

La Pizza

La PIZZA è uno dei piatti italiani più amati in tutto il mondo, a cui in pochi sanno resistere e pur trattandosi di un alimento calorico è possibile consumarlo ogni tanto anche se si sta seguendo un regime alimentare restrittivo.

Evitiamo pizze molto condite
preferire marinara, margherita o alle verdure

Non aggiungiamo bevande gassate, birra o un dolce,
poiché in questo caso l'apporto calorico
aumenterebbe in modo notevole

Durante il giorno limitare l'assunzione di carboidrati
e integrare con un pasto ricco di verdure



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria