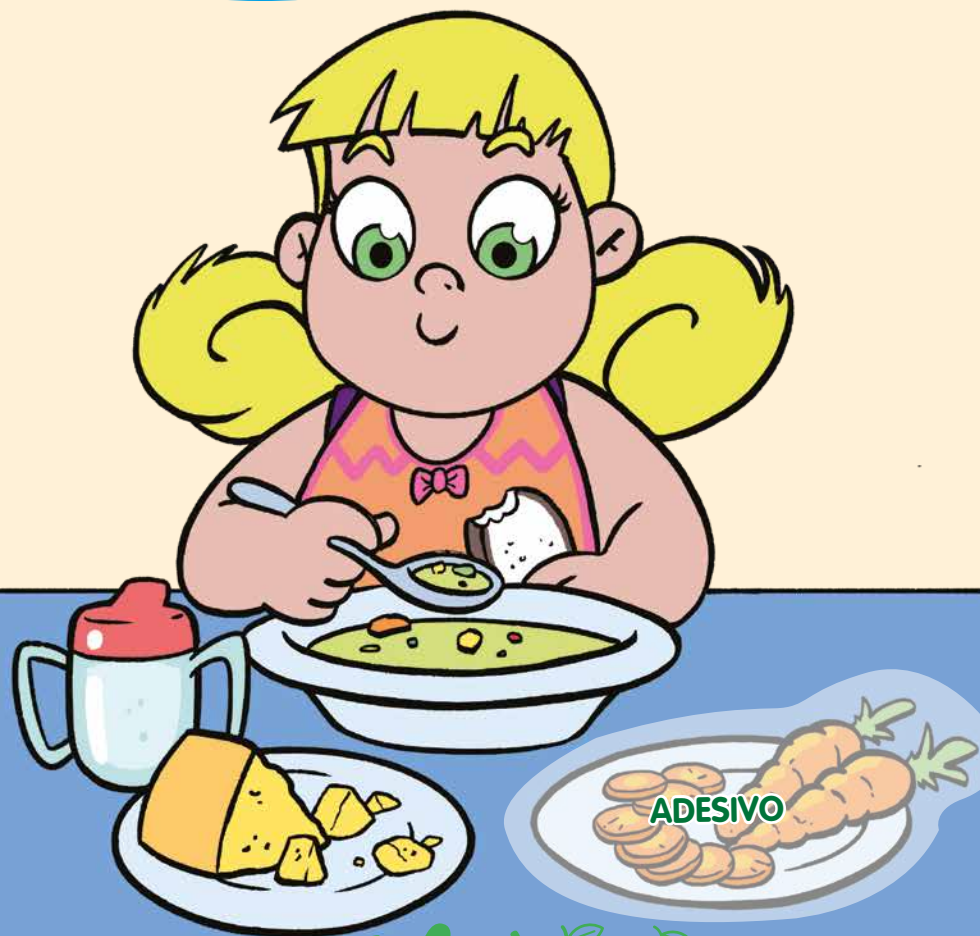


CENA



LA CENA RAPPRESENTA SPESSE L'UNICO PASTO VERO DELLA FAMIGLIA. E' BENE SPEGNERE LA TV E MANGIARE INSIEME E TUTTI LE STESSA COSE. MEGLIO INIZIARE CON VERDURE, SEGUITE DA UN SECONDO (NON DIMENTICHIAMO I LEGUMI), UNA FETTA DI PANE, UN FRUTTO.

CENA



La filastrocca

LA SERA TUTTI INSIEME MANGIAMO,
MA NON CI ABBUFFIAMO...
UN MINISTRONE DI VERDURE PER BEN INIZIARE
POI UN SECONDO CON ALTRE VERDURE PER SAZIARE...