





Ma se ho il colesterolo alto non posso mangiare neanche un formaggio?

IN MEDIO STAT VIRTUS:

Dipende dai valori del colesterolo, dall'attività fisica, dal tipo di formaggio...di solito in diete ipocaloriche i formaggi freschi possono essere consumati anche se i livelli del colesterolo sono al limite.



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

FONTE: Raffaella Mastantuoni, Biologa Nutrizionista