

## REGOLE GENERALI SOSTITUZIONI DEL GRUPPO CEREALI, DERIVATI E TUBERI

- ▶ puoi scambiare i cereali e derivati previsti nei vari pasti, prestando però attenzione a mantenere un'equa distribuzione dei cibi durante tutto l'arco della giornata
- ▶ puoi scambiare i cereali e derivati previsti in un dato giorno con quelli di un altro giorno; ricorda che è importante variare quindi cerca di alternare sempre i cereali tra loro;
- ▶ un cereale o un derivato da cereali può essere sostituito dalla sua versione integrale aumentandone la quantità del 10%;
- ▶ se la dieta indica un cereale o un derivato da cereali integrali, è preferibile non sostituirlo con la versione non integrale per mantenere un alto apporto di fibre;
- ▶ i condimenti (olio EVO) devono rimanere invariati;
- ▶ rispetta le quantità indicate nella tua dieta;

