

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

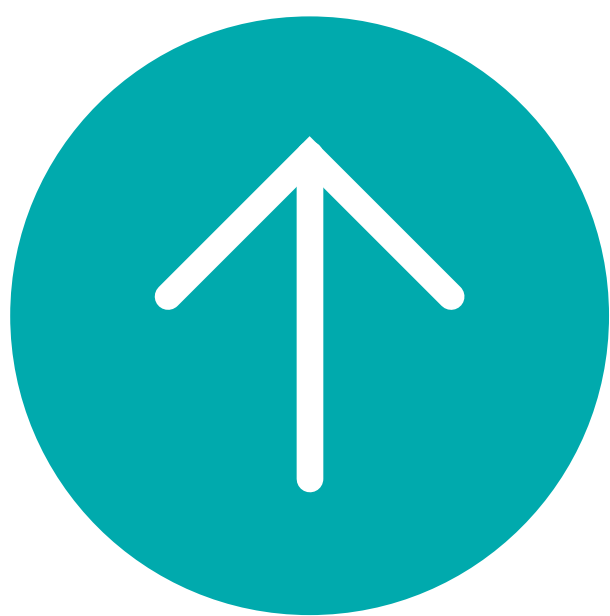
més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL



canvieu a

AIGUA

ALIMENTS
INTEGRALS

OLI D'OLIVA
VERGE

ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



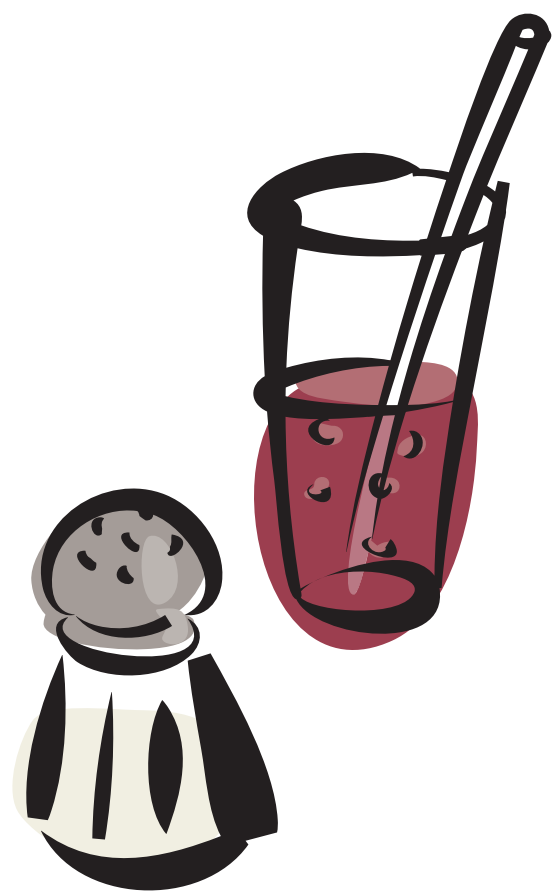
menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA
I PROCESSADA

ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT

