LEO CLUB
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS CLUB
PONTEDERA
Lions Clubs International
we serve

La Dieta Mediterranea in Sin
IL PIATTO SANO
ACQUA
VERDURE E ORTAGGI
CEREALI INTEGRALI
FRUTTA
PROTEINE "SALUTARI"

La Dieta Mediterranea in Sintesi

IL PIATTO SANO

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva). Limitate il burro ed evitate i grassi trans

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

Mangiate molta frutta variandone i colori

Mantenetevi attivi

Bevete acqua, the o caffè(con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Preferite il pesce, le carni bianche,i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

LEO CLUB
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
Lions Clubs International

LEO CLUB
PONTEDERA
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
INTERNATIONAL
LIONS CLUB
PONTEDERA
Lions Clubs International

OKKIO alla salute 2010
Lions Clubs International
LEO CLUB
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS CLUB
PONTEDERA

Lions Clubs International
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
INTERNATIONAL
LIONS CLUB
PONTEDERA

CAPANNOLI
13 MAGGIO 2018
'COMBATTIAMO IL DIABETE'
Lions Clubs Internationals
LEO CLUB
PONTEDERA
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS CLUB
PONTEDERA

POSITIONS OF
G
BRAILLE
Lions Clubs International
we se
LEO CLUB
LEO
PONTEDERA
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
INTERNATIONAL
LIONS CLUB
PONTEDERA

LEO CLUB
PONTEDERA
LIONS

LEO CLUB
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
INTERNATIONAL

Lions Clubs International
LEO CLUB
PONTEDERA
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
INTERNATIONAL
LIONS CLU
PONTEDERA

SIGHTFIRST
Lions Clubs International
we se
LEO CLUB
PONTEDERA
PONTEDERA VALDERA
LIONS CLUB
LIONS
LIONS CLUB
PONTEDERA