



# Prodotti



Riempire metà del vostro piatto con **FRUTTI E VERDURE**

Esistono tre modi di acquistare prodotti:



**FRESCHI**



**CONGELATI**



**IN SCATOLA**

Non esiste un forma “migliore” dell'altra



Cercate verdure in scatola **SENZA SALE AGGIUNTO** o con **POCO SODIO**



Cercate frutta in scatola in **ACQUA** o **SUCCO AL 100%**



## Consigli per risparmiare denaro

- Comparare i prezzi delle unità di un prodotto fresco, congelato o in scatola
- Acquistare prodotti freschi stagionali
- Scegliere prodotti congelati o in scatola che siano fuori stagione
- Acquistare prodotti in grande quantità rispetto a prodotti singoli
- Acquistare prodotti in forma intera piuttosto che a fette o già pronti
  - Grandi carote rispetto a piccole carote