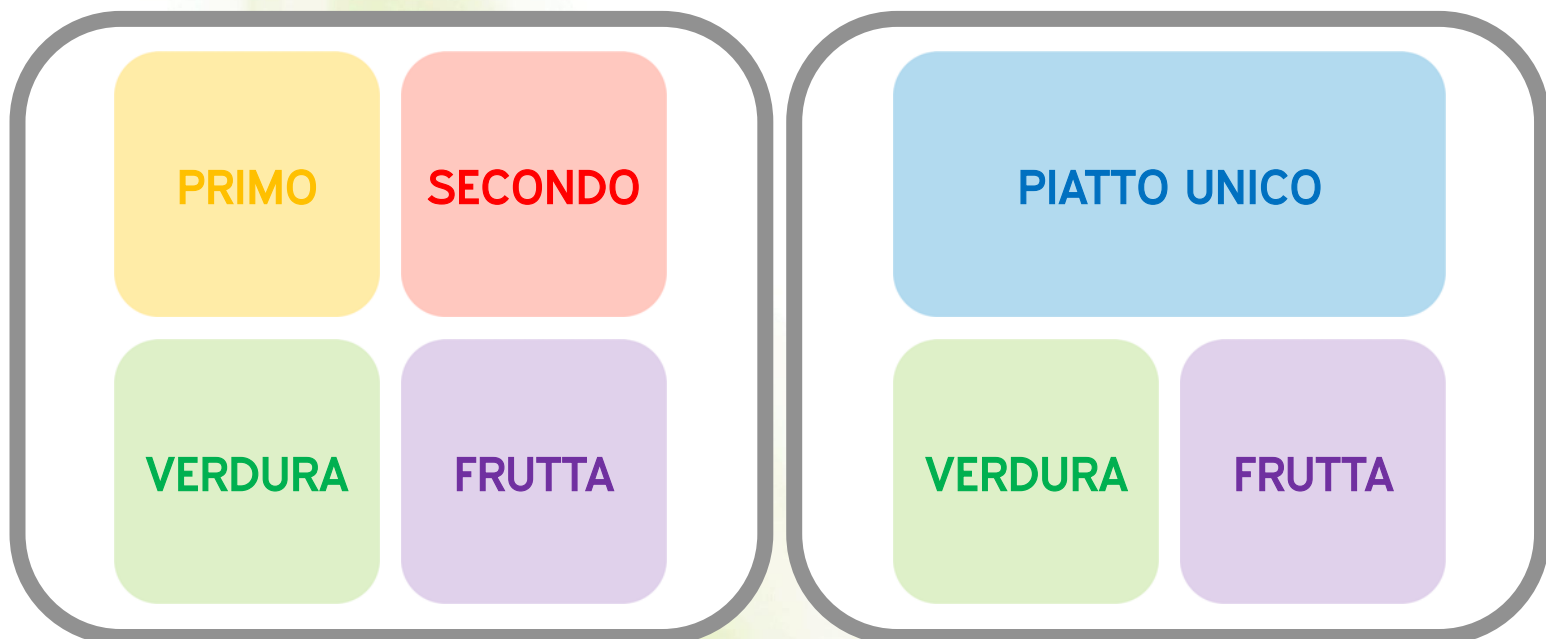


RIEMPIRE IL VASSOIO

Le olimpiadi della salute si giocano ogni giorno.
VINCI A OGNI PASTO LA TUA MEDAGLIA!

GIALLO	ROSSO	BLU	VERDE	VIOLA
CARBOIDRATI Pasta, riso, orzo, farro, cereali, pane, polenta, patate, gnocchi, cous cous	PROTEINE Pesce, legumi, uova, yogurt, latte, formaggi, tofu, seitan, carne, salumi	CARBOIDRATI + PROTEINE in giuste dosi (es. pasta e fagioli, pizza, risi e bisi, lasagna, gnocchi al ragù)	VERDURA Sia cruda che cotta. Meglio se fresca e di stagione	FRUTTA Meglio se fresca e di stagione
PRIMO	SECONDO	PIATTO UNICO	VERDURA	FRUTTA

Alleniamoci a riempire il vassoio:



Il codice colore ti aiuta ad abbinare i piatti giusti ad ogni pasto!