



DOLCI

ATTIVITA' FISICA

STAGIONALITA'

CARNE BIANCA E PESCE

UOVA

CONVIVIALITA'

CIPOLLA AGLIO
E SPEZIE

CEREALI

FORMAGGI E
LATTICINI

CARNE ROSSA

BERE ACQUA

LEGUMI

CONSUMO
SETTIMANALE

OLIO EVO

CONSUMO A OGNI
PASTO

SEMI E FRUTTA
SECCA

CONSUMO
GIORNALIERO

PRODOTTI
LOCALI

FRUTTA E
VERDURA