



La semplice insalata si fa per dire

La semplice insalata si fa per dire

Credo che sia il pasto preferito da quasi tutti i vegani, e secondo me non dovrebbe mai mancare una buona porzione di insalata ogni giorno, sia a pranzo sia a cena, dovrebbe essere una costante quasi tutti i giorni, e iniziare ogni pasto sempre con un bel piatto prima di mangiare altri cibi.

Mangiare insalata prima di un piatto di pasta ad esempio, favorisce il transito intestinale e la digestione in generale, essendo più compatibile e digeribile del cibo cotto, è una specie di spazzaneve che favorisce il transito di tutti gli altri cibi, il comune errore che si fa nelle tavole italiane e mangiarla a fine pasto, in altre parole il contrario di quanto si dovrebbe fare, è spesso in questo caso provoca gonfiore e

altri fastidi poiché il crudo dopo il cotto può provocare fermentazione, da qui molti poi dicono che non possono mangiarla!

L'insalata per quanto semplice e insignificante sia, contiene minerali, vitamine e antiossidanti, tutte cose utili per il corpo e la nutrizione, tra cui la vitamina C, A e K, ma ha anche quantità discrete di ferro, calcio, magnesio e potassio, e non dimentichiamo la clorofilla, non male per un po' d'insalata vero?

Chi la snobba e la relega a semplice contorno, non sa cosa si perde e soprattutto quanta salute sta ignorando di quel piatto freddo e verde ☐