico, e **le proteine salutari** (spicchio arancione), rappresentate dal pesce e soprattutto dai legumi, sorgenti di proteine vegetali ricchi di aminoacidi essenziali, fibre e privi di grassi. Rappresentano un’ottima alternativa alla carne e ai formaggi, che contengono invece grassi saturi pericolosi per la salute.

**Il denominatore comune del PIATTO “IN-FORMA” sono le fibre**, indispensabili per la regolazione dell’assorbimento dei nutrienti ed il corretto funzionamento intestinale.

Il piatto ha come condimento preferenziale **l’olio extravergine di oliva**, ricco di grassi buoni e vitamine e antiossidanti.

**Come bevanda scegliamo l’acqua**, che ha zero calorie, ed è ricca di sali minerali importanti. In tutta la giornata se ne devono bere almeno 1.5 lt.

Assumi una porzione al giorno di yogurt o latte e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un succo di frutta, consuma quelli senza zuccheri aggiunti!

Al piatto “in-forma” abbina tutti i giorni l’**attività fisica: 10.000 passi al giorno** per essere attivi e rimanere in salute.

Un piatto di questo tipo non contiene:

- Zuccheri aggiunti, ma contiene soltanto lo zucchero naturale della frutta e dei cereali.
- Sostanze artificiali aggiunte. Perciò nessun alimento contiene conservanti artificiali, edulcoranti, coloranti artificiali, aromi artificiali
- Sale aggiunto.

Ci auguriamo di poter contribuire ad una vostra migliore consapevolezza ed, in definitiva, ad un miglioramento del vostro stato di salute.

**Il Comitato Scientifico del Progetto E.A.T.**