

Consuma quotidianamente
più porzioni di ortaggi e frutta fresca

Aumenta il consumo di legumi
sia freschi che secchi

Consuma regolarmente pane, pasta, riso e cereali
(meglio se integrali)

Quando puoi, scegli prodotti ottenuti
a partire da farine integrali
e non con la semplice aggiunta di crusca
o altre fibre (leggi le etichette)

Varia spesso le tue scelte a tavola

