



CONSIGLI PER UNA DIETA VEGETARIANA EQUILIBRATA

Se si vuole seguire uno stile alimentare vegetariano è importante sapere alcune cose per potersi nutrire in maniera equilibrata.

L'associazione nutrizionisti britannici ha confrontato le calorie di menù vegetariani con quelle di diete onnivore, scoprendo che le prime sono spesso più caloriche e anche più grasse di una sana dieta mediterranea.

Per esempio, una pizza ai peperoni può arrivare a 1.200 calorie, mentre un classico riso al curry con verdure supera le 1.000 calorie e può contenere fino a 50 grammi di grassi. Ecco un altro confronto: 100 grammi di bistecca danno all'organismo 271 calorie, poco meno di una frittata di tre uova. I piatti vegetariani spesso eccedono in sale e zucchero, per dare sapore e sapidità, entrambi ingredienti che l'Organizzazione mondiale della sanità consiglia di ridurre.

Non si tratta però solo di calorie, ma anche di nutrienti. Il classico peperone ripieno, che spesso sostituisce un pasto, ha circa 1.000 calorie, ma è ben poco nutriente, essendo particolarmente povero di proteine.

Insomma, una dieta vegetariana richiede molta attenzione, per esempio sostituendo l'apporto di alcuni nutrienti dei pesci con le alghe e le proteine della carne con i legumi. Per un corretto apporto di grassi, poi, è utile mangiare uova e formaggi, anche se non quotidianamente. Una dieta vegetariana, insomma, non si può improvvisare ma va ben calibrata, onde evitare pericolosi squilibri nutrizionali.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <https://i.imgur.com/ttb1UcX.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com