

Oggi rispetta le giuste porzioni

{pb-share}



{pb-buttons}

Pur mangiando variato, per rispettare l'**equilibrata alimentazione**, devi calcolare quanti e quali nutrienti assumi, oltre al tuo **bilancio energetico**. Le **porzioni** suggerite dagli esperti servono proprio per garantire l'assunzione di tutti i nutrienti necessari all'organismo. La giusta proporzione prevede che una porzione di pasta sia 80g, di **olio** 10 ml, 100g di carne rossa e bianca, una **ricetta** con 150g di **pesce**, 50g di **legumi** secchi e formaggi stagionati, 125 ml di **latte**, 200g di **verdure** e 150g di **frutta** fresca.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, 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.