

## IL SAPORE DEL TEMPO

Varietà, sapori, colori, profumi e ricordi “appetibili”, insieme ad una piacevole compagnia, rappresentano ingredienti straordinari per stuzzicare il palato e regalare ben-essere anche dopo 70 anni

### Il sapore del tempo

Varietà, sapori, colori, profumi e ricordi “appetibili” per un libro di cucina autobiografico ricco di ricette facili da consultare e da realizzare!



1. Almeno 3 pasti al giorno non troppo abbondanti ma variati, gustosi, colorati e profumanti e due piccoli spuntini stimolano positivamente il piacere di mangiare, la qualità della vita e lo star bene.
2. Almeno 8 bicchieri di acqua al giorno. Possono però andare bene anche succhi o spremute di frutta, infusi d'orzo e tisane per soddisfare il bisogno di liquidi
3. Se l'appetito diminuisce, a pranzo o a cena preferite una porzione di formaggio o un dessert oppure arricchite i vostri piatti con un rosso d'uovo ben cotto, qualche cucchiaino in più di formaggio grattugiato, o di panna liquida o di olio o burro
4. Non dimenticate la frutta e la verdura, cotta o cruda, fresca o congelata per “colorare” la tavola: almeno 5 porzioni al giorno
5. Ricordatevi di invitare a pranzo gli amici o i familiari: la convivialità resta un ingrediente privilegiato della “buona” tavola per proteggere il benessere e il buon umore

Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: [www.andid.it](http://www.andid.it), [www.lasettimanadeldietista.it](http://www.lasettimanadeldietista.it), oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: [info@andid.it](mailto:info@andid.it)

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.