

# FRUTTA E VERDURA

Gli alimenti di questo gruppo sono importanti perché forniscono al nostro organismo vitamine, sali minerali, acqua e fibre.

## Di questo gruppo fanno parte...

Tutti i tipi di frutta e verdura (ad eccezione delle patate) freschi, surgelati e sotto forma di conserve, ma senza l'aggiunta di zucchero o sale.

## Quali nutrienti apportano?

Vitamine, in particolare la C, carotenoidi e altri antiossidanti, folati (del gruppo B).  
Fibre solubili e carboidrati.  
Minerali, soprattutto potassio.

## Quanto mangiarne?

Da 3 a 5 porzioni al giorno.

## Le scelte migliori

Per assicurarsi un'ampia gamma di nutrienti, consumare varietà differenti di frutta e verdura, di colori diversi.

## Che cos'è una porzione media?

- > 1 frutto medio come ad esempio mela o arancia (150 g)

- > 2 piccoli frutti come prugne o albicocche (150 g)
- > 1 grossa fetta di melone o di ananas
- > 1 piccolo grappolo di uva (150 g)
- > 3 cucchiaini di frutta cotta
- > 1 bicchiere da 200 ml di frutta fresca frullata, centrifugata, o spremuta
- > 1 ciotola di insalata (150 g)
- > 2 pomodori o 2 carciofi
- > 1 peperone o 1 finocchio
- > mezzo piatto di spinaci, o bietta, o broccoli, o cavolfiori o altri ortaggi da cuocere (250 g).

## Meglio evitare

L'aggiunta di grassi animali e condimenti nella cottura, ad esempio carote al burro, verdure arrosto.

L'aggiunta di burro o altri grassi per spazzolare le verdure.

## Coniugare piacere e salute? Sì può!