

” IL CIBO È VIAGGIO “

Certamente per poter godere di un'ottima salute è necessario seguire una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano.

Ma tutto questo è sufficiente?

Diversi studi condotti in diverse parti del mondo, hanno dimostrato che viaggiare incide non soltanto sul nostro umore, ma anche sulla nostra salute! Tali ricerche hanno infatti portato alla luce delle scoperte sensazionali, come ad esempio il fatto di avventurarsi in luoghi mai visti prima, assaggiare cibi sconosciuti alle nostre papille gustative o imparare alcune parole in una nuova lingua, sono attività aventi un impatto del tutto benefico sul nostro cervello. Esse infatti sono utili per andare a stimolare la diffusione di nuove connessioni al suo interno e, di conseguenza, a mantenerlo attivo e sano.



ZUCCA BIOLOGICA

**ESSENDO ARANCIONE E' UNA MINIERA DI CAROTENI E VITAMINA A ,
INOLTRE RICCA DI MINERALI (FOSFORO; FERRO;MAGNESIO E
POTASSIO) . BUONO ANCHE IL QUANTITATIVO DI VITAMINA C E GRUPPO
B .**

**IL CONSUMO DI ZUCCA PERMETTE DI MIGLIORARE LA DIGESTIONE E
L'ELIMINAZIONE DELLE TOSSINE A LIVELLO DELL'INTESTINO E DEL
FEGATO.**

*Questa è la zucca che ho usato questo inverno per preparare
diversi piatti : Zucca Mini Kawaii Lady.*

Varietà di zucca caratterizzata da dimensioni ridotte.

*Questa zucca, inoltre, è completamente edibile: anche la
buccia di questa zucca è commestibile. La polpa è molto dolce*

ed ha una consistenza croccante. Questo prodotto è molto apprezzato per il suo gusto inconfondibile: il gusto intenso della buccia insieme a quello dolce della polpa crea un mix di sapori molto goloso.

La Zucca Mini Kawaii Lady è molto versatile in cucina. Dal punto di vista nutrizionale questa zucca è ricca di proprietà benefiche. Grazie all'elevato contenuto di Omega 3, un elemento utile a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo nel sangue.

Questa zucca contiene anche molte fibre che aiutano l'organismo a riequilibrare la flora intestinale. È anche consigliata nelle diete ipocaloriche per il suo basso apporto calorico: 26 kcal per 100 gr di prodotto.

#consigliessuggerimenti

#zuccabimini kawaiilady

#viaggiassaggi felici

#veganfood

#veganlife

[Http://viaggiassaggi felici.blog](http://viaggiassaggi felici.blog)

Viaggi&AssaggiFelici (VIAGGIANDO CON AMORE)

Prima di partire per un lungo viaggio è un singolo della cantante italiana [Irene Grandi](#), pubblicato nel 2003 come estratto dall'album [Prima di partire](#).

RIMANIAMO IN CONTATTO

Indirizzo email

Iscriviti

Unisciti a 1.044 altri iscritti

Inviando le tue informazioni, ci autorizzi a inviarti e-mail.

Puoi annullare l'iscrizione in qualsiasi momento.