

Mangia spesso il pesce,  
sia fresco che surgelato

Mangia carni magre  
ed elimina il grasso visibile

Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare  
2 alla volta fino a 4 per settimana

Scegli il latte scremato  
o parzialmente scremato

Scegli i formaggi più magri oppure  
consumane porzioni più piccole

Impara a leggere le etichette

