Cosa mangiare per mantenere il cuore sano

mangia soprattutto verdura e frutta con grande varietà di colori

con moderazione

pane, cereali e tuberi

legumi, pesce, uova, carne bianca e rossa

latte, yogurt e formaggi

olio di oliva, noci e semi

evita

cibi in scatola, già preparati, da asporto, bevande e prodotti ricchi di zucchero, sale, fritto, grassi saturi o trans

Difendi il tuo cuore, è la tua vita

Galleria Isei 6
47521 CESENA
Tel. +39 0547 611169
Cell.+39 340 9570617
www.assocuore.net

ASS CUORE
Associazione Cesenate per la lotta contro le Malattie di Cuore
ONLUS - D.Lgs. 460/1997

poster rielaborato dall'originale "Healthy heart visual food guide" Heart Foundation, Australia