

Mangia più cereali, legumi verdura e frutta

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze; inoltre i cereali, in particolare i legumi, sono fonti di proteine.



In un'alimentazione equilibrata il 60% delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno tre quarti sotto forma di carboidrati complessi e il quarto restante sotto forma di carboidrati semplici detti comunemente "zuccheri".

