



*Anche fuori casa puoi seguire abitudini alimentari corrette.  
Ecco di seguito alcuni consigli utili:*

### **Comincia**

il pasto principale con una bella insalata multicolori.



### **Aggiungi**

al tuo piatto un contorno di verdure quando è possibile.

### **Sgranocchia**

una mela succosa a metà mattina o preparati con la tua frutta preferita una gustosa macedonia.



### **Chiedi**

un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.



### **Preferisci**

lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più sano, allegro e colorato.



### **Scegli**

frutta e verdure tra le più colorate e prediligi quelle di stagione.

*Direzione generale per l'igiene e  
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
Direzione generale della comunicazione e  
delle relazioni istituzionali*



*Ministero della Salute*

# Mangia a colori

Frutta e verdura 5 porzioni al giorno

*anche fuori casa*



## Frutta e verdura ogni giorno, anche fuori casa. Perché?

La frutta e la verdura sono alla base di una dieta sana e varia. Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

Frutta e verdura, grazie all'elevato apporto di fibra, regolarizzano il transito intestinale e conferiscono un senso di sazietà, limitando il consumo di cibo. Alcune fibre, inoltre, contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e ridurre il rischio di ipertensione.



### OCCHIO AI CONDIMENTI

**Attenzione, quanto scegli il tuo contorno non esagerare con i condimenti.**

### Come variare?

Scegli 5 porzioni al giorno, di colore diverso. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

### A cosa corrisponde una porzione?

- un frutto medio
- un piatto di insalata
- un piatto di verdure cotte o crude
- una coppetta di macedonia
- un bicchiere di succo di frutta



# i colori del benessere

## BLU VIOLA

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), susine, uva nera

*contengono antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio*

## VERDE

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

*contengono clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina*

## BIANCO

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

*contengono polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio*

## ROSSO

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole

*contengono licopene e antocianine*

## GIALLO

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

*contengono flavonoidi, carotenoidi e vitamina C*

