

Oggi mangia **light** con un primo alle verdure

{pb-share}



{pb-buttons}

Esalta i tuoi **primi** di pasta o riso con i nutrienti dell'orto, in questo modo otterrai un sugo meno grasso e più genuino rispetto ai soliti **condimenti**. Inoltre, potrai unire ai **carboidrati** dei cereali (meglio se **integrali**) tante **vitamine, minerali** con potere antiossidante e **fibre** per digerire meglio i **grassi** del tuo pasto. Prova le mezze maniche alla **ratatouille**, un primo ideale anche per i bambini, oppure un classico ma sempre buonissimo **risotto** alla trevigiana con Grana Padano D.O.P.

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.