

Oggi frutta a go go

{pb-share}



{pb-buttons}

Mangia ogni giorno 3, 4 o più **porzioni** di frutta, fondamentale per la salute e quindi anche per la bellezza, poiché ricca di **vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti** che combattono i **radicali liberi**. Puoi mangiarla a colazione, a merenda o come spuntino, nello **yogurt** o nei cereali, oppure sotto forma di **frullato** o estratto. Non solo, puoi anche utilizzarla per donare una nota di freschezza in più alle ricche **insalatone** ma anche per condire **primi piatti** o **dessert**.

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.