



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Lista di controllo per organizzatori

Ogni pausa (breve o lunga) dovrebbe contenere almeno uno degli alimenti di ogni gruppo.

Disponibile sempre nelle sale riunioni e negli spazi per le pause

bevande

- acqua

Pause brevi

(ogni mezza giornata 2 pause di circa 20 minuti)

bevande

- acqua
- tè
- caffè
- succhi di frutta

frutta e verdura

- frutta di stagione, intera o a pezzi
- verdura di stagione, a pezzi
- bevande a base di frutta (vedi ricette)

prodotti a base di cereali

- panini di farine integrali
- pane croccante

Movimento durante le pause

- flyer sul movimento con esercizi

Pause lunghe

(pausa di mezzogiorno, circa 1 ora)

bevande

- acqua
- tè
- caffè
- succhi di frutta

frutta e verdura

- frutta di stagione, intera o a pezzi
- verdura di stagione, a pezzi
- bevande a base di frutta (vedi ricette)

prodotti a base di cereali

- panini di farine integrali
- pane croccante

latte e latticini

- formaggio (p.es. sandwich con formaggio fresco, cottage cheese, formaggio stagionato)
- creme alla frutta (p.es. a base di quark o yogurt)
- bevande a base di yogurt (vedi ricette)

carne e/o pesce

- carne magra (p.es. arrosto al forno, spiedini di pollo)
- pesce (p.es. trota affumicata, salmone)
- Tofu / quorn (p.es. curry di verdura, fettine di quorn)

Movimento durante le pause

- flyer sul movimento con esercizi