

Con il latte:

forti, in forma, snelli e svegli

Il latte e i latticini sono un vero e proprio concentrato di energia poiché, per loro stessa natura, presentano un'elevata densità di sostanze nutritive. Soprattutto, sono le migliori fonti di calcio, un elemento indispensabile alle ossa per diventare forti e per restare tali. Il latte, inoltre, contiene pregiate proteine, che saziano rapidamente, e lipidi molto digeribili, senza dimenticare, tra le diverse vitamine e sali minerali, la preziosa vitamina D. Tutte queste sostanze aiutano a diventare grandi e forti, a riflettere e concentrarsi e anche a perdere peso. Il latte, inoltre, è un drink rigenerante perfetto per il dopo sport.

Latte 3 volte al giorno

Non c'è due senza tre, e questo vale anche per il latte e i latticini.



Ad esempio:
2 dl di latte,
180 g di yogurt e
40 g di formaggio.

SUISSE GARANTIE

Per sapere cosa abbiamo nel piatto

Vale la pena prestare attenzione agli alimenti contraddistinti dal marchio SUISSE GARANTIE, prodotti e lavorati in Svizzera nel rispetto di severe normative che garantiscono il rispetto dell'ambiente e degli animali, l'esclusione di qualsiasi ricorso alla tecnologia genetica e controlli regolari.

www.suissegarantie.ch



Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Casella postale
3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Di tutto e di più su latte e latticini:
www.swissmilk.ch

La piramide alimentare per un'alimentazione sana e naturale



1411191_04/12

swiss
milk

Svizzera. Naturalmente.



swissmilk

La piramide alimentare

Quantità giornaliere raccomandate

Burro, burro per arrostire, olio

da 2 a 3 cucchiaini

Noci

1 porzione (da 20 a 30 g)

