

LE REGOLE PER STARE BENE

Vediamo insieme :

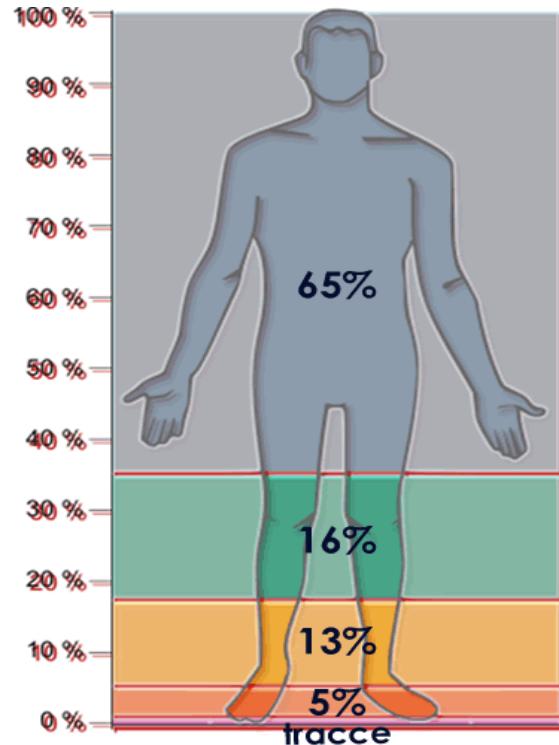
Cosa ci serve

Come siamo fatti

Cosa e quanto mangiare



COME SIAMO FATTI



IL 65% DI ACQUA



IL 16% DI PROTEINE

IL 13% DI GRASSI

IL 5% DI SALI MINERALI

L' 1% DI ZUCCHERI



SOSTANZE NEMICHE **della nostra salute**



SOSTANZE TOSSICHE

(coloranti, conservanti, addensanti)

BATTERI, FUNGHI, MUFFE

(Presenti nei cibi e nell'aria)

ZUCCHERI

(problemi intestinali e micro organismi)

PRINCIPALI ALIMENTI E FUNZIONI

ACQUA

(idrata e pulisce)

SALI MINERALI E VITAMINE

(regolano e proteggono)

PROTEINE

(funzione plastica)

GRASSI / LIPIDI E ZUCCHERI

(energia)

CIBI CON FUNZIONE:

ENERGETICA

- .Carboidrati complessi
- .Carboidrati semplici
- .Zuccheri raffinati
- .Grassi

PLASTICA

- .Proteine animali
- .Proteine vegetali

PROTETTIVA E REGOLATRICE

- .Sali minerali e fibre
- .vitamine

PRIMA REGOLA

+ SOSTANZE BENEFICHE

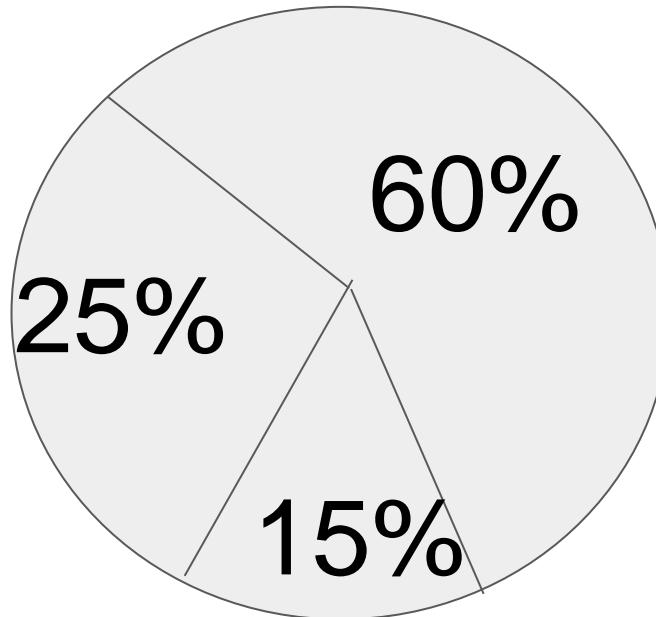
- Sali minerali
- Vitamine
- Acqua
- Fibre
- Quantità giuste

- SOSTANZE TOSSICHE

- Additivi alimentari
- Virus e batteri
- Tossine
- Inquinamento

SECONDA REGOLA

EQUILIBRIO



60%
CARBOIDRATI
25%
GRASSI
15%
PROTEINE

TERZA REGOLA

VARIETA E FANTASIA

Mangiare ogni settimana da tutti e sette i gruppi alimentari

1. PROTEINE ANIMALI
2. LATTICINI
3. CEREALI E TUBERI
4. PROTEINE VEGETALI
5. GRASSI
6. VITAMINA A
7. VITAMINA C

QUARTA REGOLA

+ DI COSA E - DI COSA

SECONDO LA PIRAMIDE ALIMENTARE



SALUMI, CARNI ROSSE, PIZZA

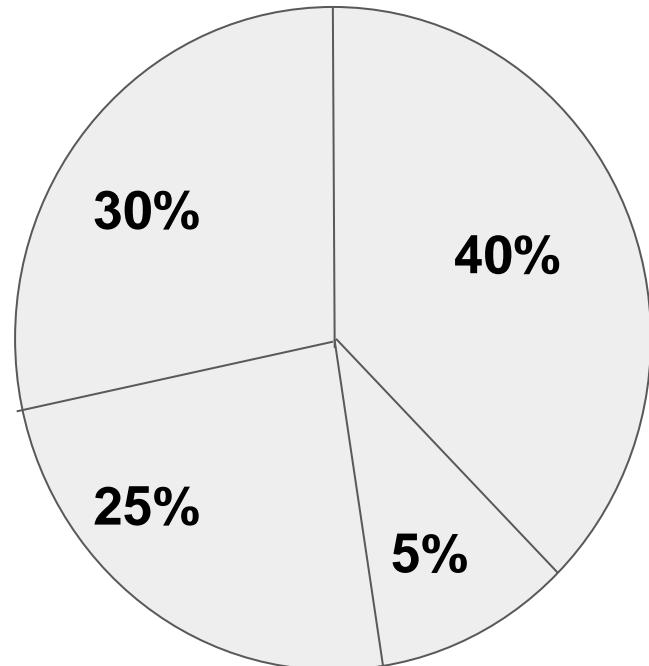
FORMAGGI, LEGUMI, CARNI
BIANCHE, UOVA, PESCI, TUBERI

VERDURE, FRUTTA, PASTA, RISO,
PANE, CEREALI, FRUTTA SECCA,
ACQUA, INFUSI SENZA ZUCCHERO

QUINTA REGOLA

GIUSTE QUANTITÀ

rispetto al cibo assunto in un giorno



25%
COLAZIONE+SPUNTINO
40%
PRANZO
5%
MERENDA
30%
CENA

Abbiamo a disposizione
il benessere
nei nostri piatti.

Approfittiamone!

Grazie per l'attenzione!