



Uno stile di vita sano e sostenibile è fatto anche di...

Riposo
Cucina
Attività fisica
Convivialità e biodiversità

La salute a tavola: una scelta consapevole

Le tue scelte alimentari impattano anche sull'ambiente

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ATS Brescia



Demihi S et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutr. 2016 Dec;22:1-9.



Liberalmente ispirato a The Healthy Eating Plate Copyright © 2011, Harvard University., www.health.harvard.edu. (Source: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>)

VERDURA E FRUTTA

preferisci frutta e verdura di stagione e ricorda che patate e legumi non vanno considerati come verdure



FONTE DI CARBOIDRATI

preferisci cereali integrali e i loro derivati



FONTE DI PROTEINE

tra le fonti proteiche, i legumi sono la scelta più sostenibile