Latte, latticini

3 porzioni

ad es. 2 dl di latte, 180 g di yogurt e 40 g di formaggio a pasta dura

Prodotti integrali, patate, legumi

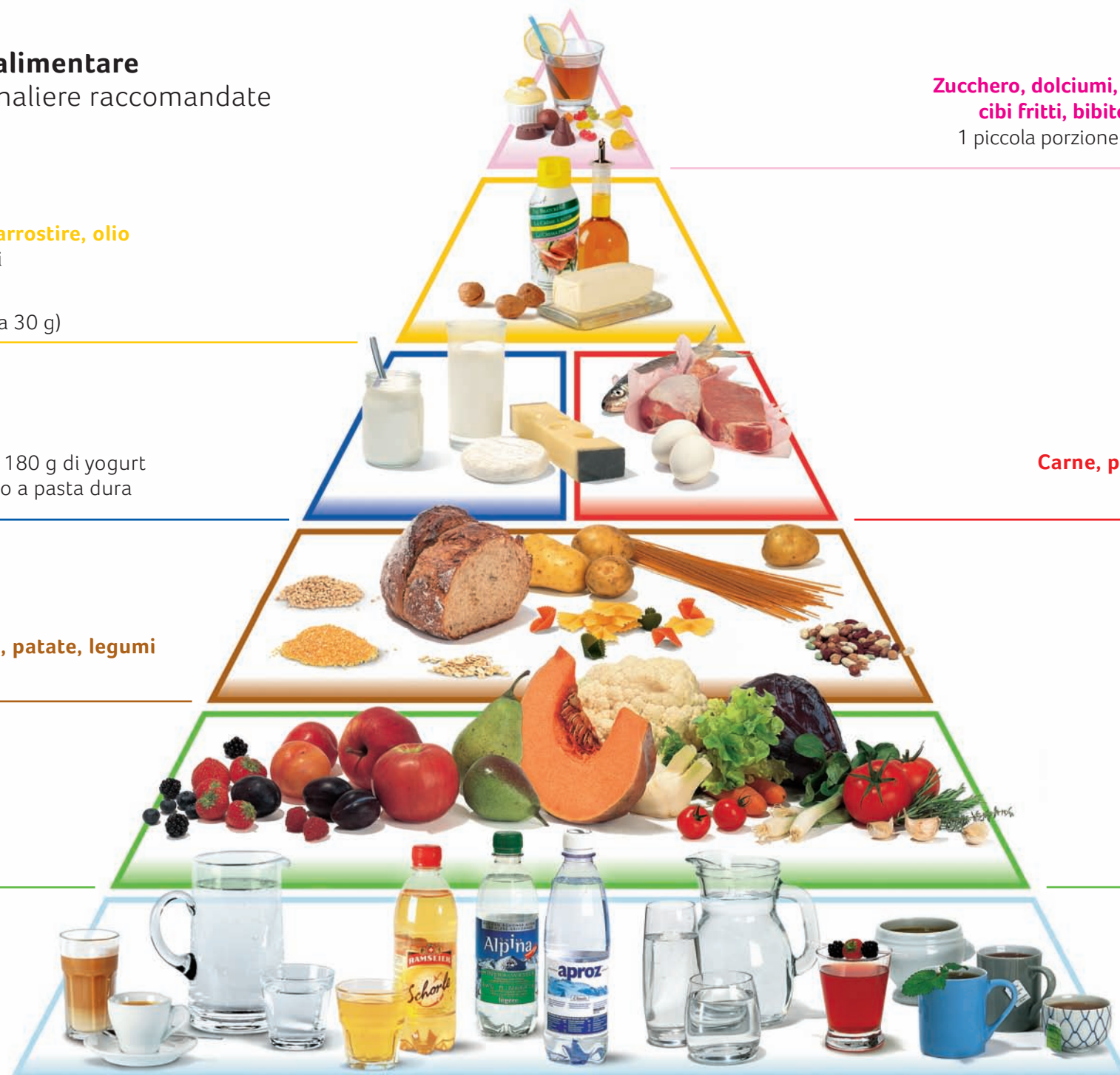
3 porzioni

Frutta

2 porzioni

Bevande

da 1 a 2 litri



Zucchero, dolciumi, biscotti, pasticceria, cibi fritti, bibite zuccherate, alcolici

1 piccola porzione per la gioia del palato

Carne, pollame, pesce, uova

1 porzione

Verdura, insalata

3 porzioni

Scegliere bene per sentirsi bene

qualche consiglio utile

- Solo 1 piccola porzione per la gioia del palato. Bibite zuccherate e alcolici: con moderazione.
- Privilegiare il burro e l'olio di colza, che sono grassi naturali di origine locale. Per soffriggere: solo grassi resistenti alle alte temperature, come il burro per arrostire.
- 1 porzione corrisponde a 100–120 g (peso a crudo) o a 2 uova. Privilegiare i prodotti svizzeri. Cucinare con pochi grassi.
- Prediligere latte e latticini interi, che contengono tutti i preziosi elementi nutritivi del latte. 1 porzione corrisponde a 2 dl di latte/latticello, 180 g di yogurt, 40 g di formaggio a pasta dura, 60 g di formaggio a pasta molle o 200 g di formaggio fresco come quark o cottage cheese.
- Optare per 2 porzioni su 3 di prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a una manciata del prodotto pronto. Consumare leguminose una volta a settimana. Cucinare con pochi grassi.
- 1 porzione corrisponde ad almeno 120 g o a una manciata del prodotto. Privilegiare i prodotti locali di stagione. Preferire metodi di cottura che non alterano i principi nutritivi.
- Consumare preferibilmente bevande non zuccherate (acqua naturale e minerale, tisane a base di erbe, fiori e frutta). In alternativa, succo di mela o d'uva allungato con acqua (3 parti di acqua, 1 di succo).

Oltre ad un'alimentazione equilibrata, per vivere in modo sano è importante praticare quotidianamente un'attività fisica all'aperto, rilassarsi e rinunciare al fumo.