

# 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 "Il sapore del tempo",  
disponibile gratuitamente sul sito  
**www.lasettimanadeldietista.it**

Per il piacere di mangiare e stare in salute: **almeno 3 pasti** al giorno e **due spuntini** variati, gustosi, colorati e profumati

