



vivere *con gusto*

all'interno

- 61** Menu x 2
- 64** il colore viola della salute
- 66** L'artrosi si combatte a tavola

pollo

Un alleato per tutte le età della donna

Ogni fase della vita di una donna ha determinate caratteristiche, punti di forza e di debolezza. In ogni periodo, inoltre, l'alimentazione gioca un ruolo essenziale per mantenere un buono stato di salute. Viene da chiedersi se ci sia l'alimento perfetto per ogni età, capace di soddisfare tutte le esigenze di salute e nutrizione nel corso delle varie fasi della vita. Secondo il nutrizionista Pietro Migliaccio, presidente della Società Italiana di scienza dell'alimentazione, uno di questi è il pollo: ha caratteristiche nutrizionali tali da poter essere consigliato a qualsiasi età.

CUCINA

Tutto ciò che c'è da sapere sulla farina

Il pane e le sue tante alternative, le tagliatelle, la pizza, la focaccia, la polenta, le crêpe, le torte, i biscotti. Sono tutte delizie a base di farina, un ingrediente chiave della nostra dieta, eppure ancora poco conosciuta. Ora, su www.infolarine.it si possono scoprire tutte le informazioni utili e tante curiosità: i vari tipi, la sicurezza del frumento, i processi di trasformazione, le proprietà nutrizionali e anche la sostenibilità della filiera. Il sito, promosso dall'associazione industriali mugnai, è curato da esperti.