

## **Il decalogo Andid:**

**-Consuma con regolarità almeno 3 pasti al giorno, cominciando dalla prima colazione.**

**-A tavola dai la preferenza ai prodotti di origine vegetale (frutta e verdura di stagione, legumi e cereali), possibilmente prodotti localmente (a filiera corta). Le verdure possono essere utilizzate anche per realizzare gustosi primi e secondi piatti. Ricorda: 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**

**-Ad ogni pasto principale inserisci almeno una porzione di cereali e derivati (pane, pasta, riso, mais, patate), privilegiando prodotti integrali e a ridotto contenuto in grassi; non dimenticare mai di aggiungere un piatto “generoso” di verdura cotta o cruda.**

**-Non eccedere nel consumo di prodotti di origine animale quali carne, salumi e insaccati, latticini e formaggi: durante la settimana, a pranzo e a cena, alterna la varietà privilegiando la carne bianca, inserisci il pesce (ottimo quello azzurro!) 1-2 volte a settimana, le uova 1-2 volte a settimana e limita i formaggi a 2-3 volte a settimana.**

**-I legumi secchi o freschi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli) - alimenti che appartengono da sempre alla tradizione gastronomica italiana - possono dar vita, combinati con i cereali, a saporiti ed invitanti piatti unici: introducili nella tua alimentazione almeno due volte a settimana**

**-Preferisci l'olio extravergine d'oliva sia per la cottura che come condimento a crudo; usa strumenti di cottura che permettono di limitarne la quantità.**

**-Pianifica, per quanto possibile, il menù settimanale e fai la spesa seguendo una lista degli acquisti preparata a casa. Non lasciarti suggestionare dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto prodotti alimentari non realmente necessari.**

**-Riduci, riusa, ricicla: così non sprecherai, potrai risparmiare e... guadagnare salute**

**-Ricordati di bere spesso: l'acqua di rubinetto va benissimo ma anche infusi o tisane non zuccherate.**

**-Vivi una vita attiva: utilizza ogni occasione della tua giornata per muoverti di più.**