



Diffusione conoscenze scientifiche benefici nutrizionali

Azienda Caramadre Società Agricola Cooperativa
23 ottobre 2026





5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA LOCALE E DI STAGIONE

Possibilmente di 5 colori diversi: verde, giallo, rosso, arancione, viola



4 PORZIONI DI CEREALI

(pane, pasta, riso, orzo, farro, cous cous, quinoa, ecc...)
Preferibilmente integrali



3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



2 PORZIONI DI LATTE O DERIVATI

Massimo 2 porzioni di formaggio a settimana



1 PORZIONE DI PESCE, UOVA, CARNE O LEGUMI

Alternativamente

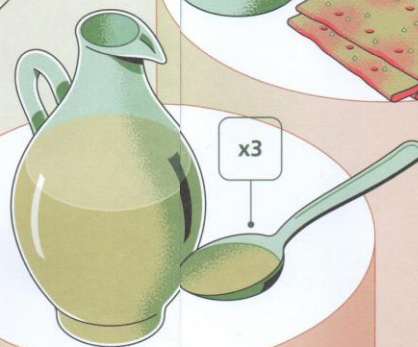


OGNI GIORNO

4



3

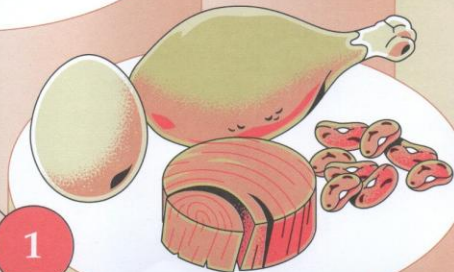


x3

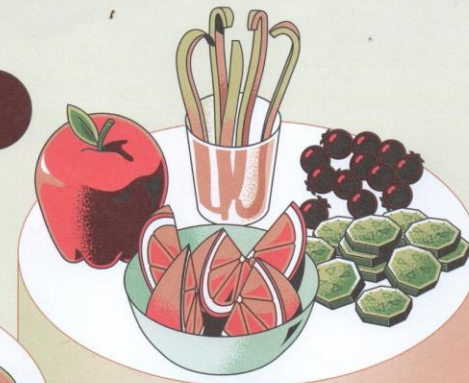
2



1



5



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Il countdown per una sana alimentazione

Inizia a contare dal 5 e assicurati di mangiare il numero di porzioni indicate per ogni gruppo di alimenti! Rispettando ogni giorno questa sequenza, seguirai una dieta sana e allo stesso tempo manterrai un'alimentazione sostenibile che rispetti il nostro pianeta.



onfoods



GONG
SAPIENZA
GONG-SAPIENZA@UNIROMA1.IT



La piramide alimentare mediterranea

SETTIMANALMENTE



Dolci: al massimo 2 porzioni



Carne rossa: meno di 2 porzioni
Carne lavorata: al massimo 1 porzione



Pesce: 2 o più porzioni a settimana
Carne bianca: 2 porzioni
Uova: 2-4 porzioni

OGNI GIORNO



Latte e derivati: 2 porzioni al giorno
(preferibilmente a basso tenore di grassi)



Erbe/Spezie/Aglio/Cipolla (per ridurre il sale)
Olive/Noci/Semi: 1-2 porzioni
Legumi (Fagioli, Ceci, Lenticchie, Piselli)

OGNI PASTO



Cereali e Tuberi: 1-2 porzioni al giorno
(preferibilmente integrali)
Frutta: 1-2 porzioni al giorno
Verdura: ≥ 2 porzioni (cotta e cruda)
Olio di Oliva: 3 cucchiaini al giorno

SEMPRE



Acqua

ATTIVITÀ FISICA



CONVIVIALITÀ



RIPOSO DEGUATO



PRODOTTI



COME TENERE
CONTO DELLA
SOSTENIBILITÀ?

Preferire alimenti di stagione, prodotti localmente (cosiddetti a km 0) e da agricoltura e allevamento biologici, per minimizzare le fonti di inquinamento ambientale e la spesa energetica per la produzione degli alimenti. Per la stessa ragione, prediligere prodotti freschi e non confezionati, aumentare il consumo di fonti proteiche vegetali (es. Legumi) al posto delle carni e ridurre il consumo di acqua in bottiglia.

STAGIONALITÀ
E BIODIVERSITÀ



