

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

