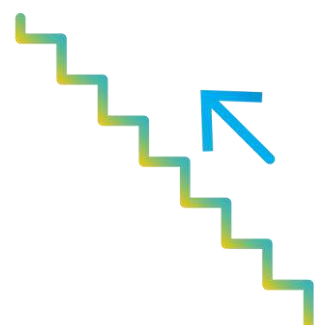


# PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



QUESTA È LA “NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE”, COME SI LEGGE ?




LA PIRAMIDE ALIMENTARE SI LEGGE DAL BASSO VERSO L'ALTO!



Alla **BASE** di tutto troviamo:

- Attività fisica 
- Convivialità 
- Stagionalità 
- Prodotti locali 






Ogni **GIORNO**, anche più volte:

- **Cereali:** Riso, Cous cous, Pasta, Pane... 
- **Frutta :** Mele, Arance... 
- **Verdura e Ortaggi:** Lattuga, Zucchine... 

V

A

Più volte alla **SETTIMANA** :

- **Legumi:** Lenticchie, Ceci, Piselli, Fagioli... 
- **Carne Bianca :** Pollo, Coniglio  
- **Pesce** 
- **Uova** 

R

I

A

Con **MODERAZIONE**, una volta a settimana:

- **Formaggi** 
- **Carne Rossa** 
- **Affettati** 
- **Dolci** 

R

E