

Oggi ritorna ai sapori sani e buoni della nonna



Spesso la fretta o uno stile di vita disordinato ci spingono a mangiare cibi pronti, precotti o [surgelati](#) ricchi di [sale](#), [zuccheri](#) e [grassi](#). Questa abitudine potrebbe causare problemi di salute anche gravi: [cardiovascolari](#), [obesità](#) o [diabete](#). Trova un momento per cucinare, realizzando ricette semplici, veloci e [salutari](#). Prova un gustoso pesto di [pistacchi](#) per condire i tuoi primi, oppure [pesce](#) al vapore con un appetitoso [sughetto](#) di verdure a crudo.

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.