



**“Una buona
alimentazione è
fondamentale.
L’energia per la
tua giornata
nasce da scelte
sane a tavola!”**

ORIZZONTALI

4. Fattoria Latte Sano ce l'ha corta e garantita
6. Cereale con “chicchi bianchi” usato per moltissimi piatti diversi
7. Una al giorno toglie il medico di turno
9. Serve per far diventare il latte formaggio
10. Formaggio ricavato dalla ricottura del siero del latte
11. Si trovano nei cibi e possono essere animali o vegetali
13. Latte a cui è stata tolta quasi tutta la parte grassa
15. Condimento liquido molto usato in cucina
18. Storica azienda romana che porta sulle tavole latte e prodotti di qualità
23. Olio extra vergine di oliva
24. Bevanda fermentata ricca di probiotici
25. I formaggi spesso si vendono a...
26. Infuso naturale, leggero ed energizzante
27. Abbreviazione di biologico
28. In vasetto o da bere, bianco o alla frutta, intero o senza grassi o addirittura senza lattosio!
30. Rende il cibo più saporito... quanto basta!
32. Pianta usata come alimento, anche in germogli o salsa
34. Può essere stagionato, fresco o cremoso
35. Sostanze presenti negli alimenti che aiutano il corpo a funzionare bene
36. Avviene nella stalla almeno due volte al giorno

VERTICALI

1. Minerale importante per ossa e crescita
2. Formaggio da grattugiare
3. Ortaggio rosso simbolo della cucina mediterranea
5. Sostanze dolci presenti negli alimenti che forniscono energia al corpo
8. Formaggio fresco vaccino a pasta filata
12. Croccanti e arancioni, ricche di betacarotene
13. La “casa” delle mucche
14. Alimento prodotto dalle galline, usato in molte ricette
16. Il protagonista del cappuccino insieme al caffè
17. Latte che contiene tutta la sua parte grassa
19. Istruzioni per preparare un piatto
20. Zucchero naturale presente solo nel latte
22. Grasso del latte usato per cucinare e buonissimo da spalmare
27. Ripetizione di una portata perché è piaciuta molto
29. Si gusta su cono o coppetta e spesso guarnito con panna fresca
31. Parte grassa del latte che si monta diventando soffice
33. Cereale che si mangia in fiocchi a colazione

