

Oggi aggiungi una nota croccante alla tua insalata



L'insalata è più buona e croccante con l'aggiunta di [noci](#), o [pistacchi](#), [mandorle](#) ecc., ricchissimi di acidi [grassi essenziali](#), in particolare di omega 3 e 6, che aiutano a contrastare le [malattie cardiovascolari](#) e migliorano la funzionalità del sistema nervoso. Non solo, questi alimenti apportano anche ottime quantità di [antiossidanti](#), [vitamine](#) A ed E, selenio e zinco, [minerali](#) importanti per la salute e la bellezza. Fai il pieno di gusto e benessere, aggiungi buoni nutrienti alle tue [insalatone](#) estive!

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.