

IL PIATTO DI HARVARD A COLAZIONE

Porridge con Yogurt

Avena 20-40 g

Yogurt greco 0% 120-170 g

**1/2 porzione di frutta fresca
(es. mirtilli 20-30 g)**

Mandorle 8-10 pezzi

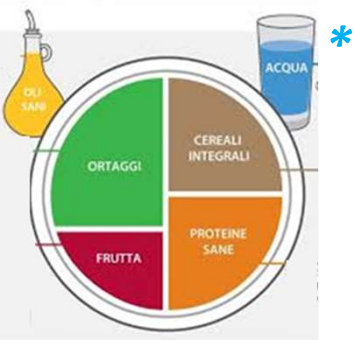


**Tè, tisana, orzo, caffè... senza zucchero*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

*A cura di Unità Complessa di Endocrinologia
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena*



IL PIATTO DI HARVARD A COLAZIONE

Pane 'del contadino'

Pane (integrale/di segale/Primus) **40-60 g**

Ricotta (solo siero di latte) **100-120 g**

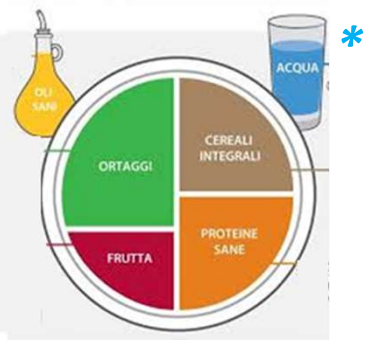
1/2 porzione di frutta fresca
(es. pera, kiwi, etc)

Noci 3-4 pezzi



**Tè, tisana, orzo, caffè... senza zucchero*





IL PIATTO DI HARVARD A PRANZO e/o CENA

Riso con pollo

Riso integrale 50-70 g

Pollo 120-150 g

Tris di verdure 250-300 g

Olio EVO 1 cucchiaino

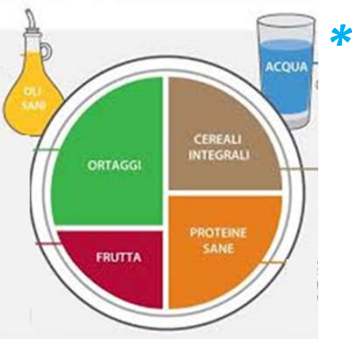


**Acqua*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

*A cura di Unità Complessa di Endocrinologia
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena*



IL PIATTO DI HARVARD A PRANZO e/o CENA

Bowl di riso e salmone al vapore

Riso integrale 30-40g

Edamame 30-40 g

Salmone 100-120 g

Carote crude 100-140 g

1/2 avocado

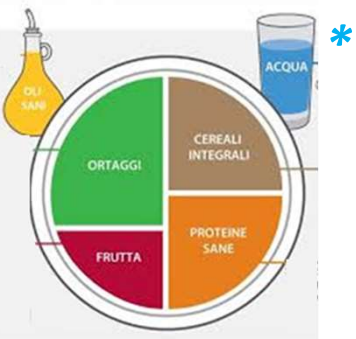


**Acqua*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

*A cura di Unità Complessa di Endocrinologia
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena*



IL PIATTO DI HARVARD A PRANZO e/o CENA

Uovo in camicia su toast agli spinaci

Pane *(integrale/di segale/Primus)* **100 g**

2 uova medie

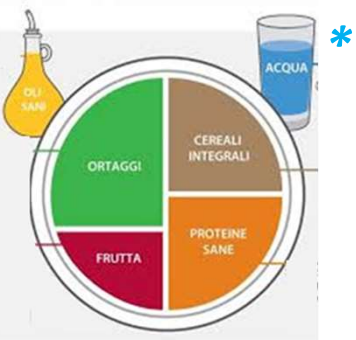
Spinaci 250-300 g

Olio EVO 1 cucchiaino

1 mela piccola



**Acqua*



IL PIATTO DI HARVARD A PRANZO e/o CENA

Pasta e fagioli

Pasta 40-50 g

Fagioli (secchi 40-50 g – freschi 120-150 g)

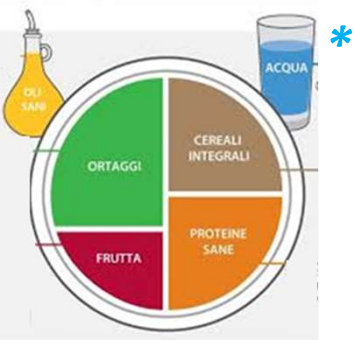
Insalata finocchio e sedano
250-300 g

Olio EVO 1 cucchiaino

2 mandarini piccoli

**Acqua*





IL PIATTO DI HARVARD A PRANZO e/o CENA

Spezzatino

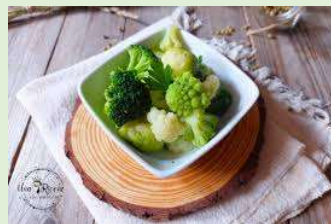
Pane casereccio 60-80 g

Bocconcini di vitello 150-180 g

con verdure miste

Misto cavoli/broccoli 250-300 g

Olio EVO 1 cucchiaino



**Acqua*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

*A cura di Unità Complessa di Endocrinologia
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena*