

**“Ali-Chef”
la Mascotte
che ...
Mangia
e Beve
la Qualità !!!**



Ciao ...!!! Caro Amico,
vieni qua e ascolta le mie
Fiabe Alimentari,
ti darò tanti consigli
Buoni, Nutrienti
e di Qualità
Dai ...!!! leggi la mia
Storia è veramente
Fantastica

La Fiaba di AliChef

C'era una volta un simpatico cuoco di nome AliChef, girava tutti i Supermercati, ma non riusciva mai a riportare i prodotti nella sua lista della Spesa, allora un bel giorno tutto disperato incontra un giovane Alimenatarista mentre de-canta i suoi prodotti con il suo bel violino.... opss..Prosciutto !, e così si conoscono e lui gli dice



La Fiaba di AliChef _ 1



La Fiaba di AliChef _ 2



La Fiaba di AliChef _ 3





La Fiaba di AliChef _ 8



La Fiaba di AliChef _ 9



La Fiaba di AliChef _ 10



La Fiaba di AliChef _ 11



... soprattutto
le nostre
Specialità
preparate fresche
tutti i giorni
per te !!

La Fiaba di AliChef _ 12



... la la la la
la, la la la...!!!
che musica
Maestro

La Fiaba di AliChef _ 13



... ah!!
dimenticavo !!
con questi ottimi
prodotti
DegusTiAmo
dei buoni Vini
tipici..

La Fiaba di AliChef _ 14



... e pensa da Noi
puoi fare
Spesa in 1 Minuto
o riceverla
a casa tua

La Fiaba di AliChef _ 15



... fu così che AliChef trovò un "Tesoro", se aveva un dubbio chiedeva sempre al suo alimentarista di Fiducia, e siccome è l'amico di tutti i bambini, ha deciso di raccontare a loro le Fiabe alimenatri insegnando come si cresce sano mangiando a colori ...è bello ascoltami dai !!!

LE PROTEINE

NOME DIFFICILE PROTEINE
PER I BAMBINI E LE BAMBINE.
IN MOLTI CIBI LE PUOI TROVARE
MA DI TUTTO DEVI MANGIARE.
UN PO' DI QUESTO!
UN PO' DI QUELLO
PER POTER CRESCERE FORTE E BELLO.



MI LAVO LE MANI

MI LAVO LE MANI
PER FARE IL PANE
PER UNO, PER DUE,
PER TRE, PER QUATTRO,
PER CINQUE,
PER SEI,
PER SETTE,
PER OTTO,
... E' COTTO.

IL LATTE

IL LATTE E' UNA BONTA', BEVINE OGNI GIORNO
IN GRANDE QUANTITA'!
SON DI LATTE: LO YOGURT ED IL GELATO,
IL BURRO, LA PANNA
E IL FORMAGGIO PRELIBATO.

I LEGUMI

SONO SEMI DI TANTI FORMATI
CRUDI O COTTI VAN MANGIATI.
SONO MOLTO NUTRIENTI.
FANNO BENE ALLE OSSA E AI DENTI



LA VERDURA E LE VITAMINE

GIROTONDO DELLA VERDURA
CIBO DI CHI E' SENZA PAURA.
LE VERDURE E LE INSALATE
LA LUMACHINA SE L'E' MANGIATE.
RICCHE DI SALI E DI VITAMINE
FANNO VISPE LE PECORINE.
LE CAROTE E GLI ZUCCHINI
FANNO CONTENTI I CAPRETTINI.
LA LATTUGA ED IL FINOCCHIO
FAN SALTARE MEGLIO IL LEPROTTO.
L'ASINELLO FURBO E TESTARDO
MANGIA IL CAVOLO ED IL CARDO.
MANGIA ANCHE TU TANTA VERDURA
CRESCI PIU' SANO E SENZA PAURA.
ALL'ORTO DEL NONNO CON TUTTI GLI AMICI
UN BEL GIROTONDO FA TUTTI FELICI.



I CEREALI

CON I CHICCHI DEL BUON GRANO,
MACINATI PIANO PIANO,
SI PREPARA LA FARINA,
BIANCA, LEGGERA E MORBIDINA.
CON LA FARINA CHE SI CUCINA?
TORTE, PANE E PASTICCINI,
PASTA E GRISSINI.
SE QUALCOSA HO DIMENTICATO:
DILLO TU SE L'HAI MANGIATO!



FILASTROCCA DEL MANGIAR SANO

SE A LUNGO TU VUOI CAMPARE
UN PO' DI TUTTO DEVI MANGIARE.
UN PO' DI TUTTO, MA LENTAMENTE:

FA BENE AL TUO CORPO,
FA BENE ALLA MENTE.

