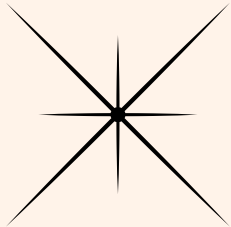


# IDOLEI



Uno stile nutrizionale bilanciato e flessibile permette l'inserimento occasionale anche di preparazioni dolci.

La loro presenza nella dieta non è obbligatoria ma nemmeno vietata in quanto un loro consumo saltuario non compromette la correttezza dell'alimentazione sia in caso di mantenimento del peso ma anche in programmi di perdita di peso.

Il loro consumo non andrebbe definito come "sgarro" col rischio di sviluppare sensi di colpa o emozioni negative, ma può essere programmato senza ripercussioni negative.

In generale è sempre meglio preferire preparazioni artigianali come il tiramisù, una torta di noci, una torta di carote o dei biscotti fatti in casa.

