



Alimentazione Salutare

IL PRANZO

Il pranzo è un pasto essenziale per fornire l'equilibrio energetico indispensabile al corpo e dovrebbe coprire il 40% delle calorie giornaliere. Oltre alla quantità di cibo, occorre sempre tener conto della qualità dei nutrienti che introduciamo con gli alimenti.

- **Organizza una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata**
- **Valuta e modifica la porzione dei cibi secondo le tue esigenze**
- **Alterna le fonti proteiche - carne, pesce, uova, legumi, formaggi - nell'arco della settimana**
- **Limita il consumo di alcol**
- **Non saltare il pranzo e non consumare solo frutta o solamente verdura**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria



Alimentazione Salutare

LA CENA

La cena dovrebbe coprire il 30% del fabbisogno calorico giornaliero e, come ogni pasto, dovrebbe contenere una corretta dose di carboidrati, proteine e grassi in equilibrio tra loro.

- **Organizza una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata**
- **Cena due o tre ore prima di coricarti**
- **Consuma una cena leggera**
- **Bevi al massimo un bicchiere di vino**
- **Non mangiare a fine pasto dolci ricchi di zuccheri semplici e grassi**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria