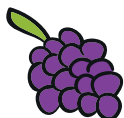


# PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA SEGUI LE PORZIONI SETTIMANALI



## FRUTTA

2-3 porzioni al giorno,  
tutti i giorni



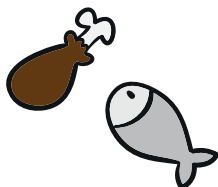
## VERDURA

1-2 porzioni al giorno,  
tutti i giorni



## LATTE E YOGURT

2-3 porzioni al giorno,  
tutti i giorni



## CARNE E PESCE

2-3 volte  
a settimana



## CEREALI

(PASTA, RISO, PANE, CRACKER,  
CEREALI DA COLAZIONE, ECC.)

1-2 porzioni al giorno,  
tutti i giorni

# PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA SEGUI LE PORZIONI SETTIMANALI



**UOVA**

2-3 volte  
a settimana



**FORMAGGI**

2 volte  
a settimana



**INSACCATI**

una volta  
a settimana



**PIZZA**

una volta  
a settimana  
(al posto della pasta)



**DOLCI**  
(PASTARELLE, TIRAMISÙ,  
PAN DI SPAGNA CON CREME, ECC.)

una volta  
a settimana