

Modera la quantità
di grassi ed oli che usi per condire
e cucinare

Utilizza tegami antiaderenti, cotture al cartoccio,
forno a microonde, cottura al vapore, ecc

Limita i grassi da condimento di origine animale
e preferisci quelli di origine vegetale: soprattutto
olio extra-vergine d'oliva e oli di semi

Usa i grassi da condimento preferibilmente
a crudo ed evita di riutilizzare
i grassi e oli già cotti

Non eccedere nel consumo
di alimenti fritti

