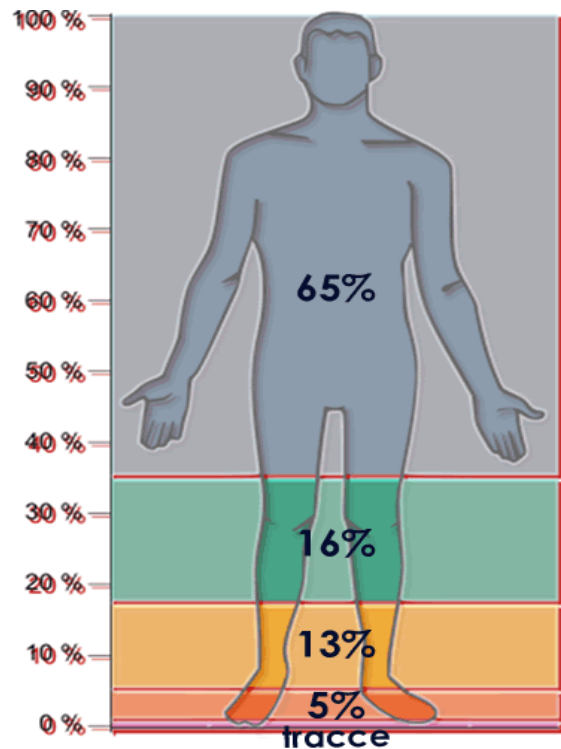


LE REGOLE PER STARE BENE



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

(idratata 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

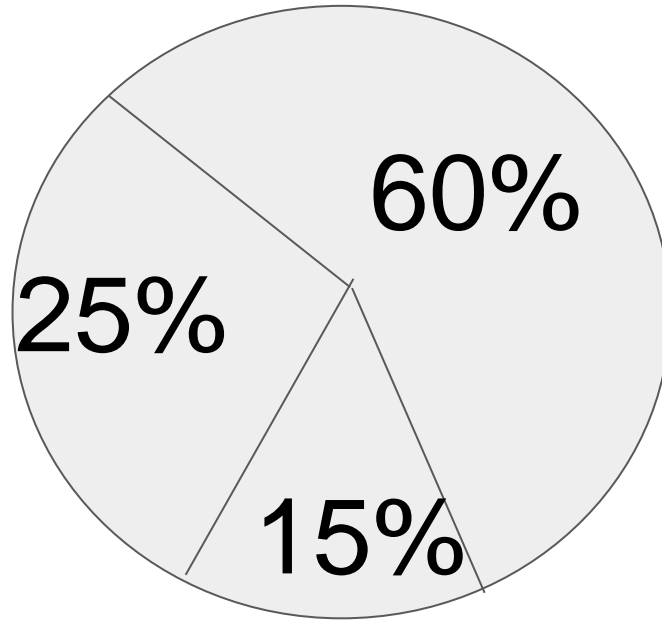
- Sali minerali
- Vitamine
- Acqua
- Fibre
- Quantità giuste

- 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



**1
volta a
settimana**

SALUMI, CARNI ROSSE, PIZZA

**2-4 volte
a settimana**

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

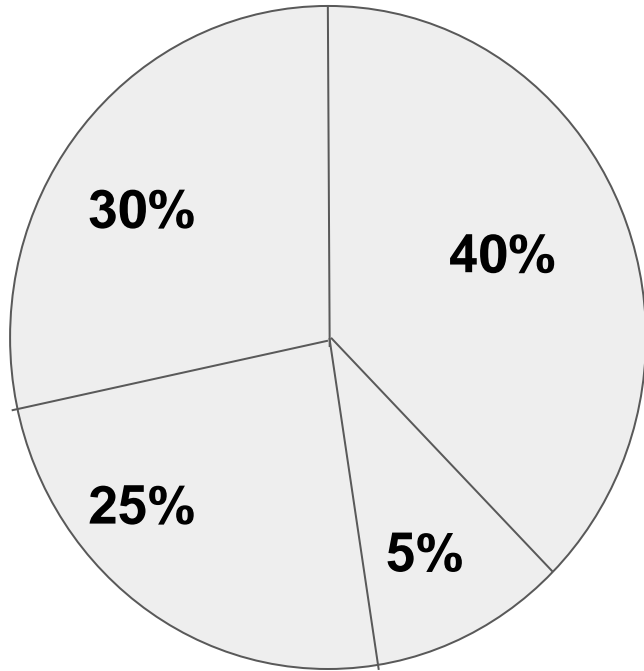
**Tutti i giorni o
piu volte al giorno**

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!