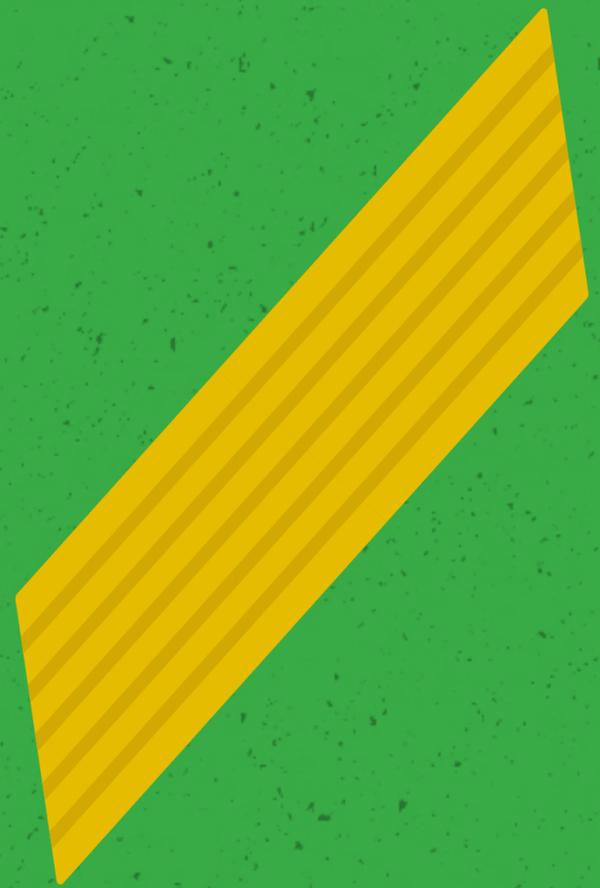


Parliamo
di...
PASTA e
ALTERNATIVE



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

**Ma quindi devo mangiare
PASTA tutti i giorni?**

**Volendo sì, ma possiamo
usare il GRANO anche
sotto FORME DIVERSE!**



LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

- **PASTA:** Classico della cucina italiana... Attenzione a **non cuocerla troppo** altrimenti diventa **poco digeribile**. Da condire con verdure, legumi, sughi di pesce o carne
- **FARINA:** Da abbinare sempre ad una quota proteica e di verdure o ortaggi. Utilizzabile per l'impasto di una focaccia da condire con formaggio e pomodoro, oppure con tonno e insalata o meglio con frittata e zucchine
- **COUSCOUS:** Sono **granelli di semola di frumento cotti al vapore**. In questo caso via libera alla fantasia! Provatelo con il **pesce** o anche **freddo con il pollo**

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Perché è importante consumare 1 - 2 porzioni di grano o derivati per pasto?

- **Il grano è la principale fonte di carboidrati complessi, uno dei tre macronutrienti fondamentali per una corretta alimentazione**
- **I carboidrati complessi ci forniscono:**
 - **Energia di lunga durata**
 - **Sazietà**
 - **Riduzione del picco glicemico (a differenza degli zuccheri semplici)**
 - **Nel grano oltre i CARBOIDRATI sono presenti anche una piccola percentuale di proteine e una piccolissima parte di grasso**