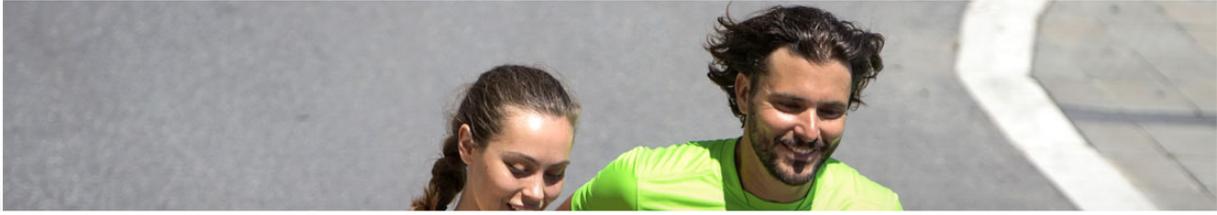


7 consigli per avere ossa forti

{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](#)

mattine a **colazione**, oppure a merenda, così sarà più facile raggiungere il fabbisogno quotidiano di questo prezioso minerale.

Mangia yogurt tutti i giorni

Dal punto di vista nutrizionale, lo **yogurt** è un ottimo alimento per la salute perché è ricchissimo di calcio, buone proteine, vitamine e grassi in quantità simili a quelle del latte. Non è un caso, infatti, che anche l'**equilibrata alimentazione** consiglia di mangiare 1 o 2 porzioni di latte o yogurt al giorno. Un vasetto di yogurt intero contiene 156 mg di calcio, mentre quello intero **greco**, più cremoso, ne contiene 188 mg: aggiungilo ai tuoi **frullati**, **impasti dolci** o nella **macedonia**.

Gusta un secondo a base di formaggio

Il formaggio è un concentrato di latte, in particolare quello stagionato come il Grana Padano DOP, che contiene tutti i nutrienti del latte escluso il lattosio. Un secondo (50g) di Grana Padano DOP, in alternativa a carne, pesce o uova, apporta ben 582 mg di calcio: più del 50% del fabbisogno quotidiano di un adulto! 2 soli cucchiaini di grattugiato contengono già 233 mg di calcio, circa quanto una tazza di latte intero. Per di più, questo formaggio è ricco di proteine ad alto valore biologico, vitamine A, del gruppo B e antiossidanti come zinco e selenio.

Mangia piccoli pesci



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](#)

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.