

# Oggi fai il pieno di energia con le uova

{pb-share}



{pb-buttons}

Le uova sono buone, super nutrienti ed estremamente versatili in cucina: sode, strapazzate, in camicia ma anche usate per l'impasto di **frittate** e omelette. Sono ricche di **proteine** ad alto valore biologico, **vitamina A**, **sali minerali** quali fosforo, **zinco**, selenio e **ferro** biodisponibile ma, essendo un alimento altamente nutriente, apporta anche molti **grassi** e **colesterolo**. Per questo motivo limitati a due uova a **settimana**, comprese quelle utilizzate per l'impasto di altri alimenti.

## 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.