

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

