

INDICAZIONI GENERALI

FRUTTA 1 porzione circa 150 g

I gruppo: ananas, ciliegie, fichi, kiwi, mapo, pere, prugne, mela, arancio.

1 porzione circa 250 g

II gruppo: albicocche, clementine, cocomero, fragole, lamponi, mele cotogne, melone, mirtilli, more, nespole, pesche, pompelmo.

1 porzione circa 100 g

III gruppo: banane, cachi, fichi d'India, mandaranci, mandarini, mango, melagrane, uva

VERDURA libera di qualità e quantità

asparagi, barbabietole rosse, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cipolle, cipolline, crescione, dente di leone, fagiolini, finocchi, fior di zucca, funghi freschi, germogli di soia, indivia, lattuga, melanzane, ortica, peperoni, pomodoro da insalata, porri, radicchio verde, rape, ravanelli, rucola, scalogno, scarola, sedani, spinaci, zucca gialla, zucchine.

CARNE (privata delle parti grasse)

agnello, anatra, capretto, capriolo, cavallo, cervo, coniglio, fagiano, faraona, fegato, lepre, lumaca, gallina, maiale magro, manzo magro, piccione, pollo, quaglia, rana, struzzo, tacchino, tordo, vitello, vitellone magro.

PESCE MAGRO, MOLLUSCHI E CROSTACEI

acciuga fresca, aragosta, astice, baccalà ammollato, boga, calamaro, cernia, corvina, cozza, dentice, gambero, granchio, luccio, merluzzo, murena, nasello, orata, ostrica, palombo, passera, pesce persico, pesce sampietro, polpo, razza, rombo, seppia, sogliola, spigola (branzino), stoccafisso ammollato, telline, tinca, tonno all'acqua, trota, vongola.

PESCE SEMIGRASSO

carpa, cefalo, pesce spada, salmone fresco, sarago, sarda, sgombro, storione, tonno fresco, triglia.

Cercare di preferire il consumo del pesce magro