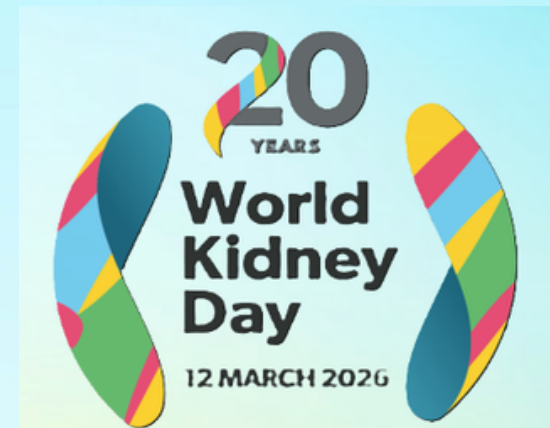




GIORNATA MONDIALE DEL RENE



Stile di vita sano e scelte consapevoli
per proteggere la salute dei reni

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DELLA MALATTIA RENALE CRONICA

Diabete
Ipertensione
Patologie cardiovascolari
Obesità
Storia familiare di malattia renale

BUONE ABITUDINI PER RENI IN SALUTE

Mangia equilibrato seguendo lo stile della Dieta Mediterranea
Limita il sale e gli alimenti salati
Garantisci una buona idratazione
Limita le bevande alcoliche
Fai attività fisica quotidiana
Controlla la glicemia
Controlla la pressione arteriosa
Astieniti dal fumo
Usa i farmaci solo sotto controllo medico

• prodotto locale del territorio piemontese

MENÙ DEL GIORNO

PRIMO

Quadrotti di semolino* della tradizione piemontese impanati al forno

Crema rustica di patate* e cipolle con crostini* al rosmarino*

SECONDO

Bocconcini di pollo* in salsa agrodolce

Rotolo di frittata* con crema di spinaci

CONTORNO

Cavolo nero* croccante ai semi di sesamo*

Finocchi* profumati alle erbe aromatiche*

FRUTTA

Macedonia di frutta di stagione con uvetta*

PANE SENZA SALE*