



Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

PIRAMIDE

ALIMENTARE

DOLCI

poco e di
rado, per il
solo piacere



OLI, GRASSI E NOCI

giornalmente con
moderazione



LATTICINI, CARNE, PESCE E UOVA

alternati, durante
la settimana



GRANO E ALTRI CEREALI, LEGUMI E PATATE

ad ogni pasto, ossia
3 volte al giorno



VERDURA E FRUTTA

il più possibile
o almeno 5 volte
al giorno



BEVANDE NON ZUCCHERATE

ad ogni occasione, distribuite