

Il pane

Il pane è un alimento da sempre presente all'interno delle diete in molte tradizioni del mondo.

Nelle corrette quantità si può inserire in un piano alimentare salutare e per questo non va considerato "ingrassante" in senso assoluto.

Tra le tante scelte disponibili è sempre meglio preferire quello integrale, come consigliato nella "Dieta Mediterranea".

Se ne consiglia inoltre la tostatura, in quanto questo processo rende l'alimento più digeribile e ne riduce l'indice glicemico.

A colazione può trovare ampio spazio, in abbinamento ad alimenti contenenti proteine e grassi per una presenza di tutti i macronutrienti: ad esempio assieme a ricotta fresca e semi oleosi.

