

IL DECALOGO DELL'ALIMENTAZIONE SANA

1. Variare il più possibile gli alimenti
2. Ridurre i grassi
3. Aromatizzare le pietanze limitando l'utilizzo del sale
4. Mangiare pochi dolci
5. Preferire i prodotti integrali



6. Consumare frutta e verdura in abbondanza
7. Inserire fonti vegetali di proteine
8. Bere a sufficienza (almeno 1.5 l al giorno)
9. Inserire spuntini
10. Curare la preparazione e la presentazione del piatto