

Carne, pesce, uova, legumi

Carne fresca

1 fettina
100g

Carne stagionata (salumi)

3-4 fette medie prosciutto
50g

Pesce

1 filetto medio
150g

Uova

1 uovo
50g

Legumi secchi

3-4 cucchiari
50g

Legumi freschi o surgelati

mezzo piatto
150g

Latte e derivati

Latte

mezza tazza
125g

Yogurt

1 vasetto
125g

Formaggio fresco

1 porzione media
100g

Formaggio stagionato

1 porzione media
50g

Grassi da condimento

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino
10g

Burro

mezza noce
10g

(*) in minestra metà porzione



Dieta Mediterranea

Varietà
Quantità
Qualità
Sostenibilità

Sana Alimentazione

Dieta Mediterranea



**COSTRUIAMO
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

su un progetto della AUSL di Modena



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



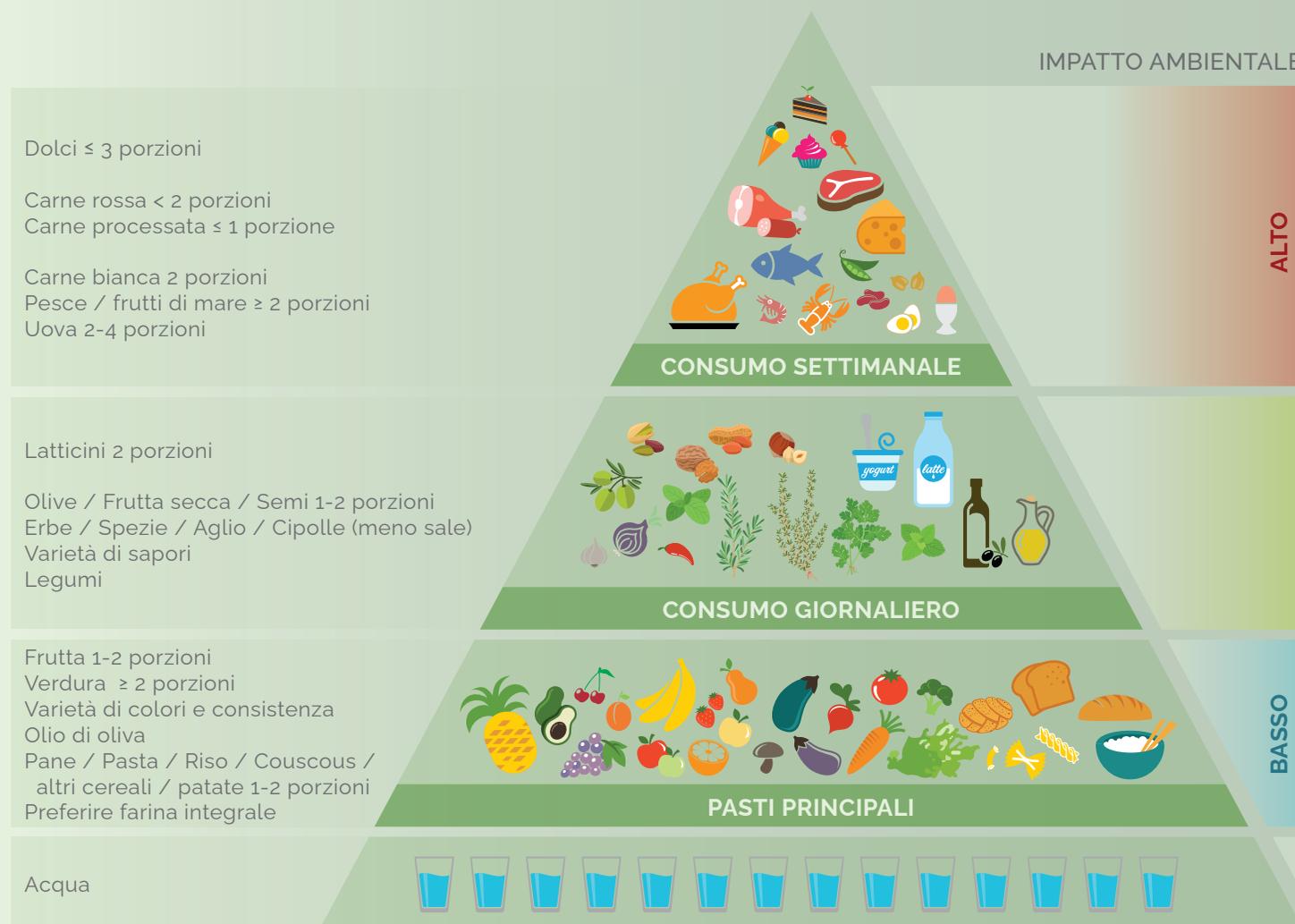
**COSTRUIAMO
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

PIRAMIDE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

PIRAMIDE DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA



Dolci ≤ 3 porzioni

Carne rossa < 2 porzioni
Carne processata ≤ 1 porzione

Carne bianca 2 porzioni
Pesce / frutti di mare ≥ 2 porzioni
Uova 2-4 porzioni

Latticini 2 porzioni

Olive / Frutta secca / Semi 1-2 porzioni
Erbe / Spezie / Aglio / Cipolle (meno sale)
Varietà di sapori
Legumi

Frutta 1-2 porzioni
Verdura ≥ 2 porzioni
Varietà di colori e consistenza
Olio di oliva
Pane / Pasta / Riso / Couscous /
altri cereali / patate 1-2 porzioni
Preferire farina integrale

Acqua

Cereali e tuberi

Pane
1 panino piccolo / 1 fetta media
50g

Prodotti da forno salati o dolci
2-4 biscotti / 1 pacchetto di crackers
30g

Pasta, riso, farro, ecc. (*)
1 porzione media
80g

Pasta fresca all'uovo (*)
1 porzione piccola
120g

Patate
2 patate piccole
200g

Ortaggi e frutta

Insalate
1 porzione media
80g

Ortaggi
1 finocchio / 2-3 pomodori
250g

Frutta fresca
1 frutto medio / 2 frutti piccoli
150g

Frutta secca a guscio
7-8 noci / 15-20 mandorle
30g

CONSIGLI



Mantieni le porzioni moderate



Limita il consumo di bevande dolci
e/o gassate



Pratica regolarmente attività fisica



Riposare adeguatamente



Mangia lentamente apprezzando la
compagnia



Consuma preferibilmente prodotti sia
di stagione che locali



Riduci gli imballaggi alimentari e
scegli l'acqua del rubinetto



Riduci gli sprechi alimentari