

REGOLE GENERALI SOSTITUZIONI DEL GRUPPO FRUTTA E VERDURA

- le verdure possono essere sostituite tra loro, prestando però attenzione a
▶ mantenere una equa distribuzione delle diverse tipologie nell'arco della giornata e della settimana;
- puoi sostituire la frutta con altra frutta, prestando però attenzione a mantenere una equa distribuzione delle diverse tipologie nell'arco della giornata e della settimana;
- ▶ puoi mangiare verdure sconsite anche quando non è previsto dalla dieta, perché le calorie e gli zuccheri che apportano sono trascurabili e non compromettono il tuo dimagrimento;
- la frutta va mangiata solo quando previsto dalla dieta. Ovviamente se hai fame e devi fare uno strappo meglio la frutta di altri alimenti, però ancor meglio sarebbe scegliere le verdure, crude e sconsite, che hanno meno zuccheri e meno calorie;
- ▶ cerca quando possibile di scegliere frutta e verdura di stagione;
- ▶ per la frutta devi sempre rispettare le quantità indicate dalla tua dieta;
- ▶ per la verdura puoi aumentare le quantità previste;
- ▶ eventuali condimenti (olio EVO) devono rimanere invariati;

