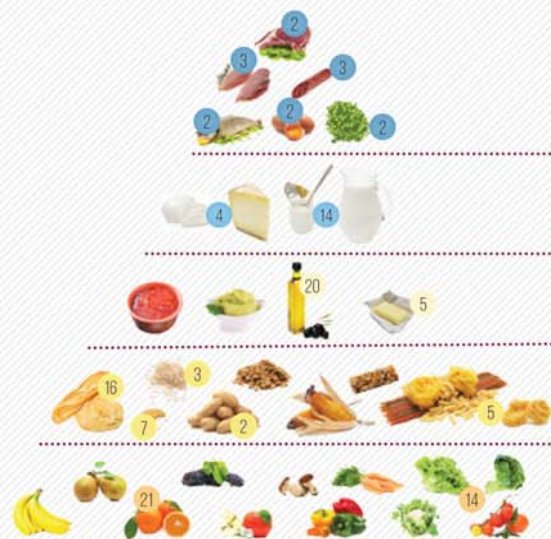


# LA CLESSIDRA

AMBIENTALE

l'infografica

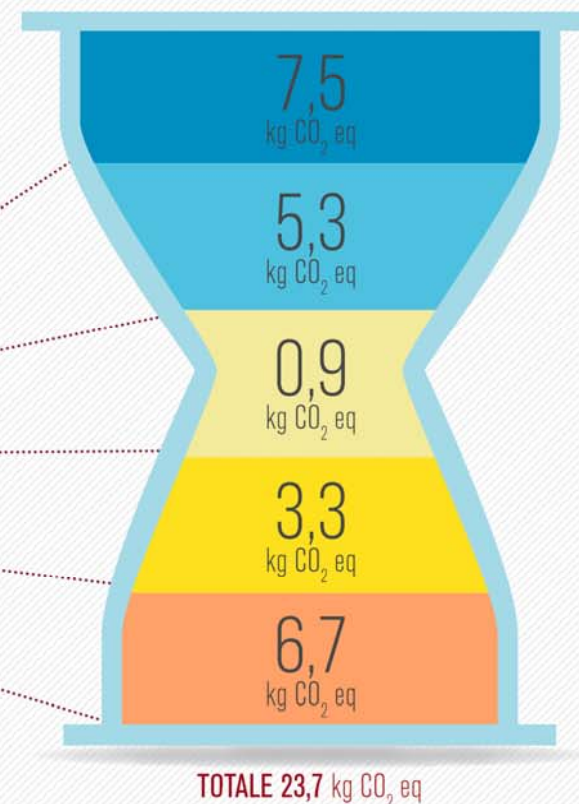
## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



## PORZIONI SETTIMANALI

- 14 CARNE, PESCE, UOVA  
LEGUMI, SALUMI
- 18 LATTE, YOGURT, FORMAGGI
- 25 CONDIMENTI, OLIO, GRASSI
- 33 PANE, PASTA, RISO  
BISCOTTI, PATATE
- 35 FRUTTA, ORTAGGI

## CARBON FOOTPRINT SETTIMANALE



LA CLESSIDRA AMBIENTALE RAPPRESENTA IL CARBON FOOTPRINT SETTIMANALE DI UNA PERSONA CHE SI ALIMENTA SEGUENDO LE INDICAZIONI DEL MODELLO DELLA DIETA MEDITERRANEA

La clessidra è stata elaborata a partire dalle linee guida INRAN (ora CRA-NUT) più recenti e disponibili, considerando le porzioni settimanali di una dieta da 2.100 kcal al giorno indicata per adulti con attività lavorativa sedentaria ([www.piramideitaliana.it](http://www.piramideitaliana.it)).