



Programma F.E.D.



# ALIMENTA LA TUA SALUTE

Mangia con moderazione

Alcool con moderazione e non per tutti

Non sprecare il cibo

Uso limitato:  
**Carni rosse e Burro;**  
 Cereali raffinati: pane, **pasta e riso;**  
 Patate; **Bevande gassate e Dolci;**  
 Sale

Preferisci il cibo a  
chilometro 0

km.0

Frutta e ortaggi di stagione



L'olio extravergine d'oliva



Controlla l'etichetta

I prodotti biologici  
devono essere  
certificati