LA NUTRIZIONE IN AIUTO

IL NOSTRO VADEMECUM

Italia, 16 Ottobre 2020

Cari lettori,

"**La Nutrizione in Aiuto**" prende vita, in piena quarantena, da un gruppo di Biologi Nutrizionisti di tutta Italia i quali, in modo volontario, hanno deciso di fare squadra per portare avanti il proprio lavoro di **prevenzione e salute** per i cittadini.

Non potendoci incontrare di persona, abbiamo dato vita al progetto attraverso i social network e da lì ci siamo coordinati affinché giungesse a Voi il nostro desiderio: **essere d'aiuto** a chi potrebbe sentirsi spaesato in questo momento d'emergenza.

Il **vademecum nutrizionale** che Vi presentiamo si rivolge a ciascun componente della **famiglia: bambini, adulti, anziani, donne in gravidanza, soggetti con patologie, sportivi**. Per ognuno ci sono 8 suggerimenti specifici adattati a questo particolare periodo; troverete poi raccomandazioni per un'alimentazione bio-sostenibile, per una spesa sana e consapevole anche attraverso la lettura delle etichette, consigli pratici da applicare in cucina ad alcune ricette sane e sfiziose, oltre a curiosità sull' alimentazione e fake news da sfatare.

Buona lettura.

Il Team de "La Nutrizione in Aiuto"

#vademecumnutrizionale

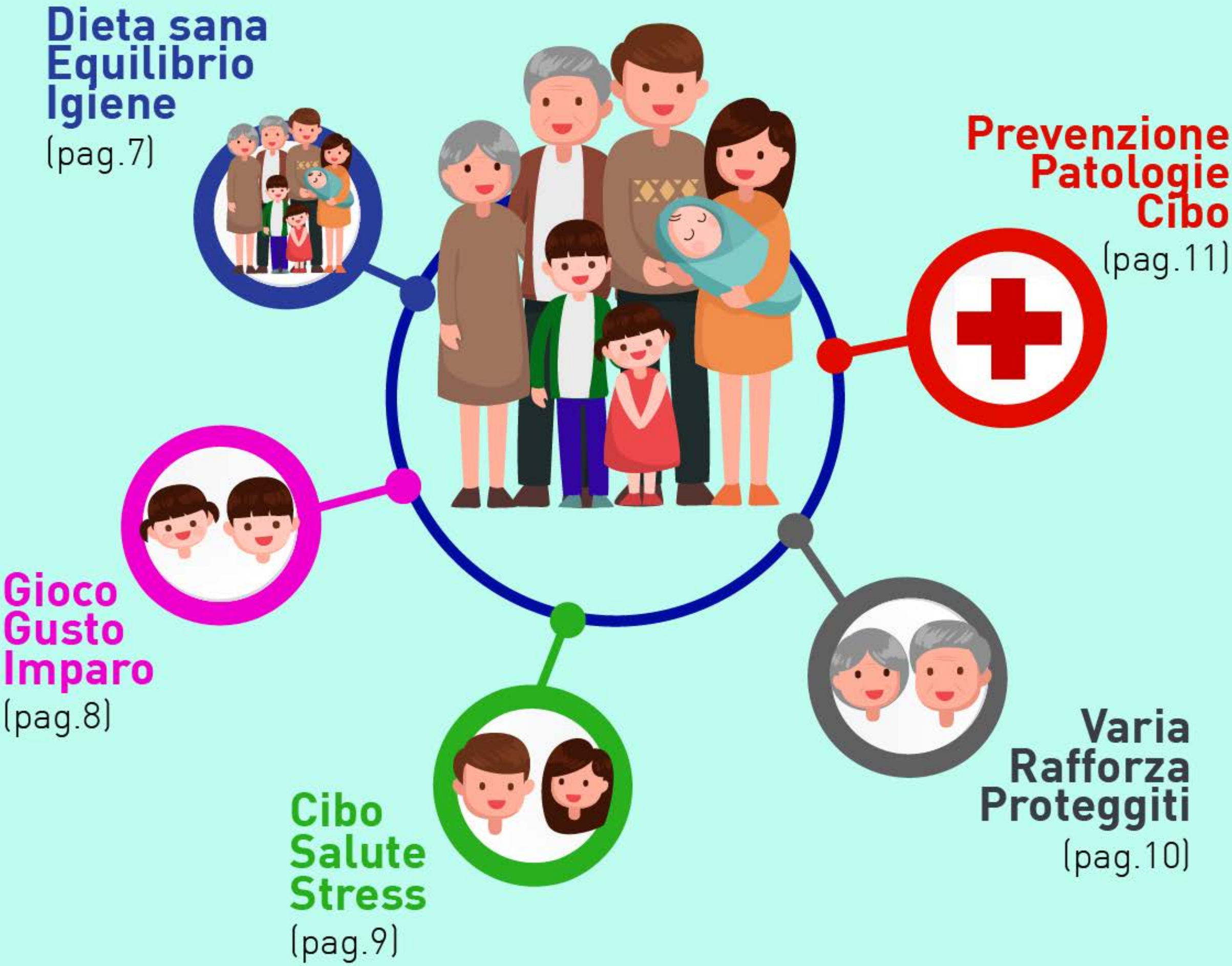
ISTRUZIONI PER L'USO

Tasto **INVIA**: nelle pagine di sommario invia direttamente alla pagina selezionata

