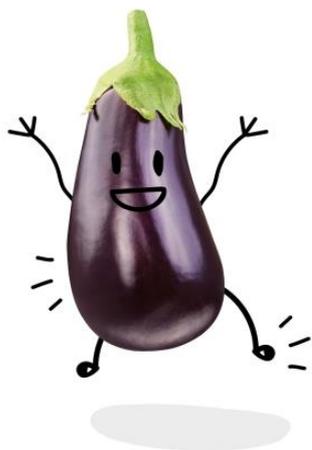




AM TAG · AL GIORNO  
**OBST & GEMÜSE**  
**FRUTTA & VERDURA**

# L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda:

2 porzioni di frutta +  
3 porzioni di verdura  
= 600 -700g al giorno



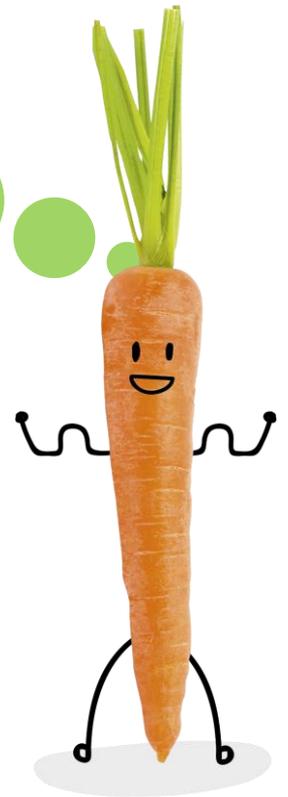
5 porzioni = 5 manciate

## Alto contenuto di nutrienti...

- + vitamine (precursori della vitamina A, vitamina C, acido folico)
- + sali minerali (calcio, magnesio, potassio, ferro)
- + fitocomposti secondari (oltre 80.000 sostanze diverse!)
- + proteine
- + fibre alimentari

## ...e poche calorie!

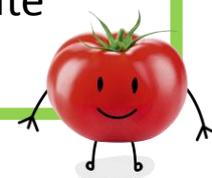
- sovrappeso
- malattie cardiovascolari
- rischio di tumore



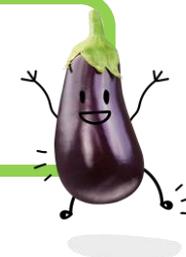
Frutta e verdura di stagione della tua regione fanno bene alla salute e all'ambiente.



Una delle cinque porzioni di verdura andrebbe consumata cruda. Molte vitamine vengono distrutte con la cottura.



Spremute e centrifughe a base di frutta fanno bene alla salute, ma sono ricche di zuccheri (naturalmente presenti nella frutta). Per questo contano al massimo come una porzione al giorno.



Le patate non contano come porzione. Dal punto di vista nutrizionale, sono associabili ai cereali, perché ricche di amido.

