

Oggi goditi un bel gelato



Con il caldo estivo è normale avere voglia di mangiare qualcosa di fresco come un buon **gelato**, un ottimo alimento che però andrebbe mangiato senza **esagerare**. Concediti questo peccato di gola: con una coppetta di gelato artigianale misto, metà alla crema e metà alla **frutta**, apporterai ottime quantità di **calcio**, **proteine** e **vitamine**. Se invece desideri stare più leggero, se sei allergico o intollerante al latte e uova prova un sorbetto alla frutta, ricco di gusto e **antiossidanti**.

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.