

## ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE:

### COLAZIONE:

1 tazza latte parz. scremato con caffè o 1 yogurt magro + 4 fette biscottate o biscotti integrali

### PRANZO:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*
Formaggio	Carne bianca	Legumi	Pesce	Uova	Legumi	Carne rossa
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino

### SPUNTINO di META' POMERIGGIO:

Frutta fresca di stagione o 1 Yogurt magro o 1 pacchetto di cracker

### CENA:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*	Cereale*
Pesce	Affettati magri	Carne bianca	Affettati magri	Carne bianca	Formaggio	Pesce in scat.
Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino	1 Panino

### FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI

PIATTO	CARNE	PESCE	LEGUMI	FORMAGGI	AFFETTATI	UOVA
FREQUENZA	4 volte/sett	3 volte/sett	2 volte/sett	2 volte/sett	2 volte/sett	2 UOVA per 1 volte/sett
SPECIFICA	3 Bianca 1 Rossa	2 Fresco/surgelato 1 Conservato	-	-	-	Incluse ricette contenenti uovo

\* Cereale a scelta tra: pasta, riso, orzo, farro, grano saraceno, quinoa ecc., piatto asciutto (80 g circa da crudo) o in brodo (40 g circa da crudo), alternando tra comune o integrale.

#### Note:

- Durante la giornata utilizzare preferibilmente olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo, per condire;
  - I secondi piatti del pranzo e della cena possono essere invertiti cercando di variare il più possibile tra le alternative indicate (vedi le frequenze consigliate);
  - Mangiare lentamente e masticare con calma per mantenere più a lungo il senso di sazietà;
  - Preferire metodi di cottura semplici, sfruttando l'uso di verdure (cipolla, carote, sedano, ecc.), erbe aromatiche e spezie (basilico, salvia, rosmarino, zafferano, ecc.) per rendere i piatti più appetitosi;
  - I primi e secondi piatti possono essere consumati separatamente oppure uniti per la preparazione di piatti unici (pasta al ragù, riso e piselli, risotto al sugo di pesce, ecc.);
  - Le patate (200 g) possono entrare a far parte della tua alimentazione 1-2 volte a settimana in sostituzione o ad integrazione della porzione di cereali.
  - Evitare il più possibile il consumo di alcolici e superalcolici per il loro altissimo contenuto calorico.
- \*porzioni standard LARN (2024)