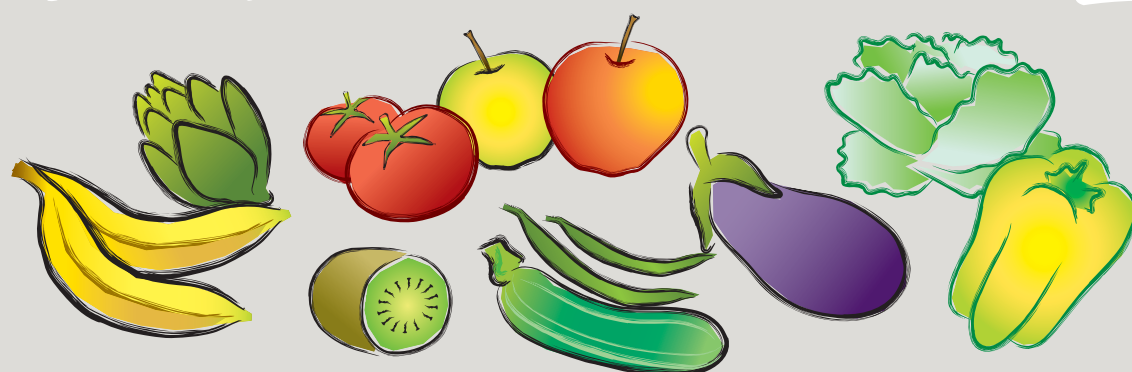


# SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,  
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

## FRUTTA E VERDURA

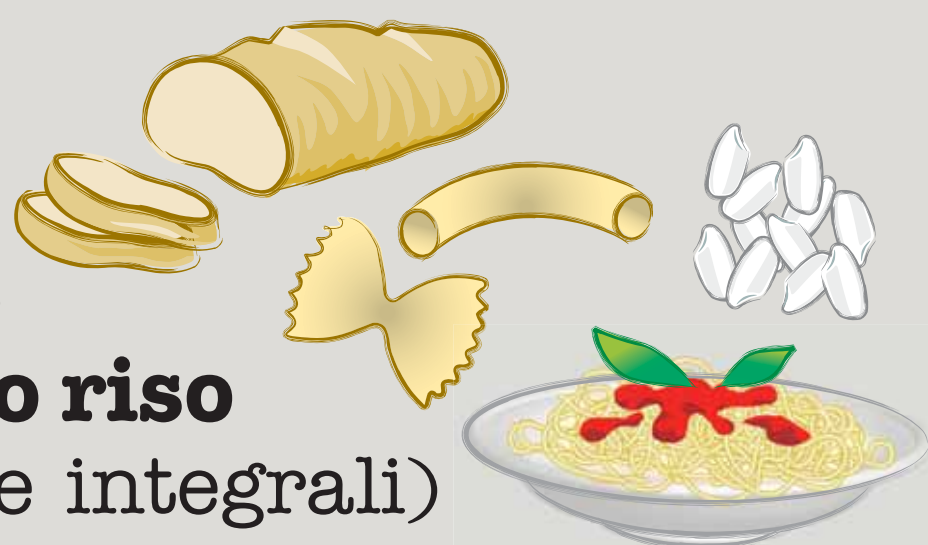
**5**  
porzioni



## CEREALI

**3**  
porzioni  
di pane

**1**  
porzione  
di pasta o riso  
(meglio se integrali)



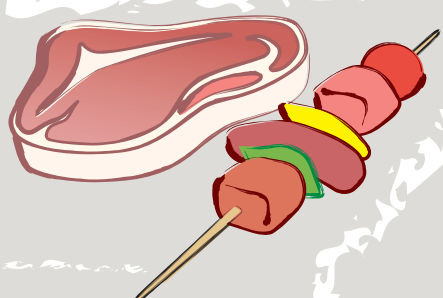
## LATTE E YOGURT

**3**  
porzioni



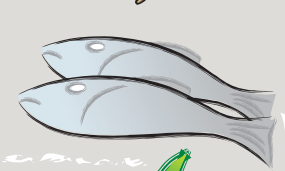
## CARNE

**2-3** volte



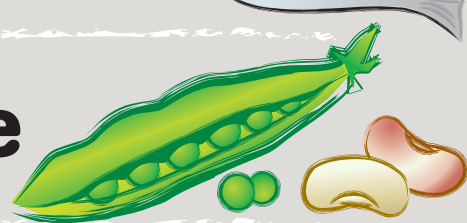
## PESCE

**2-3** volte



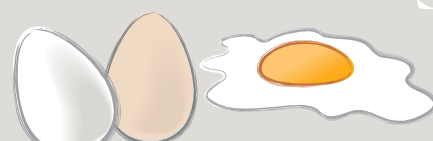
## LEGUMI

**3** volte



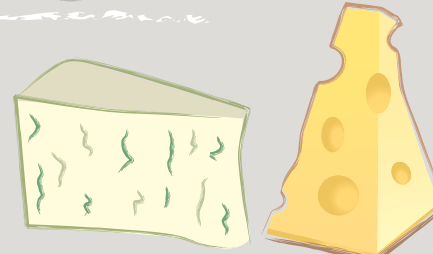
## UOVA

**2** volte



## FORMAGGIO

**2** volte



## CONDIMENTI

**3** cucchiaini  
di olio  
extravergine  
di oliva  
al giorno



## DOLCI

**1-2**  
volte  
la settimana



OGNI  
GIORNO

OGNI  
SETTIMANA

...SALTA  
LA CORDA  
NON LA COLAZIONE!