ALLA MATTINA NON DIGIUNARE
LA COLAZIONE HAI PROPRIO DA FARE:
SENZA BENZINA L'AUTO NON VA
E A STOMACO VUOTO CHE STUDIO SI FA?
A PRANZO O A CENA NON TI ABUFFARE
LA GIUSTA DOSE DEVI MANGIARE,
LA GIUSTA DOSE DI FRUTTA E VERDURA
PER DARE AI NEMICI BATTAGLIA SICURA.
RICORDATI, INFINE, NESSUN ALIMENTO
PRESO DA SOLO E' UN VERO PORTENTO.
DI TUTTO UN PO', SENZA ESCLUSIONE:



FILASTROCCA MANGIO DI TUTTO

POLLO, PATATE, SPINACI E PROSCIUTTO
MI SENTO BENE SE MANGIO TUTTO.
OCCHIO DI FALCO CON LE VITAMINE,
FORZA DI TIGRE CON LE PROTEINE.
LATTE E FORMAGGIO FAN LE OSSA PIU' DURE,
PANCIA PIU' SVEGLIA CON FIBRE E VERDURE.
MIELE, INSALATA, BISTECCA E POI SOIA,
MANGIO DI TUTTO E NIENTE MI ANNOIA.

FILASTROCCA DEL VINO

DALLA PERGOLA NASCE L'UVA:
PRIMA E' ACERBA POI MATURA.
LA RACCOGLIE IL CONTADINO
E LA SCHIACCIA DENTRO IL TINO.
BOLLE IL MOSTO GIORNO E NOTTE,
POI FINISCE NELLA BOTTE.
NELLA BOTTE SI RIPOSA
FINCHE' E' VINO COLOR ROSA.
DOPO TANTE SETTIMANE
VA A RIEMPIRE LE DAMIGIANE,
MA LI' DENTRO NON VUOL STARE:
ORA E' PRONTO DA INFIASCARE.
PER LA FESTA DI FAMIGLIA
PASSA POI NELLA BOTTIGLIA;
NEI BICCHIERI VIEN VERSATO
E DA TUTTI E' BEN GUSTATO.



FILASTROCCA DEL PANE

GIRO GIRO TONDO
IL PANE DENTRO IL FORNO
E' COTTO E PROFUMATO
IL FORNAIO L'HA IMPASTATO.

HA PRESO ACQUA E FARINA,
DI LIEVITO UNA PUNTINA
HA FATTO FILONI DI PANINI
CHE PIACCONO A TUTTI I BAMBINI.
HA FATTO PAGNOTTE E ROSETTE
CHE MANGIANO NONNE E BIMBETTE.
HA FATTO PAN DOLCE E SALATO
CHE MANGIANO IL NONNO E IL SOLDATO.
HA FATTO PAN BIANCO E PAN NERO ...
MA OGNI PANE MANGIA
CHI HA FAME DAVVERO!



UNA DIETA SPECIALE

STAMATTINA A COLAZIONE
MI SON PRESO UNO SCAPACCIONE.
A MEZZOGIORNO, CON L'INSALATA,
MI SON PRESO UNA SGRIDATA.
IERI SERA, CON IL RISOTTO,
MI SON PRESO UN PIZZICOTTO.
SE CONTINUO CON QUESTA DIETA
DOVRO' FASCIARMI CON BENDE DI SETA,
SE CONTINUO CON QUESTO MENU'
FRA QUALCHE MESE NON CI SARO' PIU'.

L'ACQUA

FORSE L'ACQUA, TU NON SAI,
CHE SE MANCA, SONO GUAI.
GUARDA UN PO' NELLA GIORNATA
QUANTA ACQUA HAI CONSUMATA!
ORA SAI CHE SE NE VA',
BEVINE IN GRANDE QUANTITA'.



MA SE GUARDI DA VICINO

CARAMELLE, CARAMELLE
ROSSE, GIALLE, VERDI: BELLE!
MA SE GUARDI DA VICINO,
CI STA SCRITTO IN PICCOLINO
SULLA CARTA LUCCICANTE:
«QUI C'E' DENTRO UN COLORANTE».
BUONO QUESTO BEL BISCOTTO!
MA SE CERCHI, SOTTO SOTTO,
SULLE VARIE CONFEZIONI
CI STA SCRITTO « CON AROMI».
COLORANTI? AROMI? EH, NO!
A MANGIARLI NON CI STO.



LA PASTA

SPAGHETTINI E MACCHERONI,
BUCATINI E TORTELLONI,
TORTELLINI E TAGLIATELLE,
CON LASAGNE, PENNE, CRESPELLE.
RAVIOLI, RISO, PASTINA,
E' UN BEL PRANZO DA REGINA.



LA POESIA ALIMENTARE

Per imparare a mangiare
seguì i consigli della "poesia alimentare":
di frutta e verdura puoi abbondare,
con i grassi e i dolci ti devi limitare.
Per crescere protetto e sano
vitamine e proteine ti danno una mano,
per giocare e studiare
degli zuccheri non possono mancare
e per saltare in allegria
anche i grassi ti danno energia.
Se in forma vuoi restare
di tutto un po' devi mangiare
e tanto sport praticare.
E di lavarti i denti ti sei ricordato?
Perchè la carie è sempre in agguato