

Mangiare in modo equilibrato è semplice e salutare.

Per preparare dei gustosi pasti equilibrati è sufficiente seguire la mappa dei colori e comporre il piatto in questo modo:



½ piatto di alimenti protettori (gruppo verde)



¼ di piatto di alimenti costruttori (gruppo rosso)



¼ di piatto di alimenti energetici (gruppo arancio)

Per avere un piatto completo, ricordate che i grassi devono essere sempre utilizzati in quantità limitata e che ad ogni pasto si deve bere acqua a sufficienza.

