

per un corretto stile di vita

IL DECALOGO DEL BENESSERE

info.food
coop
CIBO E SAPERE



frutta e verdura

frutta

scegli la frutta di stagione, è più ricca in vitamine e sali minerali.

CONSIGLI: puoi utilizzarla come spuntino, a colazione, nelle preparazioni dolci o salate

IDEA: aggiungila nelle insalate



ricorda: le patate non sono verdura



proteine

origine animale

carne rossa, carni bianche, uova, pesce (preferibilmente di piccola taglia e pesce azzurro), molluschi, formaggi sia freschi che stagionati.

CONSIGLI: alterna gli alimenti nell'arco della settimana e prediligi la qualità della materie prime e la tracciabilità di filiera.

RICORDA: Carni conservate o processate: una volta a settimana

verdura

Preferisci verdura di stagione sia cotta che cruda.

CONSIGLI: limita il consumo di sale sulle verdure e preferisci l'uso delle spezie ed aromi

IDEA: utilizzala nei sughi, nei secondi piatti (sia vegetali che animali), in antipasti sfiziosi e nei panini.

origine vegetale

legumi (piselli, ceci, lenticchie, cicerchia, fagioli, soia), seitan, tofu e tempeh.

CONSIGLI: da considerarsi un secondo piatto o piatto unico se unito ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli etc)

RICORDA: semi oleosi e frutta secca hanno importanti proprietà nutrizionali, ideali come spuntino, a colazione e nelle preparazioni dolci o salate



cereali

- riso, orzo, farro, avena, miglio, mais, grano saraceno,
- pasta (integrale, farro, grano saraceno, grano duro)
- pane e derivati: crackers, grissini, gallette
- cereali da colazione: (anche con aggiunta di frutta secca, essiccata etc.)

CONSIGLI: inserisci giornalmente almeno una o due porzioni di cereali integrali

RICORDA: leggi sempre le etichette e controlla il contenuto in sale e zucchero



sale e zucchero

sale: integrale, rosa, blu di Prussia, delle Hawaii, iodato, etc

CONSIGLI: aggiungilo a fine cottura , limitalo nelle preparazioni preferendo spezie ed aromi

RICORDA: 1 cucchiaino da tè al giorno massimo

zucchero: integrale, di canna, fruttosio, saccarosio, miele, etc

CONSIGLI: controlla la qualità di consumo e leggi sempre attentamente le etichette

IDEA: prova a dolcificare con spezie e frutta secca



bevande

acqua: l'idratazione è importante per il buon funzionamento del tuo organismo. Cerca di bere **almeno 2 litri di acqua** tutti i giorni

CONSIGLIO: limita il consumo di acqua gasata e prediligi l'idratazione lontano dai pasti anche con tisane ed infusi (meglio senza zucchero)



caffè: si suggerisce di non superare le 3 tazzine al giorno, preferibilmente senza zucchero.

RICORDA: si può alternare bevendo orzo o tè



dolci

Occasionalmente concediti una pausa dolce.

CONSIGLI: prediligi dolci semplici o fatti in casa con frutta fresca o secca, da consumare a colazione o come spuntino.

IDEA: cioccolato fondente al 70% come spuntino un paio di volte a settimana.



metodi di cottura

Prediligi cotture semplici come: griglia, forno, cartoccio, a vapore, saltato in padella.

- controlla l'utilizzo dei condimenti per le cotture

RICORDA: la bollitura delle verdure rischia di impoverire le sue proprietà nutrizionali.



pasti

IMPORTANTE: per un corretto stile di vita, **non saltare mai i pasti**

CONSIGLI: cerca di masticare lentamente, prendendoti una pausa.

RICORDA: la colazione è il pasto più importante della giornata, se abbondante ed equilibrata ti darà più energia!



movimento e tempo libero

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia l'attività fisica ad ogni età. **ESEMPLI:**

- praticare attività fisica di qualsiasi intensità anche leggera o moderata
- includere almeno 2 ore di rafforzamento muscolare a settimana
- almeno 150 -300 minuti di attività aerobica moderata a settimana