

# CODICE COLORE



## BAR CONVENZIONATO

- Preferisci cibi cucinati al forno, al vapore, ai ferri
- Limita l'uso di condimenti
- A pasto mangia 2 porzioni tra frutta e verdura
- Limita dolci e snack
- Attenzione alla composizione dei monopiatto che scegli!
- Al formaggio alterna: bresaola, prosciutto cotto o crudo, tacchino arrosto
- Evita vino, birra o alcolici



## MENSA AZIENDALE

- Ogni giorno il Menù è diverso: varia la scelta e attento al Codice Colore!
- Scegli tra il pane e il primo piatto
- Dolce o fine pasto? NO! Meglio la frutta
- Se puoi evita i fritti
- Preferisci carne bianca e pesce
- Non scegliere formaggio tutti i giorni
- Meglio mangiare la verdura poco condita
- Non scegliere piatti molto elaborati
- Non mangiare troppo: poi ti viene sonno!!!

**QUALI SUGGERIMENTI  
SEGUI SE VAI IN  
PAUSA MENSA AL ...**



## RISTORANTE CONVENZIONATO

- Non "mangiucchiare" grissini o crackers in attesa del pasto
- Per i primi piatti scegli i sughi semplici
- Preferisci i piatti grigliati
- Non fare la scarpetta con i sughi!!!
- Meglio scegliere la frutta, ma se vuoi il dolce evita le creme o il mascarpone
- Evita vino, birra o alcolici
- Salatini, aperitivi, digestivi, amari...? NO GRAZIE!