

CIBI SI'

Quali di questi alimenti sani sono già presenti quotidianamente nella tua dieta? Indicali con una crocetta.

Lattuga	
Verdure Crucifere (cavolfiore, broccoli, cavolo verza)	
Aglione e cipolla	
Frutti di bosco (lamponi, ribes, mirtilli)	
Riso Integrale	
Quinoa	
Amaranto	
Legumi	
Semi (girasole, zucca, lino, sesamo)	
Frutta secca (noci, mandorle, nocciole)	
Curcuma	
Zenzero	
Tè verde	
Cacao	
Fungo Shiitake/Maitake	

CIBI NO

Quali di questi alimenti sani sono già presenti quotidianamente nella tua dieta? Indicali con una crocetta.

Carni rosse	
Carni conservate	
Latte di mucca	
Formaggi	
Alcolici	
Bevande Zuccherate	
Pasta Bianca	
Pane Bianco	
Cracker non integrali	
Fette biscottate non integrali	
Pan carrè	
Piadina non integrale	
Pizza	
Dolci con zucchero raffinato	
Caffè	