ASL Salerno
Azienda Sanitaria Locale Salerno
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PROMOZIONE DELLA SALUTE

UNIONE EUROPEA

Agenzia per la Coesione Territoriale

REGIONE CAMPANIA

+3 AVANZA DI 3 CASELLE

FERMO 1 TURNO

GUADAGNI UN TURNO
RILANCIA

TORNA ALLA CASELLA 1

Tutti a DietA

ALIMENTARE LA SALUTE
CON STILI DI VITA SANI
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

1 START

2

3 COLAZIONE

4

5

6

7

8 CENA

9 SPUNTINO

10 PRANZO

11 SPUNTINO

12 FRUTTA ORTAGGI LEGUMI

13 PROTEINE

14

15

16

17

18 ACQUA

19 SNACKS BEVANDE

20

21

22

23 CEREALI

24

25 LATTE

26 VITAMINE SALI MINERALI

27 CARBOIDRATI

28 PROTEINE

29 GRASSI

30 MACRO NUTRIENTI FONDAMENTALI

31 MICRO NUTRIENTI FONDAMENTALI

32 CEREALI

33

34 VITAMINE SALI MINERALI

35

36 FINISH

ckassociati