

lo spuntino intelligente

“Okkio all’etichetta”:

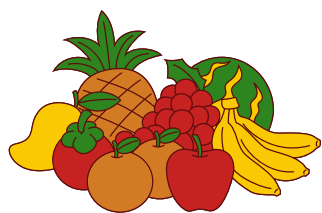
- Scegli prodotti con apporto energetico non superiore alle 200 Kcal per porzione;
- Preferisci gli snack nei quali è indicato il valore dei grassi saturi: è meglio che non superino i 5g a porzione;
- Il sale contiene sodio e cloro, sali minerali utili all’organismo solo se consumati in piccole quantità. Scegli prodotti a basso contenuto di sale (vedi tabella a fianco);
- Scegli alimenti che nell’etichetta hanno pochi ingredienti e preferibilmente naturali.

	SALE g/100 g
ALTO	> 1-1,2 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g
BASSO	< 0,3 g

Che spuntino mangio oggi?

FRUTTA - VERDURA

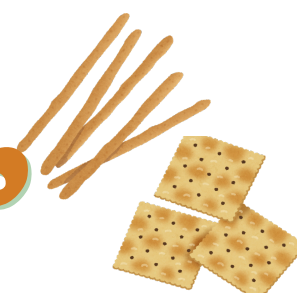
- Fresca di stagione o cotta o pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero;
- Disidratata senza aggiunta di zucchero;
- Frutta Secca (30g al giorno);
- Purea di frutta senza aggiunta di zucchero.



ALTRE ALTERNATIVE

- Yogurt;
- Formaggio Parmigiano;
- Gelato artigianale alla frutta;
- Piccole porzioni di cioccolato fondente (min 70% di cacao).

PRODOTTI DA FORNO



- Taralli, crackers senza sale aggiunto e con olio extravergine di oliva;
- Fette biscottate integrali eventualmente con aggiunta di miele o confettura (100% frutta);
- Pane speciale (alla zucca, alle noci, alle olive).



N.B.

I **succhi di frutta non sostituiscono** mai la frutta;

Glasse o sale in aggiunta alla frutta secca **ne vanificano** le proprietà benefiche.

Limita il consumo di **bibite gassate e zuccherate**, preferisci l’acqua.