

LATTE e YOGOURT

1-2 porzioni giornaliere
da 125/200 grammi l'una



**ORTAGGI
E FRUTTA**

2 porzioni
di ortaggi
o insalata
3 porzioni
di frutta
o succo
di frutta

GRASSI DA CONDIMENTO

3 porzioni giornaliere
da 10 gr. l'una