

CEREALI E TUBERI

Gli alimenti di questo gruppo contengono carboidrati complessi, come l'amido, che sono importanti fonti di energia quotidiana, e sono particolarmente utili nei periodi di crescita.

Di questo gruppo fanno parte...

Frumento (o grano), riso, patate, farro, orzo, mais (o granturco), segale, sorgo, miglio, da cui si ottengono farine, pane, pasta, polenta, cornflakes, focaccia, grissini, cracker, cous cous...

Quali nutrienti apportano?

- > Amido
- > Fibra
- > Minerali tra cui calcio, fosforo e ferro
- > Vitamine del gruppo B
- > Vitamina E (nei cereali integrali).

Quanto mangiarne?

Devono essere presenti ai pasti principali, per esempio pasta a pranzo, fette biscottate a colazione o come spuntino, pane a cena.

Le scelte migliori

Prodotti ottenuti da farine integrali, meglio se multicereali.

Che cos'è una porzione media?

- > 1 panino, mezza ciabattina o francesino

- > 1 fetta media di pagnotta o filone (50 g)
- > 80 g di pasta (a crudo)
- > 4 cucchiaini di riso o farro o orzo (80 g, a crudo)
- > 6-8 cucchiaini di pastina (a crudo)
- > 100 g di pasta all'uovo fresca (a crudo)
- > 125 g di pasta fresca ripiena
- > 3-4 fette biscottate o biscotti secchi (25-35 g)
- > 1 pacchetto di cracker
- > 30 g di cereali per colazione, oppure 3 cucchiaini di muesli (30 g)
- > 2 piccole patate (200 g a crudo)
- > per le minestre in brodo la porzione di cereali va dimezzata.

Meglio evitare

L'aggiunta di una quantità eccessiva di grassi per condire i primi piatti.

L'aggiunta di salse o condimenti troppo ricchi, ad esempio panna, o molto formaggio sulla pasta.

L'aggiunta di maionese o salsa verde sulle patate o nei panini.

Coniugare piacere e salute? Si può!