



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE: VARIETÀ - PROPORZIONI - MODERAZIONE

## CONDIMENTI

1/3 porzioni al giorno  
privilegiare olio extra vergine d'oliva

## DOLCI

in modica quantità

## LATTE e YOGURT

2 porzioni al giorno

## FORMAGGIO

2 porzioni la settimana

**PESCE** 3/4 porzioni la settimana

**LEGUMI** 2/3 porzioni la settimana

**UOVA** 2 porzioni la settimana

**CARNE** 3/4 porzioni la settimana

## CEREALI

frumento, orzo, farro,  
riso, avena, miglio

## CARBOIDRATI

2/4 porzioni al giorno

## VERDURA

3 porzioni  
al giorno

## FRUTTA

2 porzioni  
al giorno



## ACQUA

almeno 8 bicchieri al giorno