

# 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**

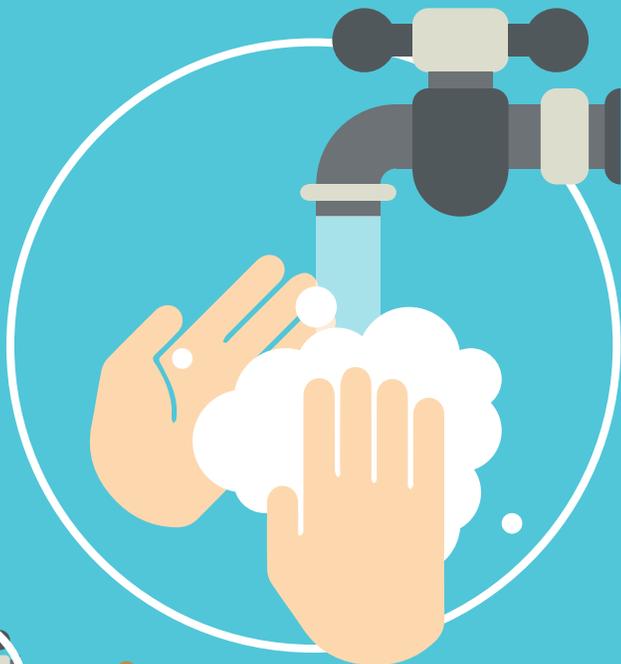
**f dietistiandid**

**@DietistiAndid**

Scarica anche la guida "Buoni si, ma anche sicuri",  
disponibile gratuitamente sul sito  
**www.lasettimanadeldietista.it**

Per mangiare sicuro... **mani pulite in cucina!**

Lavale spesso, sempre prima di cucinare e dopo aver toccato alimenti crudi



**“Quel che prima  
entra, prima esce”**

sia dal frigorifero che  
dalla dispensa!

Si riducono gli  
sprechi, ci guadagna  
il gusto e la salute!



## Come conservare gli alimenti già cotti?

Sicuramente in frigo,  
suddividendoli in  
più porzioni

