

NATURALMENSA

SUGGERIMENTI PER LA CENA

A casa, **per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare**, si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti.

Allo scopo si forniscono alcuni suggerimenti:

- Se nel pranzo a mensa sono presenti un primo piatto asciutto e un secondo con carne o pesce, a cena preferire:
 - o un piatto unico come *pasta e legumi* oppure
 - o un secondo piatto a base di *uova o formaggio o prosciutto crudo o cotto* e un *contorno di verdure* (sotto forma di passato o cotte).
- Se a mensa sono presenti uova o il formaggio o il prosciutto, il pasto serale sarà un secondo piatto a base di *carne o pesce* e un *contorno*.
- Se a mensa vengono serviti *legumi come contorno* o come *1° piatto (passato di legumi con pasta)*, la cena dovrebbe essere leggera, a base di *verdura* (anche sotto forma di *passato*), *poche proteine (1 uovo o una porzione di pesce o carne)*.

BUONA CENA A TUTTI!

Dott.ssa Antonella Cirigliano