

Come mangiare **bene**, in modo **sano**, con prodotti **valdostani**

CARNE, SALUMI E DOLCI

Carne di bovine valdostane, di capra, di pecora e di suino, motsetta-motzetta, Valle d'Aosta Lard d'Arnad DOP, Valle d'Aosta Jambon de Bosses DOP, prosciutto alla brace Saint-Oyen, boudin e saouseusse. Mont Blanc, tegole, dolci di mele, dolci di castagne, torta di noci, fiocca, micóoula.

FORMAGGI E UOVA

Fontina DOP, Valle d'Aosta Fromadzo DOP, Toma di Gressoney, formaggi di capra, Brossa, Salignouin, Séras, burro di panna, panna, ricotta. Uova.

PESCE E CARNI BIANCHE

Trota iridea, trota salmonata, trota fario, salmerino. Pollo, gallina, tacchino, coniglio.

LEGUMI, FRUTTA SECCA E LATTE

Fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie. Castagne, noci, farina di castagne, mandorle, nocciole, sesamo. Latte, yogurt.

CEREALI, MIELE E CONDIMENTI

Pasta, pane, polenta e riso. Pane integrale, pane di segala (pan ner), farina di mais. Patate. Miele: millefiori, tiglio, rododendro, tarassaco, castagno. Erbe e fiori per tisane.

FRUTTA E VERDURA

Mele Renette della Valle d'Aosta, mele Golden Delicious della Valle d'Aosta, uva nera e uva bianca, pere, pere martine, prugne, ciliegie, albicocche, pesche, frutti di bosco, lamponi, fragole, mirtilli. Tutti gli agrumi. Cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolfiore, broccoli, pomodori, zucchine, carote, sedano, porri, peperoni, lattuga, scarola, bietola, spinaci, indivia, cicoria dei prati, erbe spontanee dei prati, salvia, rosmarino.



...Fai attività fisica e bevi tanta acqua...

