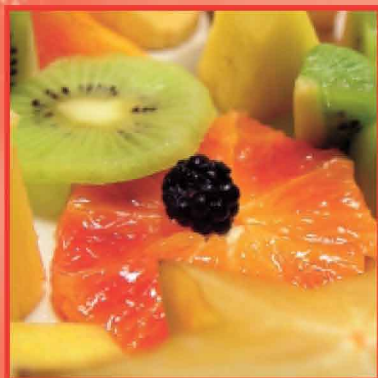


2.

**Più cereali, legumi,
ortaggi e frutta**



Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Come comportarsi:

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi (sia freschi che secchi), avendo sempre cura di limitare e le aggiunte di condimenti, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere condimenti troppo grassi e sughi elaborati.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).
- Per metterli in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella Linea guida numero 8 "Varia spesso le tue scelte a tavola".