



*Mangia Giusto,  
Muoviti con Gusto...  
a casa*

Proposta n. 5

## *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...).



SCARICA GLI  
ALLEGATI

