



Pillole vegetariana

1 - In una dieta vegetariana non può mai mancare il calcio:

fondamentale per lo sviluppo delle ossa, questo non deriva necessariamente solo dai prodotti caseari, ma anche da alcune verdure a foglia verde come le cime di rapa o la rucola, dai broccoli, dal finocchio e dai porri, che ne forniscono al nostro organismo una buona quantità.

2 - Il tofu è uno dei più noti sostituti della carne:

questo "formaggio" di soia è originario della Cina, ha un discreto livello di grassi polinsaturi benefici per l'organismo ed è un vero elisir di giovinezza, grazie ai suoi flavonoidi che proteggono il cuore e combattono i radicali liberi e il processo d'invecchiamento.

3 - Nelle ricette vegetariane non possono mai mancare erbe aromatiche e semi,

il cui regolare consumo apporta benefici per il cuore, per la salute dell'intestino nella prevenzione del cancro al colon, e alle ossa perché ricchi di calcio.

4 - Nelle ricette di dessert vegan,

le uova possono essere sostituite con della purea di frutta o con un mix di semi di lino, acqua e latte vegetale (di soia, riso o nocciola).