

Oggi scegli i nutrienti di cui hai bisogno

{pb-share}



{pb-buttons}

Sono i nutrienti contenuti nei cibi che ci fanno vivere. Ogni giorno e a ogni pasto mangia **carboidrati**, zuccheri, **proteine** e **grassi**. Non esistono alimenti completi: per apportare al tuo organismo tutti i nutrienti necessari devi **variare** ciò che mangi, come nella dieta mediterranea, la più salutare. Mangia 2 porzioni di latte o **yogurt**, 5 di frutta e verdura, pane e pasta, la **carne** 3 volte a settimana e il **pesce** almeno 2. Attenzione però alle **calorie**, non devi mangiare più di quanto consumi.

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.