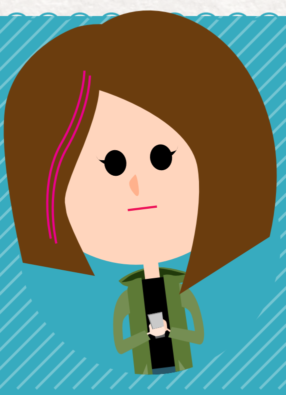
LE ETÀ DELLE DONNE

GLI ALIMENTI GIUSTI DALL'ADOLESCENZA ALLA MENOPAUSA

LE VIRTÙ DEL POLLO, UN ALLEATO PER TUTTE LE STAGIONI DELLA VITA

IL NUTRIZIONISTA **PIETRO MIGLIACCIO:**

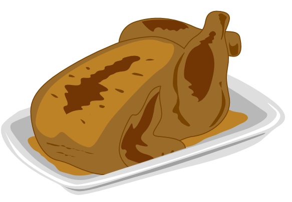
"IL POLLO HA CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI TALI DA POTER ESSERE CONSUMATO AD OGNI ETÀ"



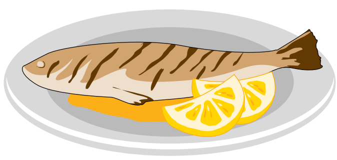
ADOLESCENZA

IL NUTRIZIONISTA:

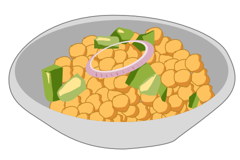
"È NECESSARIO ASSUMERE ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE NOBILI, VITAMINE E SALI MINERALI PER FAVORIRE LA FORMAZIONE DI NUOVI TESSUTI, ORMONI, ENZIMI E NEUROTRASMETTITORI"



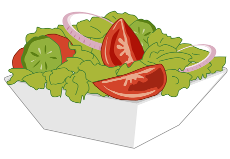
POLLO



PESCE



CEREALI



VERDURE

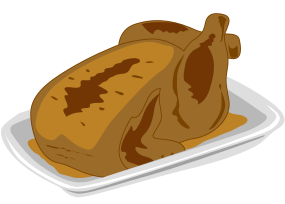
PERCHÉ IL POLLO ?

- PROTEINE AD ELEVATO VALORE BIOLOGICO (19%)
- RIDOTTO APPORTO CALORICO (110KCAL PER 100G)
- RICCO DI VITAMINE E SALI MINERALI

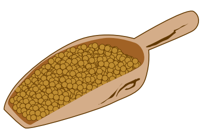
GRAVIDANZA

IL NUTRIZIONISTA:

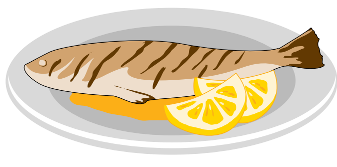
"È NECESSARIO AUMENTARE L'APPORTO ENERGETICO, MA È SBAGLIATO MANGIARE PER DUE. SEGUIRE UNA DIETA VARIA CON ADEGUATE QUANTITÀ DI CALCIO, FERRO, IODIO E ACIDO FOLICO."



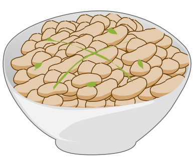
POLLO



CEREALI INTEGRALI



PESCE



LEGUMI

PERCHÉ IL POLLO ?

- OTTIMO PER CONTRASTARE UN AUMENTO DI PESO SUPERIORE ALL'OPTIMUM CONSIGLIATO DAI GINECOLOGI
- GARANTISCE APPORTO PROTEICO, VITAMINE E SALI MINERALI
- POVERO DI SODIO, CONTRASTA L'AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E I GONFIORI ALLE GAMBE

MENOPAUSA

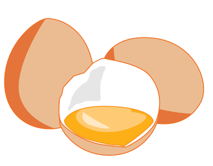
IL NUTRIZIONISTA:

"SEGUIRE UNA DIETA IDONEA PER CONTRASTARE L'AUMENTO DI PESO E IL RISCHIO DI IPERTENSIONE, IPERCOLESTEROLEMIA E OSTEOPOROSI"

LATTE E DERIVATI

AGRUMI

VERDURE



TUORLO UOVO

PERCHÉ IL POLLO ?

- PROTEINE RICCHE DI AMMINOACIDO TRIPOFANO
- MODESTO CONTENUTO ENERGETICO CONTRO AUMENTO DI PESO
- FORNISCE GRASSI MONOINSATURI (1,08%) E POLINSATURI (0,8%) CONTRO IL COLESTEROLO

www.vivailpollo.it