

PORZIONI

1 porzione di **frutta fresca** =150g
1 porzione di **verdura** cotta o cruda =200g

1 porzione di **pasta** = 80g, Una porzione di pasta fresca : 100g; 1 porzione di pasta fresca ripiena: 125g; 1 porzione di lasagna: 250g.

1 porzione di **pane**= 50g; 1 porzione di cracker o grissini 30g, 1 porzione di patate = 200g (2 patate piccole).

1 porzione di **riso integrale** o farro, bulgur, quinoa = 80g cotto, 30g crudo

1 porzione di **latte/formaggio** = 180g (1 tazza di latte: 125ml, 1 yogurt: 125g, formaggio fresco o mozzarella: 100g. - formaggio stagionato: 50g)

1 porzione di **legumi** freschi =150g, (1 scatola piccola di legumi = 50g, 2-3 cucchiaini)

1 porzione di **pesce** fresco o congelato = 150g

1 porzione di **carne** rossa o bianca = 100g (1 hamburger, 1 fettina di petto di pollo o tacchino)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CONTATTI

SITO

<http://www.olympics4all.eu/>

EMAIL ADDRESS:

progetti.integrati@comune.cesena.fc.it

SOCIAL MEDIA:

Facebook

<https://www.facebook.com/Olympics4All>



IN COMMON SPORT+: FIT, FOOD AND FUN FOR ELDERLY

Qualche consiglio per mangiare sano

“
Miglioriamo la nostra
alimentazione
”



"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



TUTTI I GIORNI

ricordati di mangiare e bere

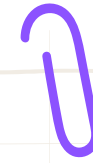
- **5** porzioni di frutta/verdura
- **3** porzioni di cereali (pasta, pane..)
- **2** porzioni di latte/yoghurt
- **1,5 litro di acqua**



TUTTE LE SETTIMANE

ricordati di mangiare

- **3** porzioni di pesce
- **2** porzioni di carne
- **2** porzioni di legumi
- **1** porzione di formaggio
- **1** porzione di uova



IL PASTO MIGLIORE

è un piatto completo composto da:

- **cereali** (ad es. pasta o riso o patate)
- **proteine** (ad es. carne, legumi, pesce)
- **verdura**

