



**«5 al giorno»**  
*fa proprio bene!*



[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

## Cosa significa «5 al giorno»?

- Consumate ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta.
- Fresca, congelata, cruda o cotta: tutto conta, l'importante è che sia di tanti colori.
- La verdura e la frutta sono piene di vitamine e fanno bene al corpo.

Consumate ogni giorno **5 porzioni** tra frutta e verdura.

1 porzione corrisponde a **120g** oppure all'incirca a 1 manciata.



## Il mondo gustoso di «5 al giorno»



### Ricette

Fatevi ispirare dalle gustose ricette di «5 al giorno».



### Frutta e verdura

Imparate cose importanti sulle varietà di verdura e frutta.



### Suggerimenti

Scoprite come integrare «5 al giorno» nella vostra vita d'ogni giorno.



### Minibus «5 al giorno»

Noleggiate il minibus di «5 al giorno» per particolari eventi tra colleghi di lavoro.

[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di verdura e frutta.



Scoprire ora «5 al giorno»!

