



## Come leggere le ricette

Alle schede di ogni categoria di piatti è stato attribuito un colore diverso e un simbolo:

- pasta e cereali (giallo) 
- pesce, carne, uova e legumi (blu)    
- verdure e insalate (verde) 
- piatti unici (petrolio) 
- centrifugati (arancione) 
- dolci (fucsia) 

Su ogni scheda ricetta troverete:

- foto del piatto
- nome del piatto
- ingredienti necessari
- preparazione
- tempo di preparazione e di cottura

Nel riquadro in basso a destra è stata inserita una breve descrizione dei principi nutrizionali del piatto.

Nel riquadro in basso a sinistra, oltre al tempo di preparazione e di cottura, troverete la stagionalità del piatto:

Primavera  Estate  Autunno  Inverno 

e i simboli che indicano se il piatto è

100% vegetale  senza glutine  senza lattosio 