

FONTI ALIMENTARI, STAGIONE PER STAGIONE

CARBOIDRATI

PANE INTEGRALE



RISO INTEGRALE

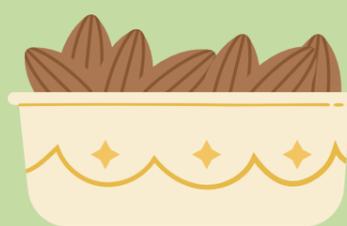


FARINA DI CASTAGNE



GRASSI

FRUTTA SECCA



CIOCCOLATO
FONDENTE



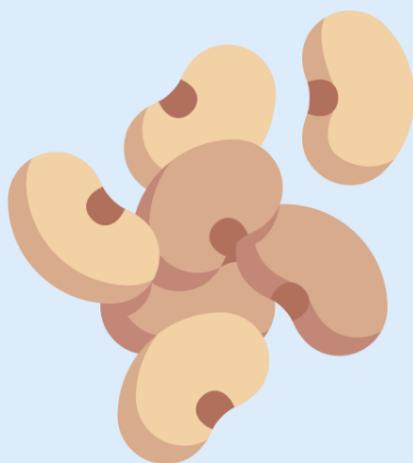
OLIVE



AUTUNNO: DA DOVE PRENDO ...

PROTEINE

LEGUMI



FRUTTA



TOFU



VITAMINE E SALI

VERDURA
A FOGLIA VERDE



FRUTTA
FRESCA



ORTAGGI

