

Sabato 14 marzo



Cucina il tuo piatto a base di cereali, fotografalo e pubblica la foto utilizzando #previenimangiando #liltgenova

## #cereali

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Consumare cereali fa onore alla tradizione mediterranea e alla nostra salute. Non è vero che fanno "ingrassare", nessun alimento ha la capacità di farlo da solo. Attenzione piuttosto a porzioni e condimenti.

Domenica 15 marzo



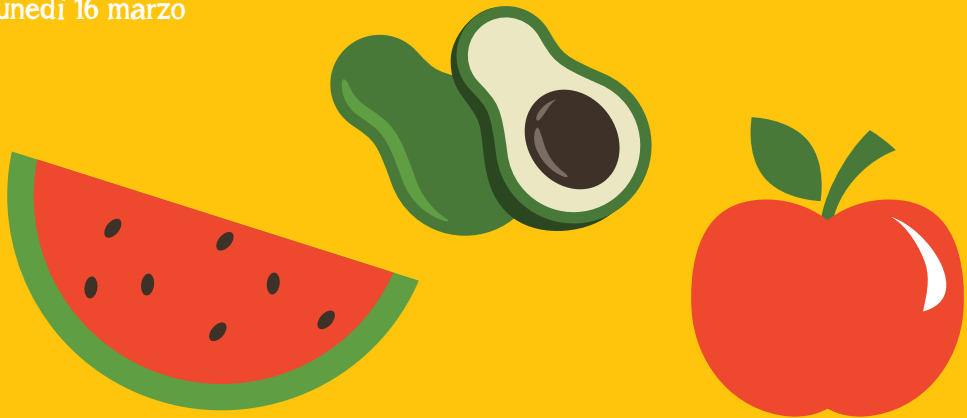
## #verdure

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Freschezza, stagionalità e brevi cotture permettono di preservare il patrimonio nutritivo e di godere pienamente delle loro proprietà. Sono consigliate almeno due porzioni al giorno.

Lunedì 16 marzo



## #frutta

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Di stagione, fresca e colorata. Il segreto sta nella varietà. Sono consigliate almeno due porzioni al giorno. L'unione sinergica dei suoi componenti è più efficace dell'assunzione di supplementi alimentari.

Martedì 17 marzo



alimento del giorno:

## #latte e derivati

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Vale sempre la regola del buon senso, sia per frequenze che per porzioni. È consigliabile prediligere i formaggi meno grassi e ricordare che il formaggio è un secondo piatto e non un "fine pasto".

Mercoledì 18 marzo



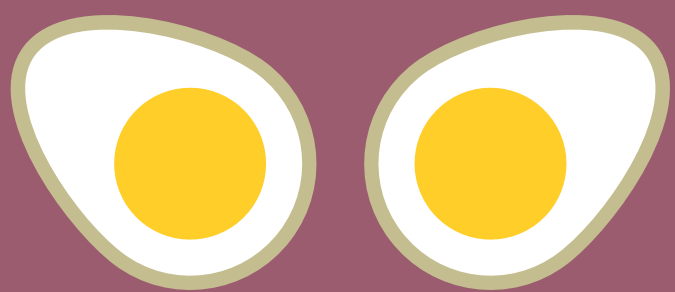
## #carne

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

In porzioni contenute e da limitare a 2-3 volte a settimana, magari preferire le "bianche". Non dimenticare anche le polpette, ragù o altro. Eliminare il grasso visibile, sempre, anche nei salumi, benché occasionali.

Giovedì 19 marzo



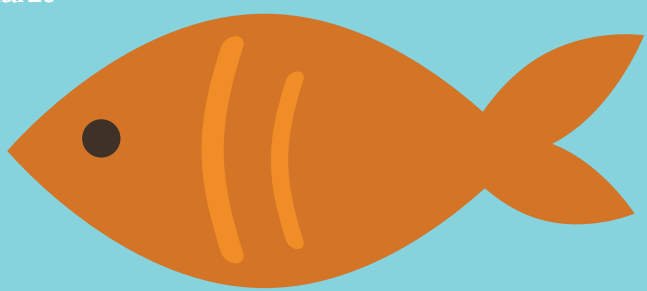
alimento del giorno:

## #uova

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Le uova sono un ottimo secondo piatto, ma non vanno dimenticate quelle utilizzate per ricette più elaborate come polpette, polpettoni, torte di verdura e dolci.

Venerdì 20 marzo



## #pesce

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Fresco o congelato, magari cotto al vapore o al cartoccio, è digeribile e si può consumare almeno 2-3 volte a settimana. Da limitare, invece, se conservato, sott'olio, panato e pre-fritto.

Sabato 21 marzo



Cucina il tuo piatto a base di legumi, fotografalo e pubblica la foto utilizzando #previenimangiando #liltgenova

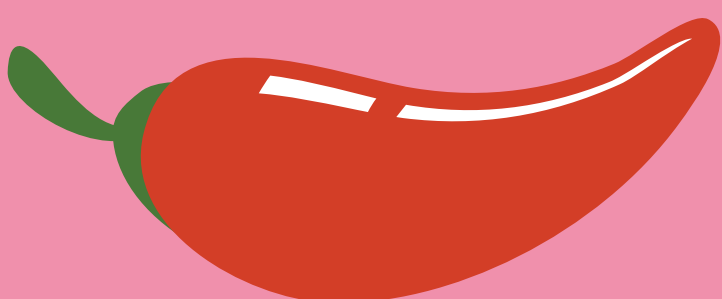
## #legumi

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Da consumare almeno 2 volte a settimana, se abbinati ai cereali costituiscono un ottimo piatto unico. Possono essere consumati freschi o secchi, magari insaporiti da aromi.

Domenica 22 marzo



## #spezie

alimento del giorno:

### Consiglio della dietista LILT Genova:

Si prestano ad ogni preparazione, donano un sapore naturale al cibo e permettono di limitare l'uso del sale, una raccomandazione che rientra nella prevenzione oncologica.

Domenica 22 marzo



in alternativa

## #frutta secca

### Consiglio della dietista LILT Genova:

La porzione standard di frutta secca corrisponde a circa 30 g. Può essere consumata eventualmente come spuntino rinforzante e salutare.