



Proteine



CERCARE PROTEINE SALUTARI

come quelle in carni magre, pollame, noci e semi, fagioli, prodotti caseari a basso contenuto di grasso



LA VARIETÀ È IMPORTANTE

Due o tre volte a settimana, al posto della carne rossa, cercare di acquistare frutti di mare, fagioli e legumi secchi in scatola, uova, noci e semi



Scegliere carne macinata a basso contenuto di grassi, come la carne macinata di tacchino o pollo, e carne macinata magra di manzo al 90% rispetto a carne macinata magra di manzo all'80%, **QUESTO FA BENE AL VOSTRO CUORE**



Consigli per risparmiare denaro

- Acquistare in blocco. Cercare grandi quantità di prodotti in vendita, e congelarli per un uso successivo
- Acquistare uova, fagioli e pesce in scatola. Sono opzioni proteiche meno costose e salutari
- Sostituire con fagioli metà della carne nei taco o nelle zuppe
- Scegliere fagioli secchi e metterli a mollo durante la notte o mentre si è al lavoro; un'opzione proteica davvero a basso costo