Regione Lombardia
ASL Milano

CONSIGLI PER UNO SPUNTINO

Se scelgo uno spuntino, lo scelgo con

meno di 150 Kcal
meno di 5 g di grassi

Meglio senza grassi vegetali idrogenati o trans

LO SCELGO TRA:



FRUTTA

- Fresca pronta per il consumo senza zuccheri aggiunti
- Disidratata senza zuccheri aggiunti (es. albicocche, prugne, ecc.)
- Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
- Barretta di frutta al 100%
- Macedonia senza zucchero aggiunto



CEREALI

(se possibile **integrali**)

- Pane
- Fette biscottate
- Cracker
- Gallette di riso o mais
- Biscotti senza farcitura
- Barrette di cereali, anche con frutta secca



FRUTTA SECCA

- 12-15 mandorle
- 3-4 noci
- 8-12 nocciole



YOGURT

Meglio bianco, senza zucchero e con l'aggiunta di frutta fresca a pezzi

Se prendi uno snack confezionato sceglilo senza zuccheri aggiunti, né grassi trans e con poco sale

A cura della S.s. Igiene Nutrizione con la collaborazione dell'Area Educazione all'Appropriatezza ed EBM
Per saperne di più: Tel 02/8578.3831 – mail: igienenutrizione@asl.milano.it - Via Statuto 5 – 20121 Milano