



VALENTINA USAI
medico chirurgo

349 7915331 - vunutrizione@gmail.com - www.valentinausai.com

Il rischio più grande in questo periodo, ma non solo, è quello di mangiare sempre le stesse cose o esagerare con alimenti confezionati...con i quali abbiamo riempito il carrello della spesa, ecco perchè come vi ho già detto organizzare la settimana diventa importante! Oggi vi dirò allora quali sono le frequenze settimanali secondo le quali i vari alimenti andrebbero consumati giornalmente e/o settimanalmente.

COSA E QUANDO? FREQUENZE SETTIMANALI DEGLI ALIMENTI

Quidi seguito vi riporterò semplicemente una frequenza di assunzione delle varie categorie di alimenti, ma attenzione non la loro quantità e senza fare riferimento alla presenza o meno condizioni patologiche, questo serve semplicemente a farvi rendere conto che magari consumate troppa carne e poco pesce, oppure troppe poche verdure...vediamo un pò, fatemi sapere!

- cereali (pasta/pane, meglio se integrali): 1 - 2 volte al giorno
- legumi: almeno 2 volte alla settimana
- verdura e ortaggi: almeno 2 volte al giorno
- frutta: 1 - 2 volte al giorno
- latte e latticini: 2 - 3 volte al giorno
- carne bianca: 1 - 2 volte al giorno
- carne rossa: massimo 2 volte alla settimana
- pesce: almeno 2 - 3 volte alla settimana
- uova: 2 - 4 volte alla settimana
- dolci: 1 volta alla settimana
- salumi: 1 volta alla settimana