

# Piramide dei gruppi alimentari



CEREALI	VERDURA	FRUTTA	LATTE E LATTICINI	CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI
consumare una parte integrale	mangiare di diversi colori	consumare almeno due porzioni al giorno	consumare ogni giorno per rafforzare le ossa	scegli le varietà magre di carne e pesce
<b>OLIO E CONDIMENTI</b>	Non esagerare con i condimenti e preferisci olio d'oliva extravergine			



Provincia Autonoma di Trento



Servizio Sanitario Provinciale



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento*