



NEL PASTO COMPLETO NON DEVONO MAI MANCARE CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE, FIBRE E SALI MINERALI


MANGIO SANO!


ABBINO I PIATTI CON I COLORI GIUSTI

 **CARBOIDRATI:** pasta, riso, orzo, farro, pane, gnocchi, patate, polenta, cereali

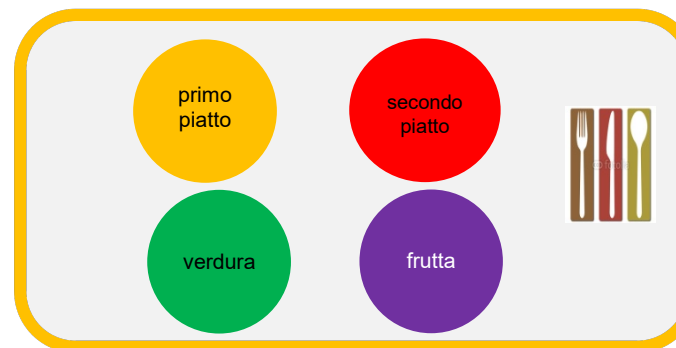
 **PROTEINE:** carne, pesce, uova, formaggi, yogurt, legumi, salumi

 **FRUTTA**

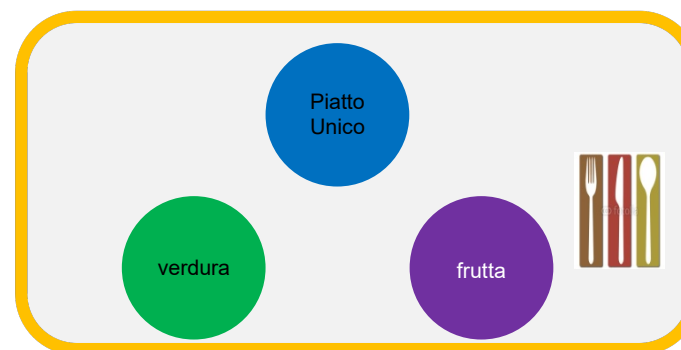
 **VERDURA** (patate e legumi **NON** sono verdura)

 **PIATTO UNICO** = carboidrati + proteine: (pasta al ragù, alla carbonara, pasta e fagioli, lasagne, pizzoccheri, spezzatino di carne e patate, pizza, sformato di patate e formaggio, ecc)

FRUTTA E VERDURA NON DEVONO MAI MANCARE!



OPPURE



Realizzata da ASST Papa Giovanni XXIII per il progetto *Workplace Health Promotion* –Promozione della salute nei luoghi di lavoro in collaborazione con Dussmann Service