

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvien a

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT

