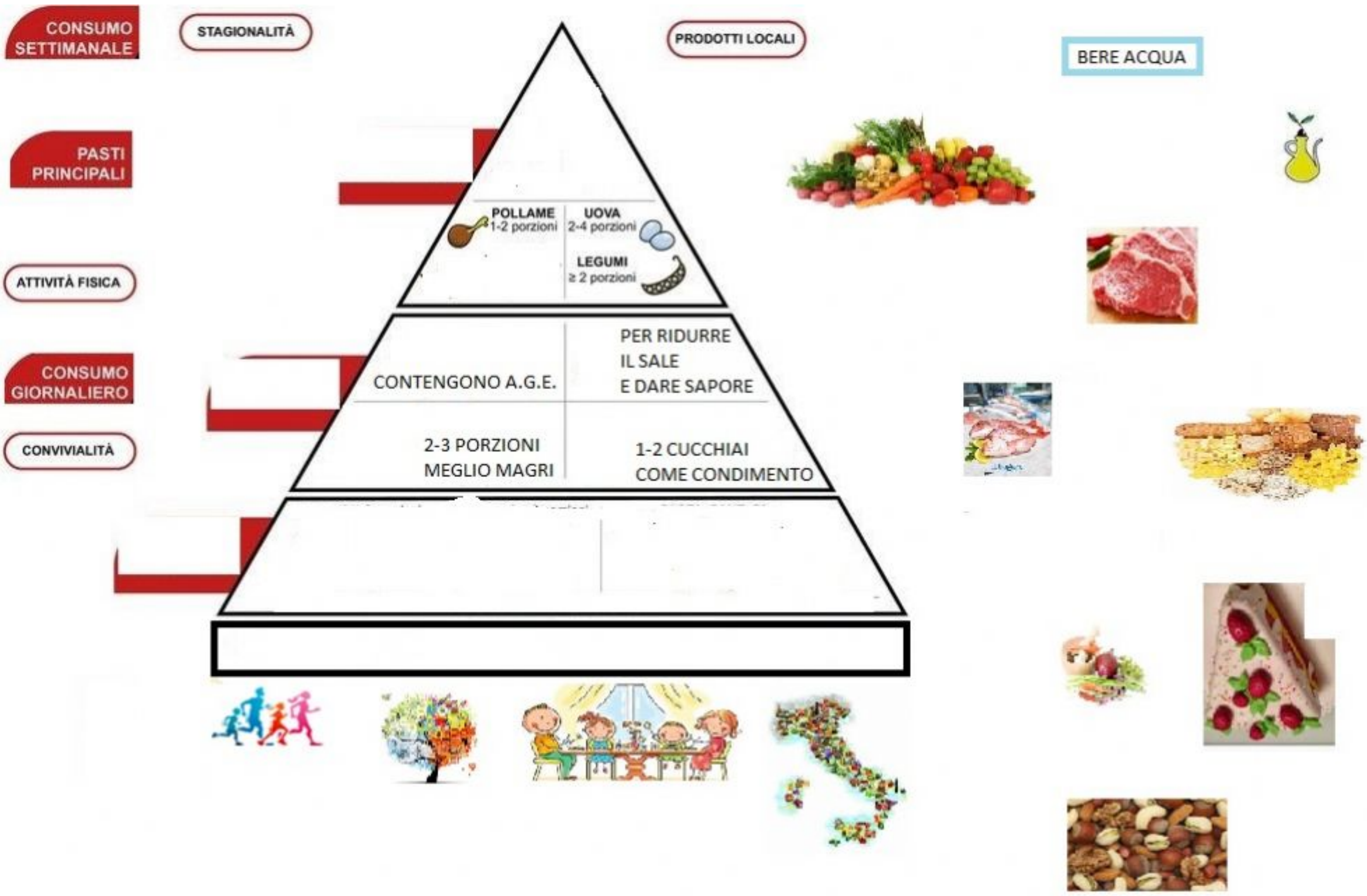
CONSUMO SETTIMANALE
STAGIONALITÀ
PRODOTTI LOCALI
BERE ACQUA
PASTI PRINCIPALI
POLLAME 1-2 porzioni
UOVA 2-4 porzioni
LEGUMI ≥ 2 porzioni
ATTIVITÀ FISICA
CONSUMO GIORNALIERO
CONTENGONO A.G.E.
PER RIDURRE IL SALE E DARE SAPORE
CONVIVIALITÀ
2-3 PORZIONI MEGLIO MAGRI
1-2 CUCCHIAI COME CONDIMENTO