

17 - 25
MARZO 2018



**SETTIMANA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA**

**FIEPET CONFESERCENTI PADOVA
LE ATTIVITA' DI RISTORAZIONE AMBASCIATRICI
DELLA SANA ALIMENTAZIONE**

RISTORANTE IL BRUTTO
ANATROCCOLO
Abano Terme

RISTORANTE HOTEL BRACCO
Loreggia

L'ENOTECA DI ARQUA'
Arqua' Petrarca

RISTORANTE PIZZERIA TAVERNETTA
Montegrotto Terme

OSTERIA AL GUERRIERO
Arqua' Petrarca

CAFFE' SAVELLI
Padova

RISTORANTE VALPOMARO
Arqua' Petrarca

RISTORANTE AI NAVIGLI
Padova

RISTORANTE PIZZERIA GIA' CHE CI SEI
Cartura

PIZZA IDEA & ... NON SOLO
San Pietro Viminario

TRATTORIA PIZZERIA VALLONA
Codevigo

RISTORANTE PIZZERIA BIANCHI
Santa Giustina in Colle

ANTICA TRATTORIA BALLOTTA
Torreglia



17 - 25

MARZO 2018

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

FIEPET CONFESERCENTI PADOVA LE ATTIVITA' DI RISTORAZIONE AMBASCIATRICI DELLA SANA ALIMENTAZIONE

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

