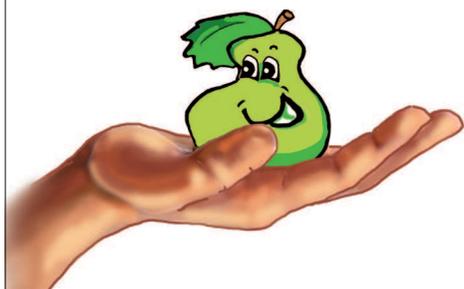
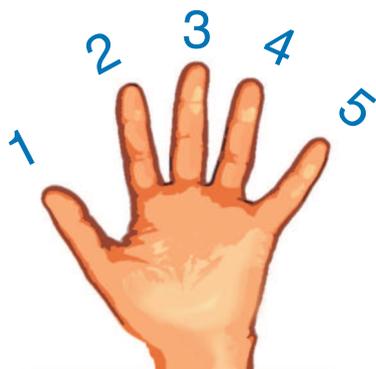
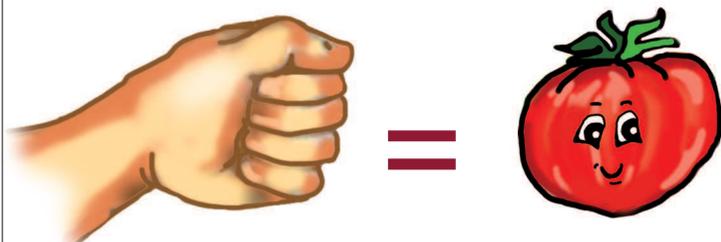




**5 PORZIONI AL GIORNO**  
fra frutta e verdura



**PORZIONE:**  
LA FRUTTA O VERDURA  
CHE STA SUL PALMO  
DELLA MANO,  
O GRANDE COME  
IL TUO PUGNO



**5 PORZIONI AL GIORNO**  
fra frutta e verdura

**CE L'HO IN PUGNO  
LA PORZIONE DI CUI  
HO BISOGNO**