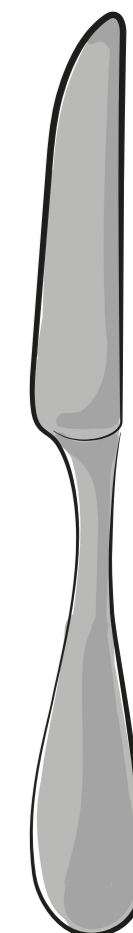
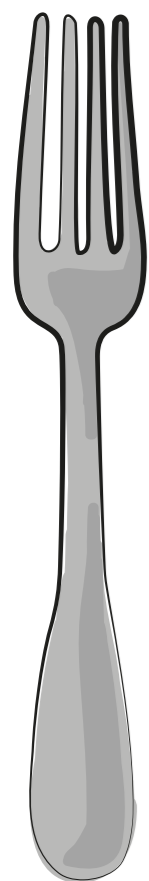


Occhio agli zuccheri



CONSUMA "DOLCI" SOLO NELLE OCCASIONI SPECIALI!

ATTENZIONE ALLO ZUCCHERO "NASCOSTO"
(ketchup, verdure in scatola, yogurt alla frutta)

LEGGI L'ETICHETTA
Cerca parole come fruttosio, glucosio, monosaccaridi, lattosio, maltosio e saccarosio

NON CONSUMARE BEVANDE ZUCCHERATE E SUCCHI DI FRUTTA

NON AGGIUNGERE ZUCCHERO NELLE BEVANDE COME LATTE, CAFFÈ, TÈ



Basta una bevanda dolce al giorno per superare i limiti consigliati dall'OMS!



= Da 5 a 7 zollette di zucchero