

## PRANZO DA PRINCIPE: Equilibrato e nutriente



- Mangiate **verdura e frutta** seguendo la **stagionalità** e variando tra i **colori** **possibilmente ad inizio pasto.**
- Preferite la versione integrale dei cereali e derivati, così da incrementare la **quota giornaliera di fibre.**
- Gli alimenti fonte di proteine, oltre a carni bianche, pesce, uova e latticini, sono quelli che a **rotazione** dovrebbero essere presenti ad ogni pasto e rappresentare un quarto del piatto sano.
- Ricordatevi di consumare spesso i legumi, fonte anche di fibra.
- Mangia pane integrale ricco di fibre.
- L'**acqua** è la bevanda da scegliere durante i pasti principali.

### Cena da povero...

Una cena leggera favorisce una buona digestione e un sonno migliore. Se ti alleni la sera, scegli un pasto bilanciato. I carboidrati? Meglio quelli integrali.

