

Oggi mangia sano nella pausa pranzo

{pb-share}



{pb-buttons}

Il pranzo è il **pasto** più importante della giornata, deve apportare **carboidrati, proteine, grassi** e il 35-40% delle calorie quotidiane. Non mangiare il solito panino o piatto pronto ipercondito e supercalorico, scegli un **piatto freddo** con carne o formaggio e verdura, niente salse, un po' di pane meglio se integrale, bevi acqua. Come dessert un bel **frullato** di frutta senza zucchero. Se sei a casa, puoi preparare pasta o riso ed anche delle gustose **insalatone** con uova, o tonno, o **salmone** e un bel frutto.

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.