



RACCOMANDAZIONI AFFILIATI

- 1) Preparare piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori
- 2) Proponi spesso legumi
- 3) Proponi pane integrale
- 4) Utilizza poco sale (ma iodato) nei piatti che proponi prediligendo anche le spezie
- 5) Alterna le proteine animali (carne bianca, rossa, latticini e uova)
- 6) Proponi spesso menù a base di pesce
- 7) Utilizza preferibilmente olio extravergine d'oliva
- 8) Proponi dessert a base di latticini (gelato a base di latte, yogurt in alternativa al sorbetto) o anche a base di frutta)
- 9) Proponi preferibilmente verdure crude e yogurt piuttosto che patatine e salatini
- 10) Favorisci la cottura al vapore, alla griglia o al forno evitando eccessivi condimenti
- 11) Proponi acqua naturale
- 12) Aumenta l'offerta di frutta e verdura di stagione