

Quale succo scegliere?

Fai attenzione al nome del succo sulla confezione: ci dice già tanto...



Succo 100% frutta LA SCELTA MIGLIORE

Solo frutta spremuta.
Per legge non può avere zuccheri aggiunti.



Nettare di frutta DA LIMITARE

Solo 25–50% di frutta + acqua, con zucchero aggiunto (in Italia 8–10%).



Bevanda a base di frutta DA EVITARE

Poca frutta (spesso meno del 30%), molta acqua e zuccheri.

LA PAROLA MAGICA

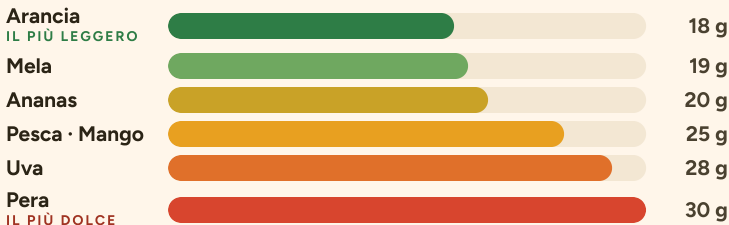
**Cerca «100%» o «senza zuccheri aggiunti»:
se c'è, sei a posto.**

«Da concentrato» va bene lo stesso: è succo 100% frutta a cui è stata tolta e poi ri-aggiunta solo l'acqua.

Quanto zucchero c'è?

in 1 bicchiere (200 ml)

1 zolletta ≈ 5 g



Il succo d'arancia è «fonte» di vitamina C, potassio e folati insieme.

✓ SÌ

Al massimo **1 bicchiere al giorno** (200 ml) se le condizioni di salute generale lo prevedono secondo parere del medico o del biologo nutrizionista.

Meglio assumere un succo 100% frutta **al posto di bibite** e bevande zuccherate

Più utile assumerlo a colazione insieme ad altri alimenti a colazione o dentro un pasto

X NO

Non sostituisce la **frutta fresca**: il succo perde quasi tutta la fibra

Il succo non sostituisce l'acqua!

Non si somma ad altre bevande dolci

Mai nel biberon dei bimbi piccoli

Non demonizziamo lo zucchero!

Gli zuccheri sono alimenti indispensabili per la nostra vita: basti pensare che anche il nostro DNA è formato in parte da zuccheri! Gli zuccheri non sono il "male assoluto" della nostra dieta. E' però necessario inserire gli zuccheri in un contesto di alimentazione sana ed equilibrata. Quello che porta agli effetti negativi degli zuccheri è l'eccesso di alimenti con eccessive quantità di zuccheri semplici. Una assunzione moderata, saltuaria e inserita in un contesto alimentare sano di zuccheri, salvo controindicazioni per patologie e nel soggetto adulto sano, non rappresenta un problema.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.