

# Oggi mangia tutti i cavoli che vuoi



I **cavoli** sono un vero toccasana per la salute poiché contengono pochissimi **zuccheri**, abbondanti quantità di **fibre**, sali **minerali** importanti come zolfo, calcio, magnesio, potassio, **vitamine** essenziali come la A, del gruppo B, tra cui l'acido folico, vitamine **C** e K, oltre a più di 45 tipi di flavonoidi dalle elevate proprietà **antiossidanti** e preventive per alcune forme tumorali. In cucina via libera alla fantasia: gustali come contorno, nei **condimenti**, nei minestrini, passate o **vellutate**.

## 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.