

Primi passi verso un'alimentazione sostenibile.

Versione 1.1

- 1 Biologico (privilegia la qualità)
- 2 Alimenti integrali
- 3 Poca carne molta verdura
- 4 Olio d'oliva e burro
- 5 Alimenti riconoscibili, non trasformati
- 6 Pochi ingredienti, meglio uno
- 7 Cucina tu!
- 8 Niente confezione (e porta la sporta)
- 9 Fresco, locale, autoprodotta
- 10 Bevi acqua del rubinetto

Quello che mangi ti cambia e cambia il mondo!



MONTEVEGLIO
CITTÀ DI TRANSIZIONE

montevegliotransizione.wordpress.com

