

# LA BORSA DELLA SALUTE

**alimenti giusti per la spesa sana**



**SEMPRE FRUTTA E VERDURA  
FRESCA DI STAGIONE**

**PANE E PASTA,  
MEGLIO SE INTEGRALE**

**VARIETA' NEI SECONDI...  
CARNI, PESCE, LEGUMI,  
UOVA, LATTICINI**

**ATTENTI AL SALE...  
IN CONSERVE E SALUMI**

**OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA  
PER CONDIRE**

**BEVANDE ZUCCHERATE E DOLCI ...  
CON MODERAZIONE**

*messaggio di salute by*



**...OGNI GIORNO UNA  
BUONA CAMMINATA  
E AMICI ALLA TUA TAVOLA**

**Cittadinanzattiva-Sez. di Lecco – Via Ghislanzoni, 26  
Tel. 0341/489348 – e-mail lecco@cittadinanzattiva**