

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...



DIPARTIMENTO DEL FARMACO
DISTRETTO DI TORTONA

**E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'**

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

**...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!**

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

**VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!**

© 2011 Regione Piemonte - Dipartimento del Farmaco - Distretto di Tortona