

10

## LE 10 REGOLE D'ORO PER LA FAMIGLIA

1. **Conoscere** ciò che si mangia
2. **Mangiare** in maniera variata
3. **Distribuire** i pasti in maniera razionale
4. **Limitare** l'uso dei grassi di condimento
5. **Moderare** il consumo delle carni e dei salumi
6. **Mangiare** più frequentemente pesce
7. **Garantirsi** una adeguata assunzione di fibre
8. **Ridurre** l'uso del sale
9. **Limitare** il consumo di prodotti con troppi zuccheri
10. **Bere** alcolici con moderazione



## LA NOSTRA AZIENDA

Dal 1949 Latte Sano porta la freschezza e la genuinità sulla tua tavola. Il nostro latte di Alta Qualità proviene dalla nostra regione ed è munto esclusivamente nella **campagne romane**. Il nostro latte è prodotto in stalle selezionate, secondo i più elevati standard qualitativi. Grazie ai suoi valori nutrizionali e al suo sapore unico, è un alimento per tutta la famiglia.

Siamo gli unici a produrre un latte fresco biologico proveniente dalla nostra regione. Le nostre mozzarelle, ricotte, scamorze, caciotte e primo sale sono 100% Lazio, prodotti con latte munto esclusivamente nella nostra regione.

## LA NOSTRA SEDE

Via della Muratella, 165 - 00148 Roma RM

[www.lattesano.it](http://www.lattesano.it)



Chi pensa Sano ama il buono della vita.  
*da Fattoria Latte Sano*

Dal 1949, portiamo la freschezza sulla tua tavola.





## LA COLAZIONE

La colazione è il pasto più importante della giornata. Per cominciare al meglio bisogna assumere ogni giorno **latte o yogurt, qualche biscotto o fette biscottate o cereali e frutta fresca**. Il latte è un alimento **completo e ricco di calcio** utile a tutti, soprattutto agli sportivi.



## CONSIGLI GIORNALIERI

Ci sono delle semplici regole da seguire per assumere il giusto **apporto nutrizionale quotidiano**:

- Assumere **1 tazza di latte + 2 vasetti di yogurt**
- Bere molta **acqua**: fa bene all'organismo
- Andare a **dormire presto**: aiuta a fare colazione
- Mangiare frutta e verdura



## RICORDA CHE...

Saltare i pasti e soprattutto la prima colazione è sbagliato poichè porta a mangiare di più ed alimenti più grassi. Per questo si consiglia sempre di fare

### 5 pasti al giorno:

- PRIMA COLAZIONE
- SPUNTINO
- PRANZO
- MERENDA
- CENA