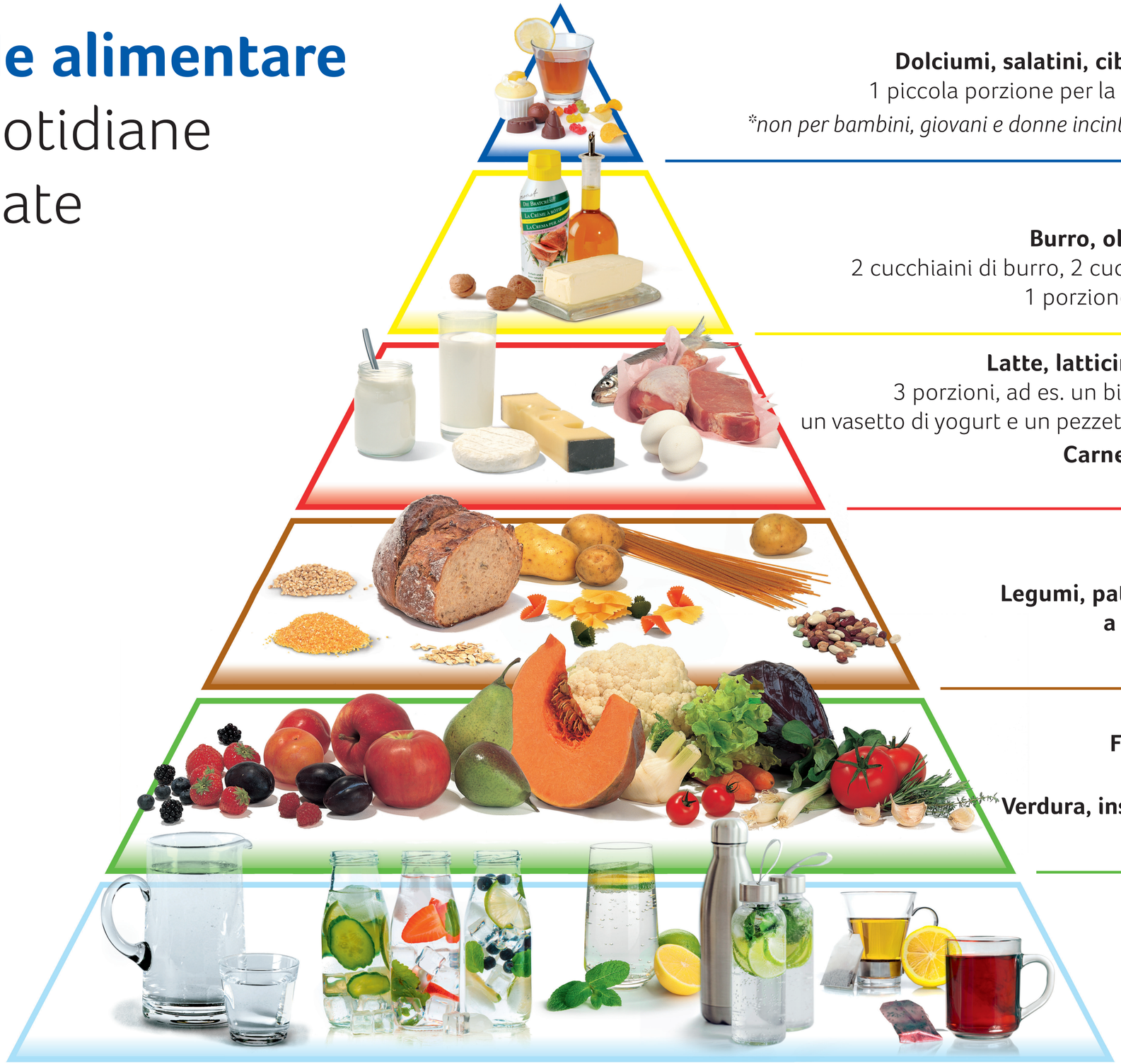
# La piramide alimentare

## Porzioni quotidiane raccomandate



**Dolciumi, salatini, cibi fritti e alcol***
1 piccola porzione per la gioia del palato
**non per bambini, giovani e donne incinte o che allattano*

**Burro, olio, noci e semi**
2 cucchiaini di burro, 2 cucchiaini di olio e
1 porzione di noci o semi

**Latte, latticini e formaggio**
3 porzioni, ad es. un bicchiere di latte,
un vasetto di yogurt e un pezzetto di formaggio

**Carne, pesce e uova**
1 porzione

**Legumi, patate e prodotti a base di cereali**
3 porzioni

**Frutta e bacche**
2 porzioni

**Verdura, insalata e funghi**
3 porzioni

**Bevande non edulcorate**
da 1 a 2 litri

146242| 12/19
stampato in svizzera

Svizzera. Naturalmente.
SUISSE GARANTIE

swissmilk