

Lista della spesa di...

Maggio

Frutta di stagione:

- Albicocca
- Anguria
- Banana
- Ciliegia
- Cocco
- Fragola
- Kiwi
- Mela
- Nespola
- Pompelmo

Verdura di stagione:

- Agretti
- Asparagi
- Bietola
- Cappero
- Carciofo
- Carota
- Fagiolini
- Lattuga
- Peperoni
- Pomodori
- Radicchio
- Ravanello
- Rucola
- Verza
- Zucchine

Il consiglio del mese: segui la "regola del piatto sano"

Secondo la "regola del piatto sano" ad ogni pasto un quarto del piatto dovrebbe essere composto da una fonte di carboidrati (pasta, riso, pane, mais, orzo, patate,...), un quarto da una fonte di proteine (carne, pesce, uova, formaggi e legumi) e metà (si esatto, ben metà piatto!!) da frutta e verdura.



Alterna le fonti di proteine: la carne andrebbe mangiata tre o quattro volte la settimana, il pesce almeno tre, massimo due volte le uova e massimo due anche per i formaggi. E i restanti pasti? Viva i legumi!

Note:

.....
.....
.....