



ALIMENTA LA TUA SALUTE

Mangia con moderazione

Non sprecare il cibo

Alcool con moderazione e non per tutti

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

Latticini (1 o 2 porzioni al giorno)
o alternative di Calcio + Vitamina D

Frutta secca, semi, legumi

Pesce, pollame

Ortaggi, frutta e verdura

Ogni giorno **grassi** e
Oli salutari in piccole quantità

Cereali integrali

tisane

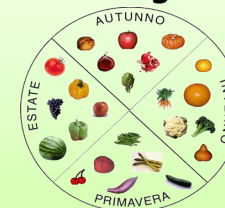
ACQUA naturale, **Attività fisica** giornaliera e **Controllo del peso**

CONVIVIALITÀ E RELAZIONI SOCIALI SERENE

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



Programma F.E.D.

