

Oggi gusta prodotti e sapori locali



Fai una scelta sana: prediligi gli alimenti a Km 0 perché l'ambiente attorno a te offre prodotti freschi di **stagione**, non conservati e con più sapore. Fai la **spesa** nei mercati contadini e, oltre a mangiare cose buone, aiuterai anche l'economia rurale della tua zona. Se ti trovi in una località **marittima** approfittane per mangiare **pescce** e molluschi pescati in loco, che sono freschi, con più sapore e ricchi di **proteine** nobili, **omega 3**, **vitamine** e **minerali**.

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.