

Oggi fai la lista di quello che mangerai

{pb-share}



{pb-buttons}

Prima di andare a fare la spesa, ricordati di scrivere un **elenco** aggiornato di tutto ciò che ti occorre e portalo con te al supermercato. Questa piccola accortezza ti permetterà di comprare solo ciò che realmente ti serve, oltre che farti **risparmiare**. Fai la lista della spesa settimanalmente, seguendo la **stagionalità** e la frequenza degli alimenti per rispettare l'**equilibrata** alimentazione e per apportare tutti i nutrienti essenziali al tuo organismo.

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.