

# Cena: il gusto della Leggerezza

La cena rappresenta il pasto al quale si dedica spesso più tempo. Il nostro modo di vivere il quotidiano lo ha reso il pasto principale della giornata e il momento dove ci si riunisce. Cenare a ridosso del riposo notturno e consumare cibi particolarmente grassi o porzioni particolarmente “abbondanti” può favorire però alcuni disturbi quali il reflusso gastroesofageo e l’insonnia. La cena dovrebbe coprire, infatti, il 30% del fabbisogno calorico giornaliero e come ogni pasto dovrebbe contenere una giusta dose di carboidrati, proteine e grassi in equilibrio tra loro.



A CURA DI:  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

## Scelta 1

### PRIMO PIATTO IN BRODO

a base di verdura e  
con aggiunta di cereali

● ● ● Condito con pochi grassi

### SECONDO PIATTO

carne, pesce, formaggio,  
affettati, uova o legumi



Cucinato con pochi grassi -  
ai ferri, alla griglia, al  
vapore

### CONTORNO DI VERDURE DI STAGIONE

crude o cotte



Condite con olio evo crudo,  
poco **sale iodato**, aceto o  
limone, a piacere

### PANE



Meglio se integrale  
e a basso contenuto di sale

## Scelta 2

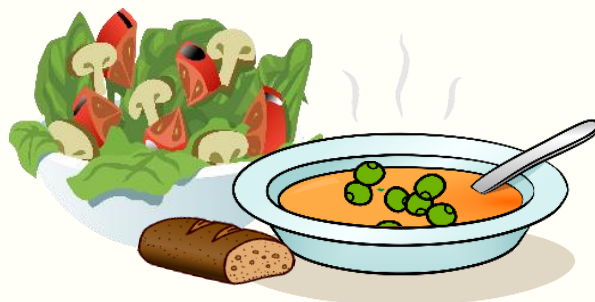
### PIATTO UNICO

a base di legumi e cereali

### CONTORNO DI VERDURE DI STAGIONE

crude o cotte

### PANE



- Cena due o tre ore prima di coricarti
- Fai una cena leggera e facilmente digeribile
- Evita di consumare dolci ricchi di grassi e zuccheri
- Limita il consumo di alcolici

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria