

Alimentazione sana: guida rapida

Gli alimenti sani sono ricchi di nutrienti e aiutano a mantenere stabili il livello di glucosio nel sangue e l'energia.

Scegliere alimenti sani

- Consuma molta frutta e verdura ogni giorno.



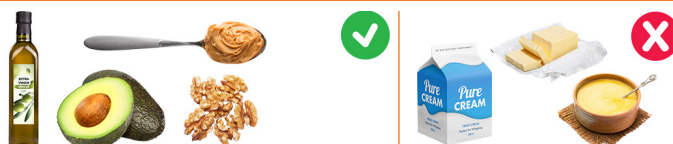
- Scegli pane e cereali integrali ricchi di fibre.



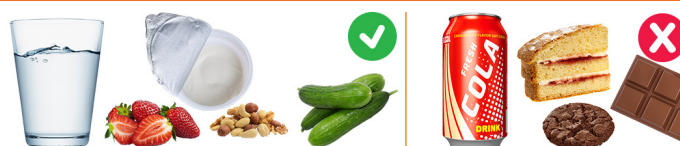
- Consuma carni magre, pollo senza pelle, pesce o legumi.



- Utilizza piccole quantità di grassi e oli sani, come l'olio d'oliva e anche noci e avocado.



- Consuma cibi e bevande a basso contenuto di zuccheri aggiunti. L'acqua è la bevanda migliore.



- Limita il sale aggiunto. Utilizza piuttosto erbe aromatiche o spezie per insaporire.



- Sostituisci i pasti da fast food con opzioni salutari.



- Limita il consumo di alcolici.

Come comporre un pasto sano

Utilizza le indicazioni nel piatto riportato di seguito per comporre pasti salutari e di tuo gradimento.



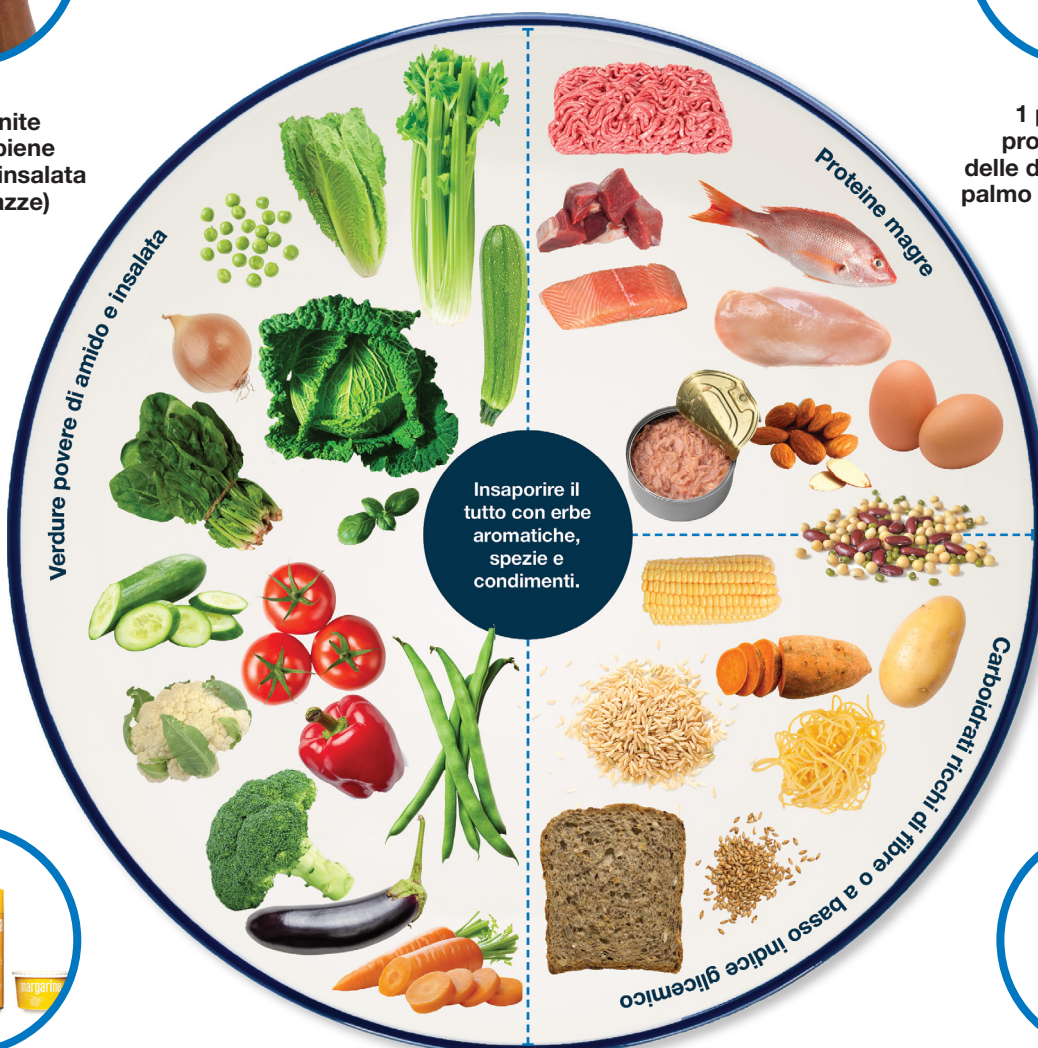
2 mani unite
a coppa, piene
di verdure e insalata
(circa 2 tazze)



1 porzione di
proteine magre
delle dimensioni di un
palmo (da 100 a 150 g)



Grassi sani
(da 1 a 2 cucchiaini
al giorno)



1 porzione di carboidrati
della dimensione di un
pugno (circa 1 tazza)



Risorse NDSS

Per accedere a ulteriori risorse (anche nella tua lingua), visita il sito ndss.com.au oppure contatta l'assistenza telefonica NDSS al numero 1800 637 700.

Nota: queste informazioni sono fornite esclusivamente a scopo informativo. Non sostituiscono il parere medico individuale. In caso di dubbi sul proprio stato di salute o ulteriori domande, rivolgersi al proprio professionista sanitario.