

Oggi lasciati conquistare dallo **yogurt greco**



Con il clima estivo la voglia di esporsi al calore dei fornelli diminuisce. Come fare? Prepara un **piatto unico** fresco e gustoso: 200g di **yogurt greco** con il 2% di **grassi**, che apporta più **proteine** e meno **zuccheri** di quello tradizionale, insieme a 35g di **avena**, 20g di **frutta secca** a guscio e 100g di ciliegie ti forniranno tutti i nutrienti essenziali di un pasto **equilibrato** e sano. Ideale anche per gli **sportivi**, perché gli **aminoacidi ramificati** dello yogurt riparano le strutture proteiche danneggiate dopo l'allenamento.

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.