



ASL
CITTÀ DI TORINO

PIATTO SMART

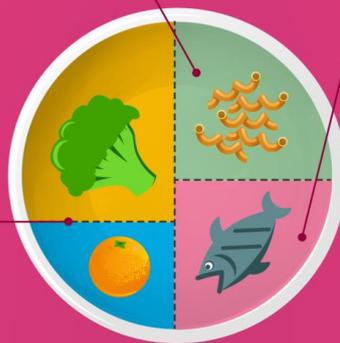
CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **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.



I NUTRIENTI SONO PRESENTI IN DIVERSE QUANTITÀ IN TUTTI GLI ALIMENTI




SmartFood

- C** carboidrati
- P** proteine
- L** lipidi
- M** minerali
- V** vitamine

VARIA LA TUA DIETA!



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	NUMERO DI PORZIONI
VERDURA E FRUTTA	Insalate a foglia	80 g	2 o più al giorno
	Verdure e ortaggi crudi o cotti	200-250 g	
	Frutta fresca	150 g	2-3 al giorno
	Frutta a guscio	30 g	Anche 1 al giorno
	Frutta essiccata	30 g	Anche 1 al giorno
CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Pane	50 g	1 ad ogni pasto principale
	Pasta, cereali in chicco	80 g	1 al giorno in alternativa al pane
	Cereali per la colazione/fette biscottate	30 g	
	Patate	200 g	1-2 alla settimana, in sostituzione a pane o pasta
LEGUMI	Legumi freschi o surgelati	150 g	3 o più alla settimana
	Legumi secchi	30-50 g	
	Farine di legumi	50 g	
SOSTITUTI VEGETALI	Burger di soia, seitan, tofu, tempeh	100 g	Anche 1 alla settimana
PESCE E CARNE	Pesce, molluschi e crostacei	150 g	3-5 alla settimana
	Carne bianca	100 g	0-3 alla settimana
	Carne rossa	100 g	
	Carni lavorate	50 g	Occasionalmente
LATTE, UOVA, FORMAGGI	Latte vaccino o bevanda vegetale	125 ml	1-2 al giorno
	Yogurt vaccino o vegetale	125 g	
	Formaggi	100 g freschi e magri 50 g stagionati	1-3 alla settimana
	Uova	1 uovo	1-4 alla settimana
CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva	10 ml	2-3 ad ogni pasto
	Erbe aromatiche e spezie	A piacere	Ogni giorno
	Semi oleosi	30 g	Ogni giorno
DOLCI	Cioccolato fondente (almeno 70%)	30 g	1 al giorno
	Marmellata	20 g	1 al giorno

Rielaborazione di Smartfood da: Tabelle porzioni standard dei principali alimenti -LARN- Società Italiana di Nutrizione Umana; Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF-World Cancer Research Fund); Mediterranean diet pyramid today in Bach-Faig A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates, *Public Health Nutrition*, 2011.

