

# La Buona Alimentazione:

buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo!



**ANDID**  
ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
DIETISTI

Numero verde **800976680**

tel. **045 8008035**

email **info@andid**

**www.andid.it**

**www.lasettimanadeldietista.it**

**f dietistiandid**

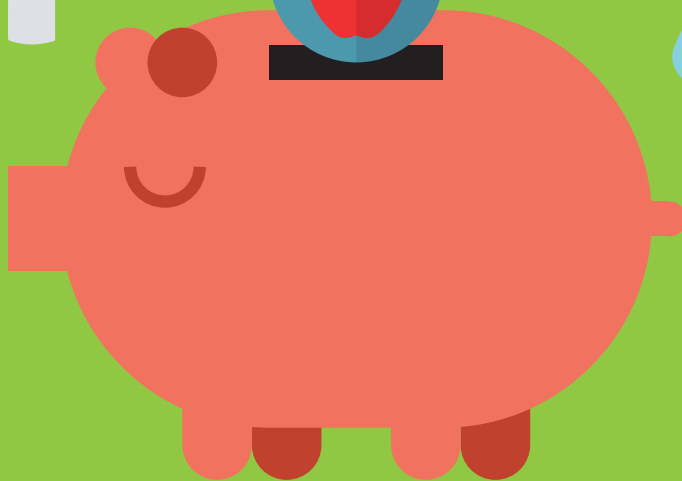
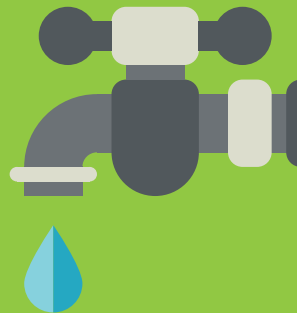
**@DietistiAndid**

Scarica anche la guida "Al di là del piatto",  
disponibile gratuitamente sul sito  
**www.lasettimanadeldietista.it**

Colora la tua giornata a tavola con almeno **2 porzioni di verdura** e **3 porzioni di frutta**: meglio fresche e di stagione!



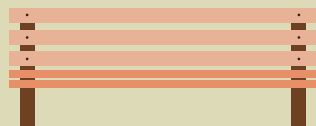
**Riduci,  
recupera, riusa,  
ricicla** per non  
sprecare cibo  
buono, risparmiare  
e guadagnare  
salute!



**La frutta  
si mangia,  
non si beve!**



Vivi una **vita attiva**: utilizza ogni occasione della giornata per **muoverti di più!**



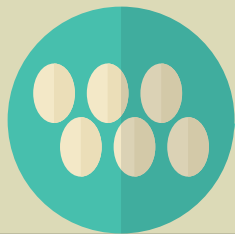
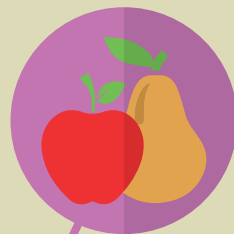
Fai la spesa **seguendo**  
**scrupolosamente**  
**la lista degli**  
**acquisti** preparata  
a casa, senza lasciarti  
tentare dalle offerte  
pubblicitarie

1 LO PAGHI  
1 IN REGALO

OFFERTISSIMA  
3x2



6x4  
MAXISCNTO



SUPER  
PROMOZI

LATTE  
PANE  
UOVA  
FRUTTA  
VERDURA

50%

SALDI



R

La Buona Alimentazione





**Mangia sicuro:**  
prima di fare  
acquisti controlla  
attentamente  
l'etichetta dei  
prodotti alimentari!

**INFORMAZIONI  
NUTRIZIONALI**  
Il prodotto può  
contenere tracce