

CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Questo gruppo apporta la maggior parte delle proteine della nostra dieta giornaliera, necessarie per la riparazione e la crescita delle cellule del corpo. I bambini nell'età dello sviluppo hanno bisogno di un buon apporto di alimenti ricchi di proteine per supportare la crescita, utili anche durante la convalescenza e nella terza età.

Di questo gruppo fanno parte...

Carne, pollame, selvaggina, frattaglie, fegato, pesce, molluschi (cozze, vongole, ecc.), uova, fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia e derivati come il tofu, prodotti derivanti da carne e pesce inclusi insaccati e salumi, pesce surgelato e in scatola.

Quali nutrienti apportano?

- > Proteine
- > Ferro
- > Vitamine del gruppo B
- > Magnesio
- > Zinco.

Quanto mangiarne?

1-2 porzioni al giorno.

Le scelte migliori

Per le carni: moderare le quantità, preferire carni bianche e tagli con basso contenuto di grassi. Includere più spesso nel menu settimanale piatti di **pesce** da cucinare senza panatura o pastella. Quando possibile preferire la cottura al forno. **I legumi** hanno un contenuto molto basso di grassi e sono una buona scelta vegetariana, soprattutto se consumati insieme ai cereali.

Che cos'è una porzione media?

- > 1 fettina, 1 fetta di petto di pollo o di tacchino (100 g di carne fresca, a crudo)

- > 3-4 fette medie di prosciutto crudo
- > 5-6 fette medie di bresaola o di salame
- > 2 fette medie di mortadella (50 g di salumi o affettati)
- > 1 pesce o 1 filetto medio (150 g a crudo)
- > 3 gamberoni o 20 gamberetti (150 g a crudo)
- > 150 g a crudo di molluschi sgusciati
- > 1 scatoletta di tonno, 4-5 fettine di salmone affumicato (50-60 g di pesce conservato)
- > 1 uovo
- > 150 g di legumi freschi (a crudo) o in scatola
- > 3-4 cucchiaini di legumi secchi (50 g a crudo)

Attenzione alle porzioni: con gli alimenti di questo gruppo si tende ad eccedere.

Meglio evitare o consumare solo raramente

L'aggiunta di grassi durante la cottura. Carni trasformate, come hamburger, salicce, crocchette.

Grasso visibile sulla carne, e nei prodotti a base di carne come affettati.

Prodotti con elevata quantità di sale come i salumi.

Coniugare piacere e salute? Si può!