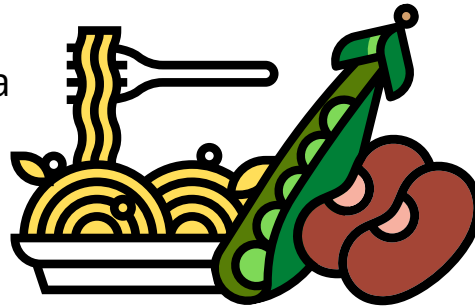


PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

PERCHÈ CONSUMARE CEREALI INTEGRALI E LEGUMI?

Cereali integrali e legumi sono una buona fonte di **carboidrati**, **proteine**, **fibra**, **vitamine** e **sali minerali**.



CEREALI INTEGRALI E LEGUMI: EFFETTI SULLA SALUTE

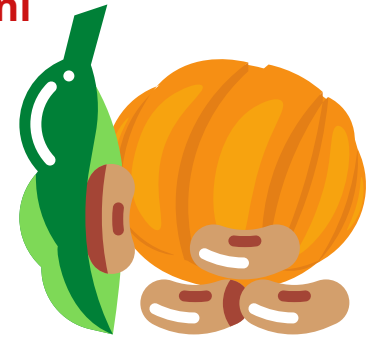
Il consumo di cereali integrali e legumi è associato a un **ridotto rischio** di **diabete**, **obesità**, **tumori**, e malattie **cardiovascolari**. Inoltre, aiutano il **mantenimento** del **peso corporeo** e delle **funzioni gastrointestinali**.



nutrizionesian@ausl.mo.it

QUANTI CEREALI E LEGUMI?

Consuma **1-2 porzioni** di **cereali** preferibilmente integrali ai **pasti principali** e **2-4 porzioni** di **legumi** a settimana.



Abbinando **cereali e legumi** si ottiene un **piatto unico equilibrato**.

Miti da sfatare

- 1** Un prodotto con crusca non è necessariamente integrale
- 2** La farina bianca non è un veleno
- 3** I prodotti senza glutine non sono più leggeri o dimagranti rispetto a quelli convenzionali