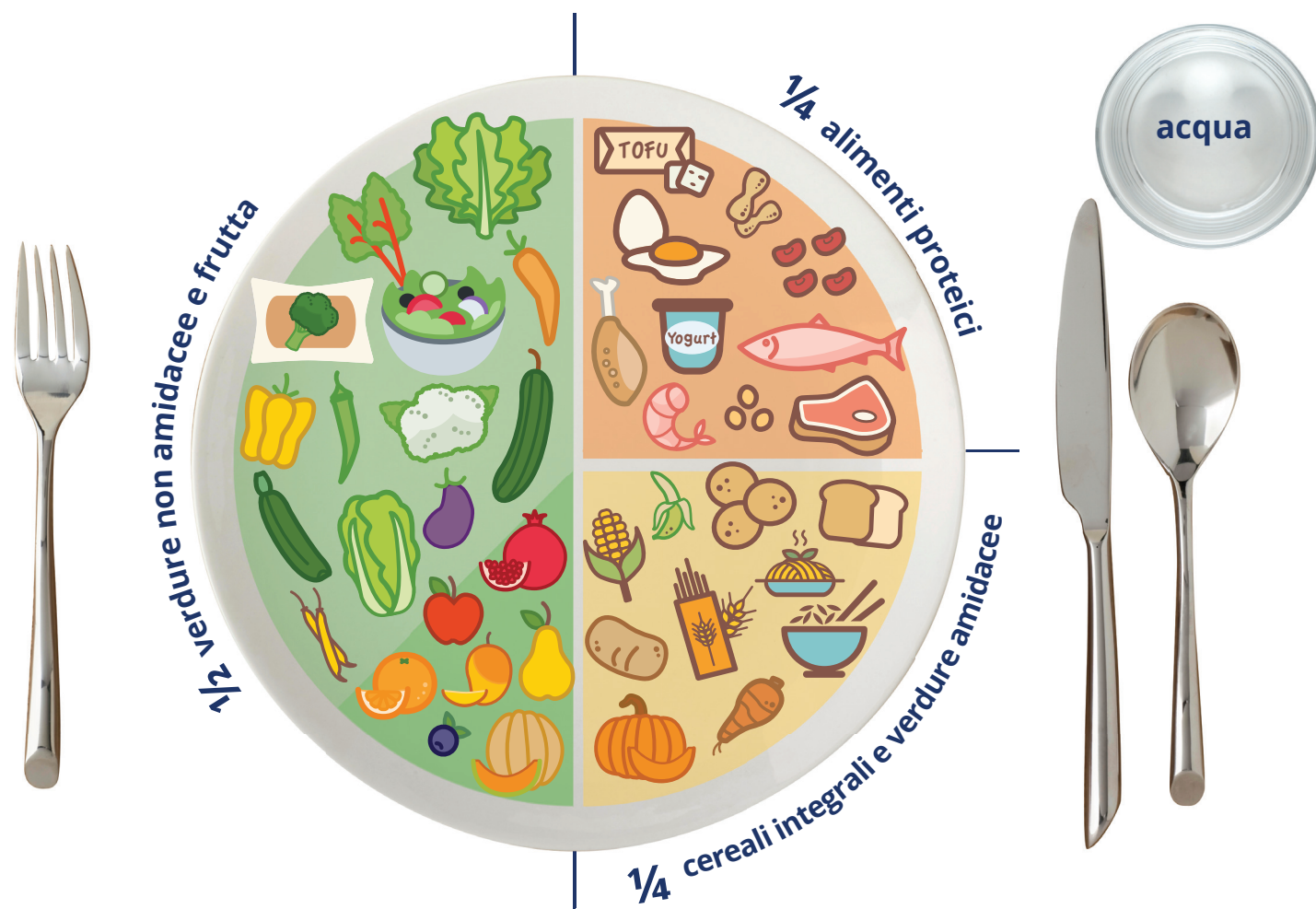


Il piatto giusto per una dieta equilibrata



Crea un pasto nutriente con il solo aiuto del tuo piatto!

Riempi $\frac{1}{2}$ del piatto con verdure non amidacee e frutta. Includi una varietà di verdure come verdure a foglia scura, broccoli, cetrioli, carote, zucchine, cavolfiori o peperoni. Includi una piccola porzione di frutta come 1 tazza di frutti rossi o una mela di piccole dimensioni, da consumare durante il pasto o come spuntino.

Riempi $\frac{1}{4}$ del piatto con cibi proteici come fagioli, piselli, lenticchie, prodotti a base di soia come tofu o tempeh, uova, pollo, tacchino, tagli magri di manzo o maiale, noci, semi, pesce, crostacei e latticini a basso contenuto di grassi. Privilegia la scelta delle proteine vegetali.

Riempi $\frac{1}{4}$ del piatto con cereali integrali e verdure amidacee come pasta, avena, riso integrale, quinoa, orzo, bulgur, patate, patate dolci o mais.

È naturale chiedersi quali tipi di alimenti sia meglio consumare. Un nutrizionista qualificato può aiutarti ad approfondire l'argomento e a inserire i tuoi cibi preferiti in modo salutare.

Visita **www.diabetes.ca**
per altri consigli e ricette per un'alimentazione sana!

**DIABETES
CANADA**