



ASL
CITTÀ DI TORINO

SC Nutrizione Clinica – Direttore Dott. Andrea Pezzana

Sede San Giovanni Bosco

Piazza del Donatore di Sangue 3 –
10154 Torino

Tel. 011-240.2355

Fax 011-240.2063

dietetica.osgb@aslcitytorino.it

Sede Maria Vittoria

Via Cibrario 72 – 10144 Torino

Tel. 011-439.3592

Fax 011-439.3382

dietetica.omv@aslcitytorino.it

Sede Amedeo di Savoia

C.so Svizzera 164 – 10149 Torino

Tel. 011-439.3844

Fax 011-439.3846

dietetica.omv@aslcitytorino.it

Sede Martini

Via Tofane 71 – 10141 Torino

Tel. 011-70952294

Fax 011-70952457

nutrizione.mrt@aslcitytorino.it

PIATTO SMART

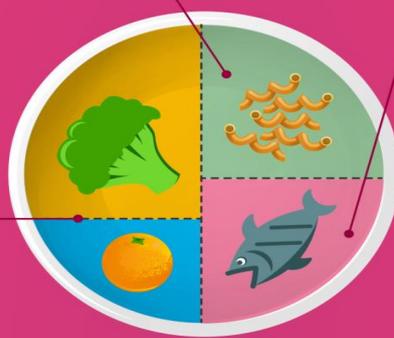
**CEREALI E DERIVATI INTEGRALI:
POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO**

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.



**FONTI DI PROTEINE:
LA VARIETÀ È FONDAMENTALE**

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

**ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO
FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO**

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).



**GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI
PER BILANCIARE IL PASTO**

- ▶ **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- ▶ **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- ▶ **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.

