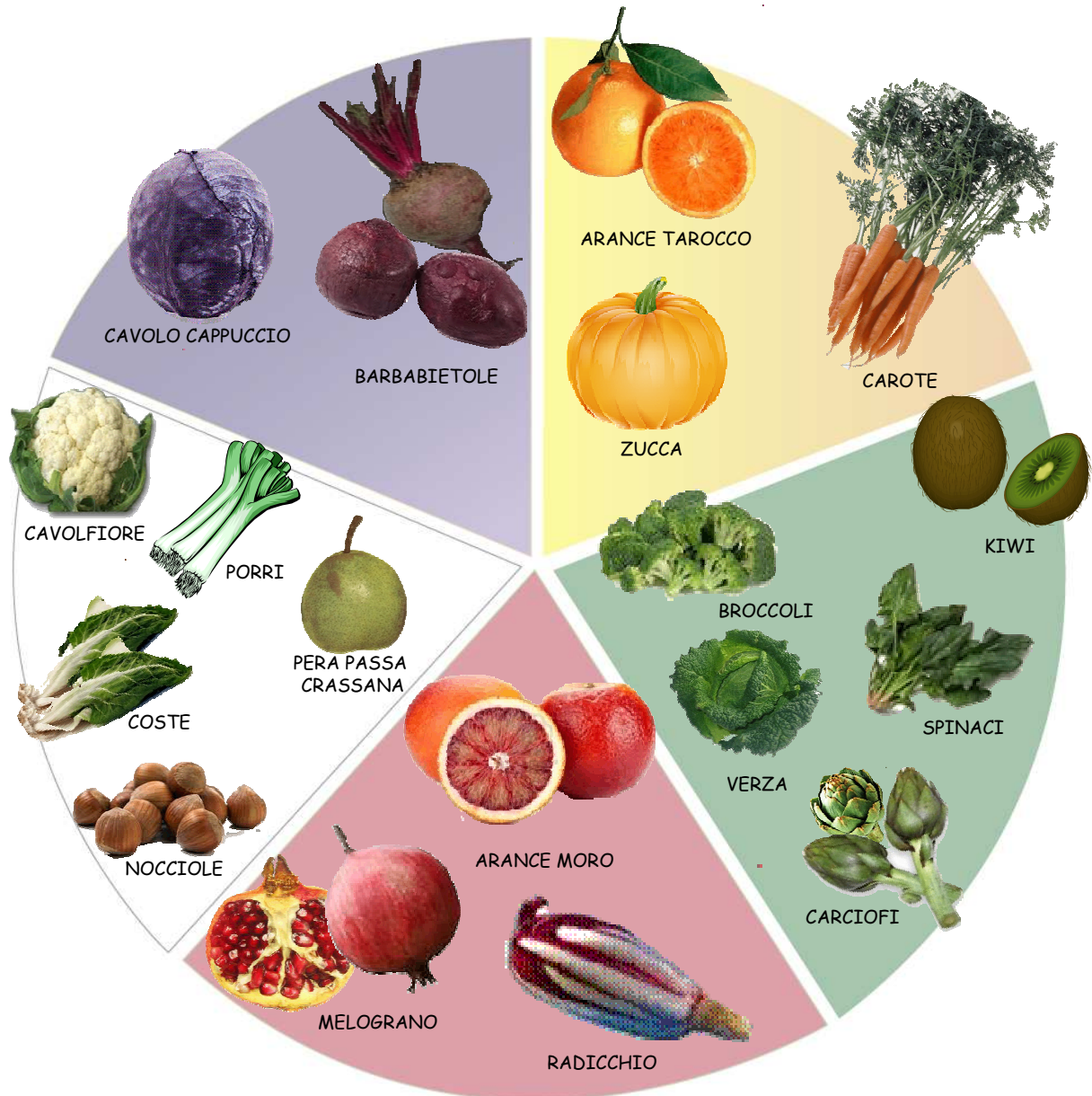


INVERNO

dal 22 dicembre al 20 marzo

La ruota della salute



FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

SCEGLI frutta e verdura di stagione ricche di Vitamine e Sali minerali

CONSUMA almeno 5 porzioni di 5 colori diversi

PREFERIBILMENTE crude o cotte a vapore