

Le porzioni e le frequenze di alimenti

: come variarle durante la giornata e la settimana



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

I pasti principali

I pasti principali si distinguono in colazione, pranzo e cena. Il grafico qui sotto mostra la percentuale di calorie da consumare ad ogni pasto all'interno della giornata.

PASTI DELLA GIORNATA	% KCAL GIORNALIERE
COLAZIONE	25%

PRANZO	40%
CENA	35%

Se si considerano lo spuntino di metà mattina e la merenda di metà pomeriggio, ognuno deve corrispondere circa al 10% delle kcal giornaliere, quindi va ridotto l'introito di kcal durante i pasti principali, es.: **colazione 20%, pranzo 35%, cena 25%** .

L'apporto (quantità) di calorie di una corretta alimentazione deve essere equilibrata e provenienti in % dai diversi macronutrienti come mostra il grafico seguente.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Alimenti come olio e altri grassi devono essere presenti in 2-3 porzioni al giorno.

Si consiglia di utilizzare prevalentemente olio extravergine di oliva (almeno 5 cucchiaini al giorno) e di moderare l'uso del burro e di altri grassi vegetali o animali.

Latte e derivati

Contengono proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamina A e tante altre, oltre a molti minerali: fosforo, zinco, rame e calcio in grande quantità.

Di questi alimenti vanno assunte 2-3 porzioni al giorno, di cui 1-2 di latte o yogurt preferibilmente parzialmente scremati, mentre i formaggi vanno mangiati 2-3 volte a settimana come secondo al posto di uova o carne, un cucchiaino raso di Grana Padano DOP grattugiato si può assumere per condire i primi al posto del sale.

Carni, pesci, uova, affettati e legumi

Sono fonti di proteine ad alto valore biologico. Si consigliano 1-2 porzioni al giorno con particolare riguardo ai differenti alimenti. Ad esempio è preferibile scegliere carni magre (pollo, tacchino, vitello) con un consumo settimanale di 3-4 volte ed eventualmente sostituire una volta con affettati o insaccati. Si consiglia di consumare il pesce 3 volte a settimana, scegliendo preferibilmente quello azzurro ricco di Omega 3.

Le uova vanno limitate a 1-2 a settimana perché hanno un elevato contenuto di colesterolo. Gli affettati, Gli insaccati di solito molto grassi e ricchi di sale, vanno consumati solo occasionalmente mentre gli affettati, come prosciutto cotto o crudo e bresaola, essendo più magri, sono consentiti 2 volte a settimana. I legumi è consigliato mangiarli almeno 2 volte a settimana, se consumati con i cereali, forniscono proteine simili a quelle animali.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

SECONDO

50/60G OPPURE FRESCHI 100G AL POSTO DI CARNE O UOVA

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

