



Proposta n. 5 – settimana dal 25 al 31 maggio

## Legumi & Cereali: gli alleati della salute

Consuma tutti i giorni cereali (pasta, riso, biscotti, pane, ecc.), preferibilmente integrali per il prezioso contenuto di fibre.

Ricorda che anche i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.) forniscono fibre e proteine di buona qualità; includili nella tua alimentazione almeno 3-4 volte a

settimana, come piatto unico abbinati ai cereali (es. pasta e fagioli, passato di ceci con crostini, riso e lenticchie...) oppure come secondo piatto (burger, polpette, frittata...).