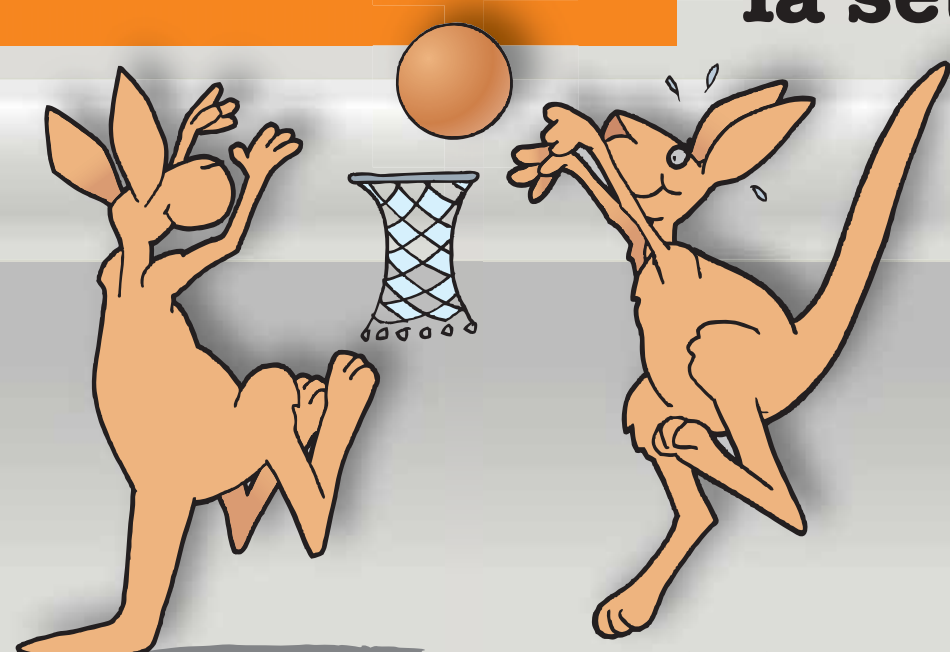


guadagnare  
salute

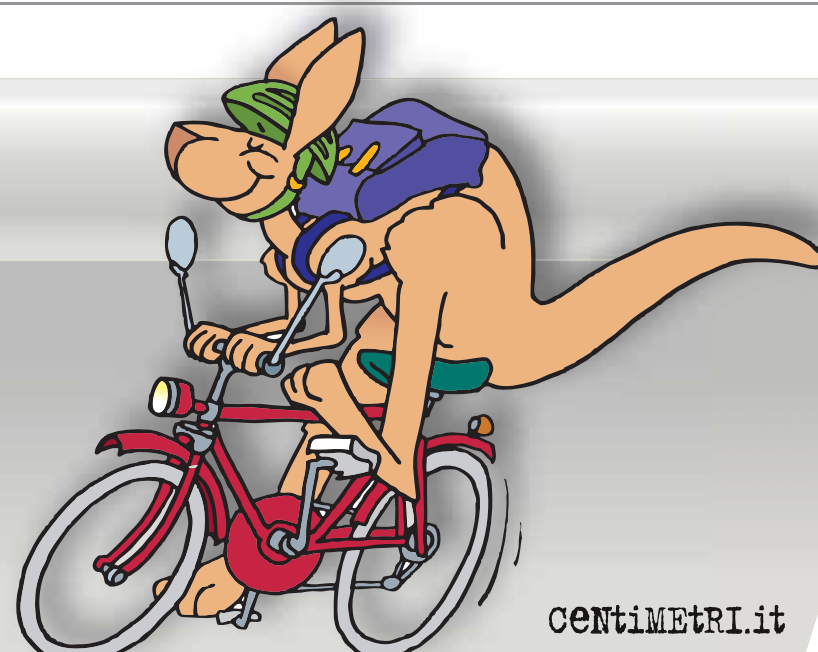
rendere facili le scelte salutari



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" del Ministero della Salute/CCN, in collaborazione col Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziamento sul capitolo 4393/2007 - CCN)



VIVI IN MOVIMENTO,  
GUADAGNA SALUTE!



centimetri.it