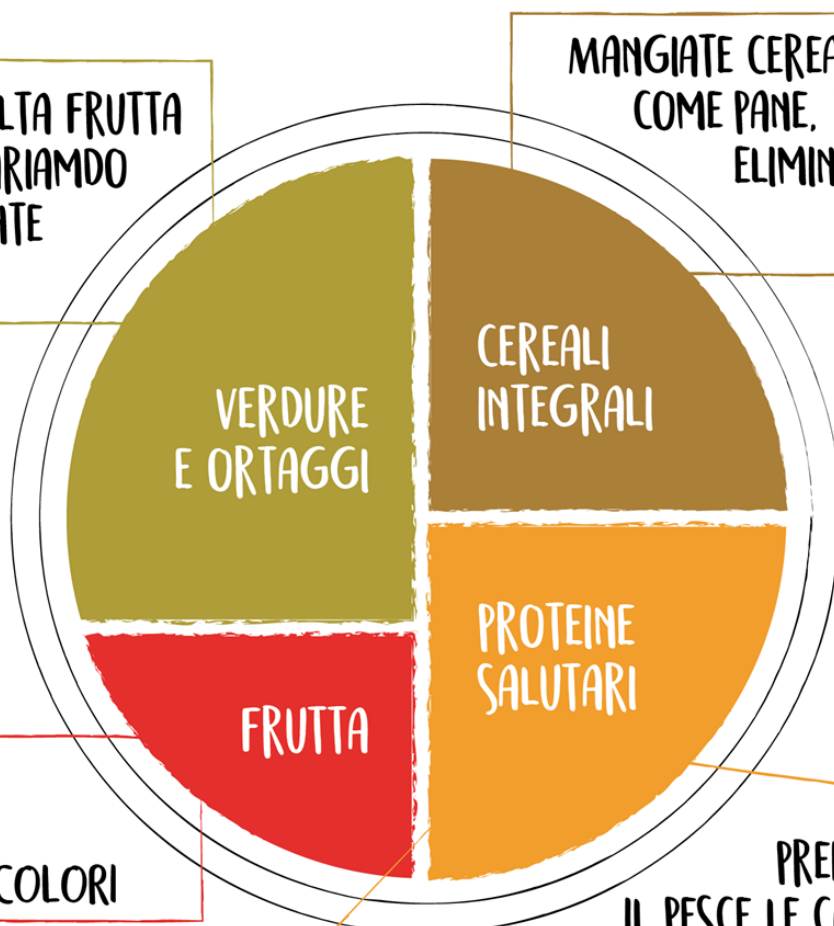


il piatto sano

MANGIATE MOLTA FRUTTA
E VERDURA. VARIANDO
FREQUENTEMENTE
LA QUALITÀ

MANGIATE CEREALI INTEGRALI
COME PANE, RISO E PASTA
ELIMINANDO QUELLI
RAFFINATI



MANGIATE
MOLTA FRUTTA
VARIANDONE I COLORI

PREFERIBILMENTE
IL PESCE LE CARNI BIANCHE
LA FRUTTA A GUSCIO E I LEGUMI.
LIMITATE INVECE LE CARNI ROSSE ED EVITATE
COMPLETAMENTE AFFETTATI E CARNI TRASFORMATE

PER CONDIRE:
USARE OLIO E.V.O.,
LIMITARE IL BURRO
ED EVITARE I GRASSI TRASFORMATI

OLI
VEG.

ACQUA

PREDILIGERE
ACQUA, THE O CAFFÈ
CON POCO ZUCCHERO O SENZA