

FROZEN



Giornata dell'Educazione Alimentare
Acqui Terme, 30 gennaio 2023

I CIBI CHE COMBATTONO IL FREDDO

Quando le temperature scendono, per combattere il freddo è importante aumentare il fabbisogno calorico e rafforzare le difese naturali del nostro organismo attraverso i cibi giusti, senza accumulare però troppi grassi!

I cibi anti-freddo sono i nostri migliori alleati per dare la giusta carica di energia:

- le zuppe calde a base di verdure e patate, ricche di vitamine, con cereali che forniscono energia ai muscoli;
- verdure di stagione, ricche di vitamine e sali minerali, sostengono le difese immunitarie;
- carne, pesce e uova, ricchi di proteine che producono calore;
- legumi, particolarmente importanti d'inverno perché la carenza di ferro fa sentire più freddo;
- frutta fresca, in particolare gli agrumi, che forniscono la vitamina C per rafforzare le difese immunitarie.
- la frutta secca: mandorle, noci, nocciole sono ricche di zinco e vitamina E sono molto utili per rafforzare le difese immunitarie e proteggere la pelle provata dal freddo. Mangiale a colazione o come spuntino! Sono molto caloriche, non esagerare!



MENU' ANTIFREDDO!

FIORI MAGICI DI ELSA

POLPETTINE DI ANNA CON CONTORNO DI...



EHI!! DOVE E' FINITO IL NASO DI OLAF?!



IL FRUTTO D'ORO DELL'INVERNO



Acqui Terme

Dussmann

