

Lista della spesa di...

Aprile

Frutta di stagione:

- Avocado
- Banana
- Kiwi
- Limone
- Mela
- Nespola
- Pera
- Pompelmo
-
-
-
-

Verdura di stagione:

- Agretti
- Asparagi
- Barbabietola
- Bietola
- Carciofo
- Carota
- Cipolla
- Peperoni
- Radicchio
- Ravanello
- Rucola
- Spinaci
- Zucchine
-
-
-

La curiosità del mese...

Sai perché è più vantaggioso mangiare integrale?

Tanti pensano che l'integrale sia da preferire in quanto meno calorico rispetto alla controparte raffinata. In realtà le ragioni sono altre.

L'integrale in generale avendo più fibra favorisce il senso di sazietà e contenendo il cosiddetto "germe" (in sostanza l'embrione del chicco) presenta un profilo nutrizionale migliore.

In sostanza l'integrale oltre a fornirci energia, carboidrati, proteine e fibra ci fornisce anche vitamine, minerali e grassi insaturi importantissimi per la nostra salute!

Unica pecca? I grassi insaturi presenti rendono la farina integrale più deperibile. Per questo si effettua molto spesso la raffinazione, andando così a preferire una conservabilità maggiore ad un profilo nutrizionale migliore!

Note:

.....
.....
.....