



## CEREALI

Costruisci i tuoi pasti attorno a un bel piatto di cereali

Privilegia i cereali integrali  
Preferisci prodotti biologici

**1 porzione equivale a:**  
pane, pop-corn, cereali pronti per colazione (arricchiti con calcio\*): 30 g;  
cracker integrali: 5 cracker; pasta, bulgur, cous-cous cereali in chicco (riso, orzo, mais, frumento, farro, kamut, avena, segale, miglio, quinoa): cotti, 80 g; crudi, 30 g;  
latte di riso: 125 mL (arricchito con il calcio\*).

## LEGUMI, FRUTTA SECCA e altri cibi ricchi di proteine

Privilegia le proteine vegetali

Mangia tutti i giorni frutta secca e semi oleaginosi  
Varia le tue scelte

**1 porzione equivale a:**  
legumi cotti (fagioli di soia\*): 80 g;  
tofu\* o tempeh\*, altri prodotti a base di soia e glutine (seitan e hamburger vegetali): 70 g;  
latte o yogurt di soia o vaccino: 125 mL (arricchito con il calcio\*);  
crema di frutta secca (mandorle\*), crema di semi (tahin di sesamo\*), frutta secca (mandorle\*), o semi (di sesamo\*): 30 g; 1 uovo (non più di 1-2 la settimana);  
formaggio: 20 g.

## VERDURA

Varia le tue scelte

Aumenta il consumo di verdura verde scuro e giallo-arancio  
Preferisci prodotti biologici

**1 porzione equivale a:**  
verdura cotta e cruda (rucola\*, foglie di rapa\*, cicoria\*, cardi\*, bieta\*, broccolo\*, carciofo\*, radicchio\*, indivia\*): 100 g;  
succo di verdura: 125 mL.

## FRUTTA

Aumenta il consumo di frutta fresca intera

Varia le tue scelte  
Preferisci prodotti biologici

**1 porzione equivale a:**  
1 frutto medio (150 g);  
frutta cotta o a pezzetti: 150 g; frutta fresca essiccata: 20-30 g; succo di frutta (fortificato con calcio\*): 125 mL.

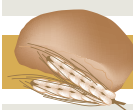
## GRASSI

Limita i grassi

Scegli con attenzione i grassi  
Preferisci gli oli vegetali non tropicali e non idrogenati

**1 porzione equivale a:**  
olio, maionese (e margarine morbide): 5 g.

Per una dieta da 1800 calorie, indicativamente devi assumere ogni giorno:



8 porzioni



5 porzioni



4 porzioni



3 porzioni



2 porzioni

Oltre ad almeno 6 porzioni di cibi ricchi di calcio (specificati e contrassegnati con l'asterisco) e 1.500-2.000 mL di acqua (utilizza se necessario le acque minerali ricche di calcio)

Hai inoltre a disposizione 195 calorie discrezionali, che è preferibile assumere dai cibi di VegPyramid

### Trova il tuo equilibrio tra il cibo e l'attività fisica

- Controlla l'andamento del peso per essere certo di assumere la corretta quantità di calorie
- Fai attività fisica per non meno di 30 minuti al giorno, almeno per 4-5 giorni la settimana
- Se vuoi prevenire l'aumento di peso, dedica circa 60 minuti al giorno all'attività fisica
- Se sei riuscito a dimagrire, per mantenere i risultati dedica almeno 60-90 minuti al giorno all'attività fisica
- I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, quasi tutti i giorni

### Limita i grassi, gli zuccheri e il sale

- Utilizza preferibilmente gli oli vegetali e la frutta secca
- Limita l'utilizzo dei grassi solidi come il burro, la margarina, gli oli tropicali e i prodotti che li contengono
- Controlla sulla confezione l'etichetta nutrizionale per scegliere i prodotti con pochi grassi totali, grassi saturi e sale
- Scegli bevande non zuccherate: questi zuccheri apportano calorie fornendo pochi o nessun nutriente