

Il piatto del mangiar sano

Frutta e verdura

Carote, spinaci, insalate, pomodori, fagiolini, biette, zucchine, broccoli, finocchi, mele, mandarini, arance, banane, prugne, albicocche, angurie

Cereali integrali

Grano duro, grano tenero, kamut e relative farine (inclusi cuscus e bulgur), orzo, farro, mais e relativa farina, miglio, avena, riso, quinoa, grano saraceno

Vegetali amidacei

Mais, patate, patate dolci, yams, pastinaca, topinambur

Latte e derivati

Yogurt, latticini, burro, panna

Alimenti fonte di proteine di origine animale

Carne, pesce, uova, formaggi

Zuccheri aggiunti

Saccarosio, glucosio, fruttosio

Grassi buoni di origine vegetale

Olio extravergine di oliva, noci, nocciole, mandorle e semi oleosi (per esempio lino, girasole e sesamo)

Alimenti fonte di proteine di origine vegetale

Lenticchie, ceci, fave, fagioli, piselli, soia e derivati