

# Pranzo: cogli l'attimo... per un pieno di Energia



Il pranzo, per ragioni di lavoro o di abitudine, spesso è un pasto frugale e veloce, con un apporto di calorie e nutrienti inadeguato. Consumare un piatto leggero ed equilibrato, di facile digestione, con giusto equilibrio di proteine, grassi e carboidrati ci permette di rimanere vigili e attivi per tutto il pomeriggio mantenendo le prestazioni psicofisiche.



- **Non saltare mai il pranzo**
- **Evita di consumare un pasto di sola frutta o di sola verdura**
- **Non esagerare con le porzioni**

# A CASA, IN MENSA O AL RISTORANTE

## Scelta 1

### PRIMO PIATTO

PASTA, RISO O ALTRO CEREALE  
- orzo, farro, miglio, avena, ... -

### SECONDO PIATTO

CARNE, PESCE, FORMAGGIO,  
AFFETTATI, UOVA O LEGUMI

CONTORNO DI VERDURE  
DI STAGIONE  
CRUDE O COTTE

Condito in modo semplice:  
al pomodoro, all'olio  
o alle verdure

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

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

## Scelta 2

PIATTO UNICO

CONTORNO DI VERDURE

## Scelta 3

PANE o POLENTA

SECONDO PIATTO

CONTORNO DI VERDURE

# AL BAR

## Scelta 1

PANINO IMBOTTITO



Con formaggio fresco  
o affettati magri e verdure.  
***Evitare l'aggiunta di salse***

## Scelta 2

INSALATONA



Verdure miste con aggiunta di  
una sola fonte di proteine tra:  
tonno, prosciutto cotto, uova  
sode, legumi o formaggio



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria