

GIUGNO È IL MESE DELLE

CARNI

ANNO
2015
n. 5

I BIMBI DI
**IDEE CON
GUSTO**

ANDREA & ALE

I NOSTRI AMICI: LE PROTEINE ED
DI QUESTO NUMERO IL FERRO!



IMPARIAMO A MANGIARE SOLO
QUELLO CHE CI FA BENE!

QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA
MANGI LA CARNE?

LEGGI IL NOSTRO
E-BOOK PER
SCOPRIRE LA RISPOSTA
GIUSTA!

3/4 VOLTE OGNI GIORNO

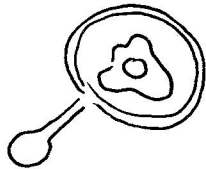
☐☐

WWW.IDEECONGUSTO.IT

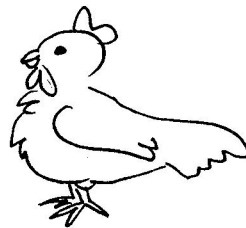
SOGNATO E
REALIZZATO
DA LUCREZ*

LA CARNE E' UNA RICCA FONTE PROTEICA
DI ALTA QUALITA' BIOLOGICA...

IN QUALI ALIMENTI TROVIAMO
LE PROTEINE? AD ESEMPIO...



U _ _ _ _



PETTO DI _ _ _ _ _

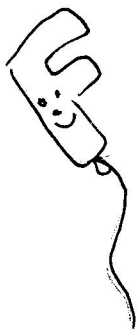


L _ _ T _ _ _ _ _

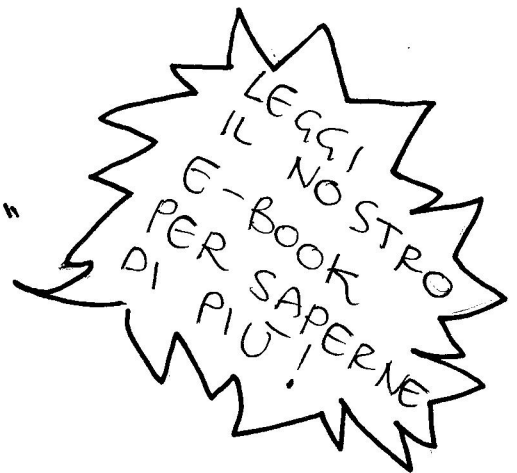
LE PROTEINE SONO MOLTO IMPORTANTI
PER LA CRESCITA CELLULARE, LA
PRODUZIONE DI ANTICORPI, LA
COAGULAZIONE DEL SANGUE E TANTO
ALTRO ANCORA!

LA CARNE POSSI EDE ANCHE UNA
NOTEVOLE QUANTITA' DI FERRO, DI
GRAN LUNGA SUPERIORE A QUELLA
DEGLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE!

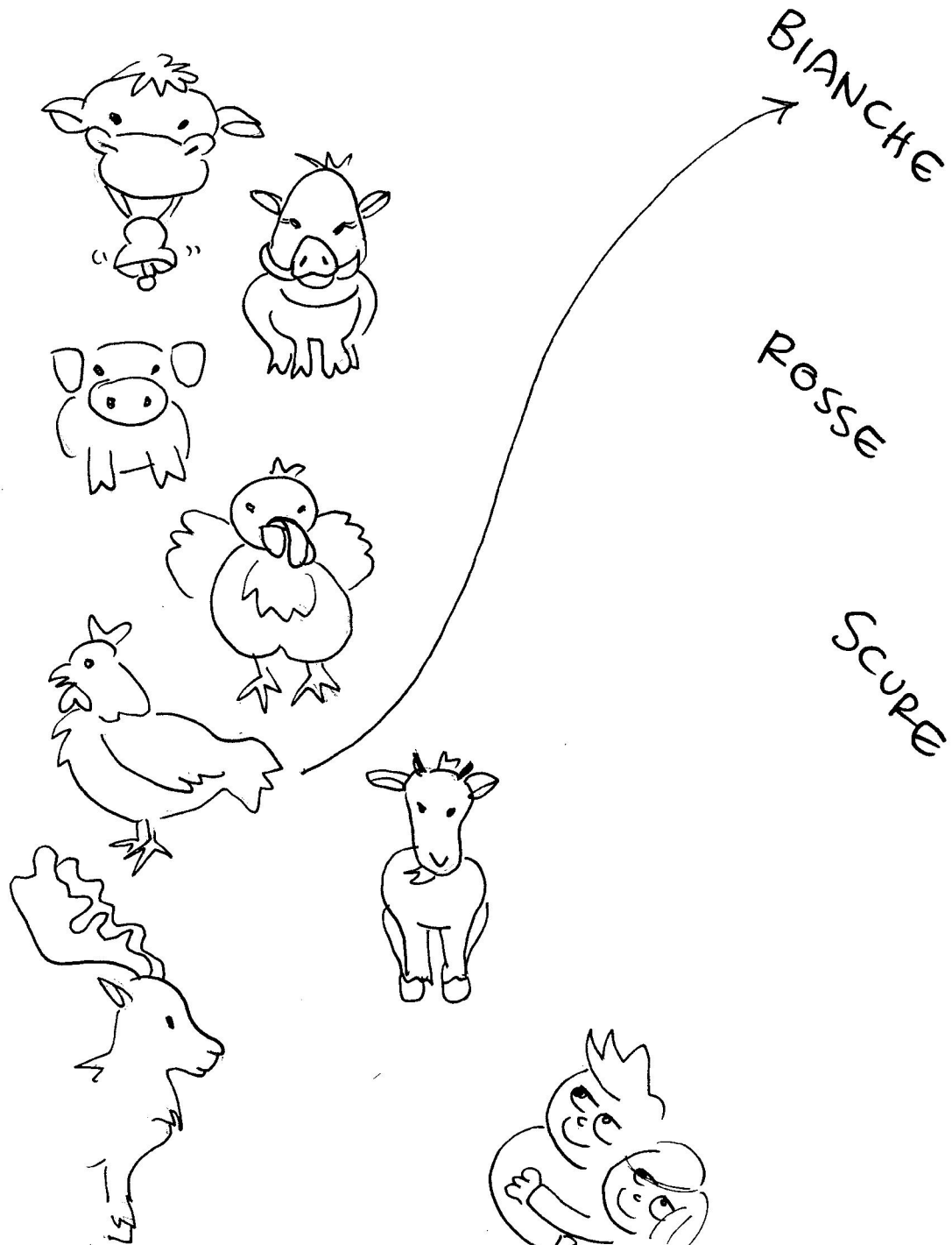
PERCHE'?



IL FERRO DI
ORIGINE ANIMALE
E' MOLTO PIU'
"BIODISPONIBILE"



LE CARNI VENGONO CLASSIFICATE
IN BASE AL LORO COLORE...
SCEGLI IL COLORE GIUSTO!
(UNISCI LE IMMAGINI AL COLORE)



AL PROSSIMO
NUMERO!

SCARICA GLI ALTRI
FUMETTI SUL NOSTRO
SITO : WWW.IDEECONGUSTO.IT