



Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione

Bibite

Bere 1–2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè, il tè nero o il tè verde, possono contribuire all'assunzione di liquidi.

Verdura e frutta

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali, patate e leguminose

Assumerne 3 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a: ► 75–125 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o ► 60–100 g di leguminose (peso a secco) o ► 180–300 g di patate o ► 45–75 g di cracker svedesi/cracker integrali/fiocchi/farina/pasta/riso/mais/altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Assumere 3 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: ► 2 dl di latte o ► 150–200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte/altri latticini o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p.es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: ► 100–120 g di carne/pollame/pesce/tofu/quorn/seitan (peso del prodotto fresco) o ► 2–3 uova o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle o ► 150–200 g di quark/fiocchi di latte.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati. Inoltre, possono essere utilizzati **con parsimonia** burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

Dolci, snack salati e alcolici

Idolci, le bibite zuccherate, gli snack salati e le bevande alcoliche devono essere assunti **con moderazione**.