

Oggi mangia **cereali integrali**



Sono la base della cucina mediterranea, buoni, ma non solo; pane, pasta e prodotti da forno **integrali** apportano tanti benefici nutrienti. I **cereali** integrali non fanno bene solo per la **fibra** che migliora il transito intestinale e aiuta a mantenere il **peso forma**, ma apportano nutrienti essenziali come ferro, zinco, selenio, le **vitamine** A, E, del gruppo B e i folati, così importanti per la donna in gravidanza. Prova le **penne** integrali con verdure, i **fusilli** di farro o **un'insalata** di riso integrale.

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.