

# Oggi concediti una bella pizza!



La **pizza** fa ingrassare? No, se non si esagera con la farcitura. Poiché una normale margherita apporta in media 700 Kcal, è bene mangiarla come **piatto unico** una o due volte a settimana. Per bilanciare i **carboidrati** e i **grassi** puoi spolverarla con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato che, oltre alle **proteine** ad alto valore biologico, le dona ancora più sapore. Prediligi l'impasto **integrale**, con poco **sale** e provala alle **verdure** o alle **acciughe**.

## 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.