

Progetto Sano Giusto e con gusto

Risposte gioco delle coppie

NUTRIENTI DA ABBINARE AGLI ALIMENTI IN ESSI MAGGIORMENTE CONTENUTI	ALIMENTO
Zuccheri complessi	Cereali, pane- fette biscottate, cracker, pasta-riso, pizza, patate
Zuccheri semplici	Miele, marmellata, gelato, succo frutta
Proteine	Pollo, uova, pesce, piselli, carne, fagioli-ceci, lenticchie
Grassi cattivi	Crema al cioccolato
Grassi buoni	Olio di oliva
Sali minerali	Insalata, pomodoro, fagiolini, melanzana, carote
Ferro	Spinaci, carne, lenticchie
Calcio	Latte, yogurt, parmigiano, ricotta, fiordilatte
Vitamine	Pesche, Mela-pera, arancia, uva, pomodoro, carote
Fibre	Insalata, broccoli, spinaci e tutte le verdure a foglie
Bevanda	Acqua