


Le patate sono verdure?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

La verità scientifica:

• Patate come pasta e pane

Per il nostro organismo, le patate sono paragonabili ai **cereali raffinati**: pane bianco, riso bianco, pasta di semola, etc. Questo perché sono costituite principalmente da **amido**, il **carboidrato complesso** per eccellenza. Le patate non possono essere considerate verdure non solo per il loro profilo nutrizionale, ma anche perché appartengono alla famiglia dei **tuberi**.

• Proprietà e benefici delle patate

Anche se assomigliano di più al pane e alla pasta, non significa che le patate non siano ricche di benefici per la salute: contengono

infatti **minerali** essenziali come **potassio e fosforo** , ma anche **vitamina C** e **vitamina A** (betacarotene). Hanno un **indice glicemico** abbastanza **elevato** , apportano infatti **80 calorie per 100 grammi** , perciò l'unica raccomandazione è rivolta a chi soffre di **iperglicemia** e alle persone che devono **perdere peso** : meglio non esagerare con le quantità! Per mangiare in modo sano ed equilibrato, rispettando il tuo fabbisogno calorico quotidiano, iscriviti a **questo programma** di controllo del peso **del tutto gratuito** . Riceverai deliziosi menu della tradizione mediterranea equilibrati in micro e macronutrienti, patate incluse, oltre a un piano di **attività fisica** adatto alle tue capacità e al tuo stato di salute.

- **Come mangiare le patate**

Se l'idea era quella di cucinare un **pesce** o della **carne** arrosto con un contorno di patate, bisogna evitare di mangiare il pane come accompagnamento della pietanza, lo stesso dicasi per ogni altra preparazione che prevede le patate. Un altro modo di consumarle



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.