

Oggi mangia più porzioni di verdura, anzi, bevila

{pb-share}



{pb-buttons}

Anche se mangiate due contorni di verdura al giorno, potete mangiarne di più, o berla. Più se ne mangia e meglio è. Occorre, però, che preserviate i suoi nutrienti salutarì: **minerali, vitamine e fibre**. Per farlo è preferibile usare un estrattore che trasforma in succo le verdure senza perdere troppi nutrienti, invece della centrifuga che ne perde tanti. Potete anche frullarla oppure consumarla come primo piatto a pranzo e cena trasformandola in una **vellutata, zuppa** o in un **cremoso passato**.

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.