3. Prediligi cibi freschi e di stagione per garantire il giusto apporto di sali minerali e di vitamine

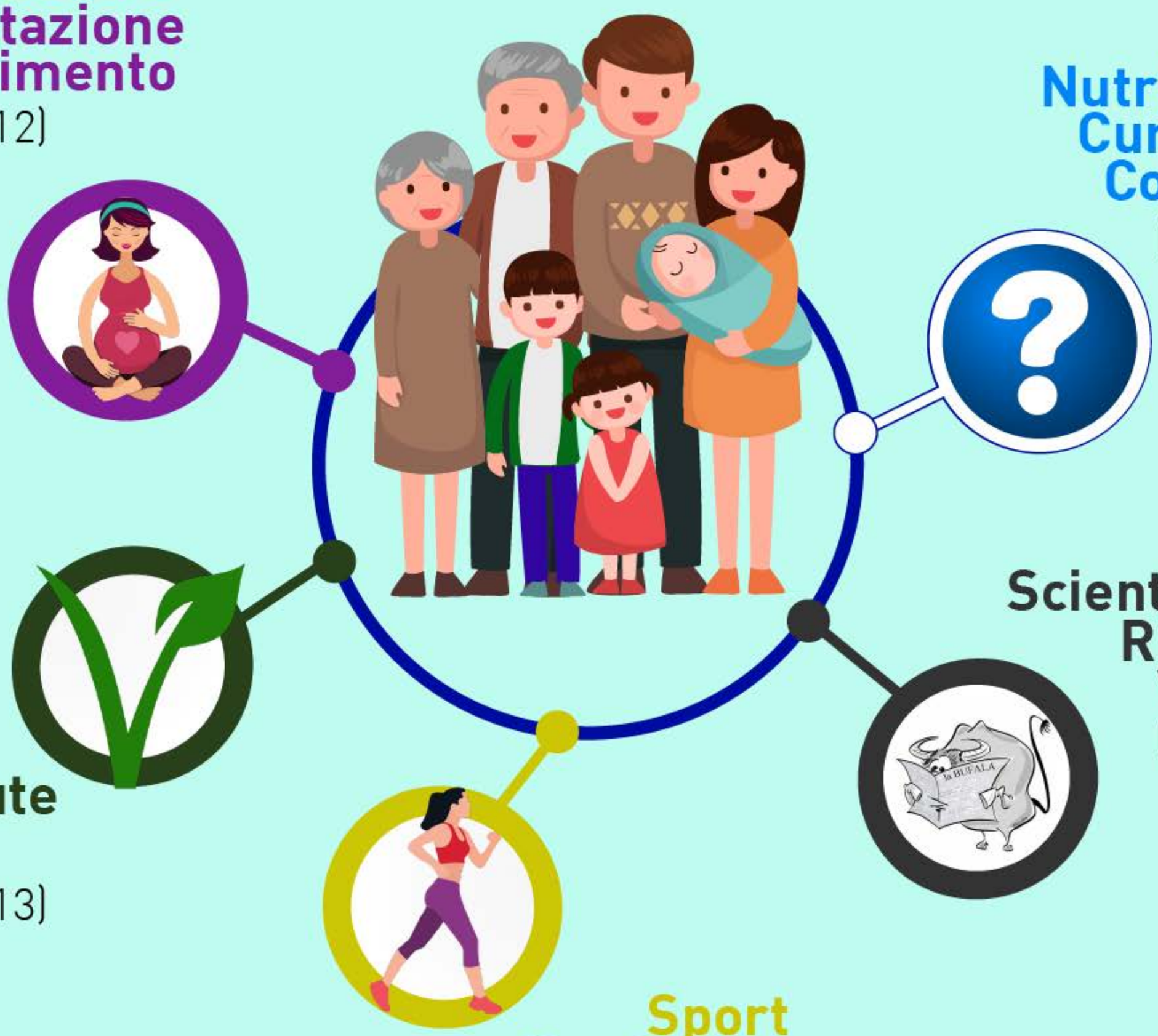
Tasto **APPROFONDISCI**: nelle pagine con i consigli un clic sul testo colorato invia alla pagina Facebook dell'articolo selezionato

Tasto **HOME** - per ritornare direttamente alle pagine di sommario


Dieta sana
Equilibrio
Igiene
(pag.7)
Prevenzione
Patologie
Cibo
(pag.11)
Gioco
Gusto
Imparo
(pag.8)
Cibo
Salute
Stress
(pag.9)
Varia
Rafforza
Proteggiti
(pag.10)

Benessere
Idratazione
Movimento
(pag.12)

Nutrizione
Curiosità
Consigli
(pag.16)



Scientificità
Ricerca
Verità
(pag.15)

Veg
Salute
Vita
(pag.13)

Sport
Nutrizione
Wellness
(pag.14)

- Uscite
+ Salute
- Spreco
(pag.17)

Colazione
Pranzo
Cena
(pag.21)

Stagionalità
Qualità
Varietà
(pag.20)

Etichetta
Sicurezza
Consapevolezza
(pag.18)

Alimenti
Curiosità
Trucchi
(pag.19)

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE 6

1. L'igiene prima di tutto: lavati spesso le mani. Pulisci frutta e verdure con il bicarbonato e lava posate e stoviglie prima di riutilizzarle

2. Ricordati di bere:
Bevi almeno 1,5L di acqua ogni giorno. L'acqua è la migliore amica della tua salute

3. Fai 5 pasti al giorno:
Colazione sfiziosa, spuntino leggero, pranzo nutriente, merenda di frutta, cena con un piatto semplice ma completo

4. Frutta e verdura sempre:
Ogni giorno consuma almeno 3 porzioni di frutta e verdura

5. Si alle spezie!
Sostituisci il sale da cucina con spezie ed erbe aromatiche per rendere più gustose e sane le tue pietanze

6. Stabilisci gli orari: dalla sveglia alla colazione, dai pasti al sonno. Una buona routine contrasta stress, insonnia e fame nervosa

7. Sempre attivo nel corpo e nella mente.
Esci spesso, fai attività fisica, leggi e dedicati ai tuoi hobby

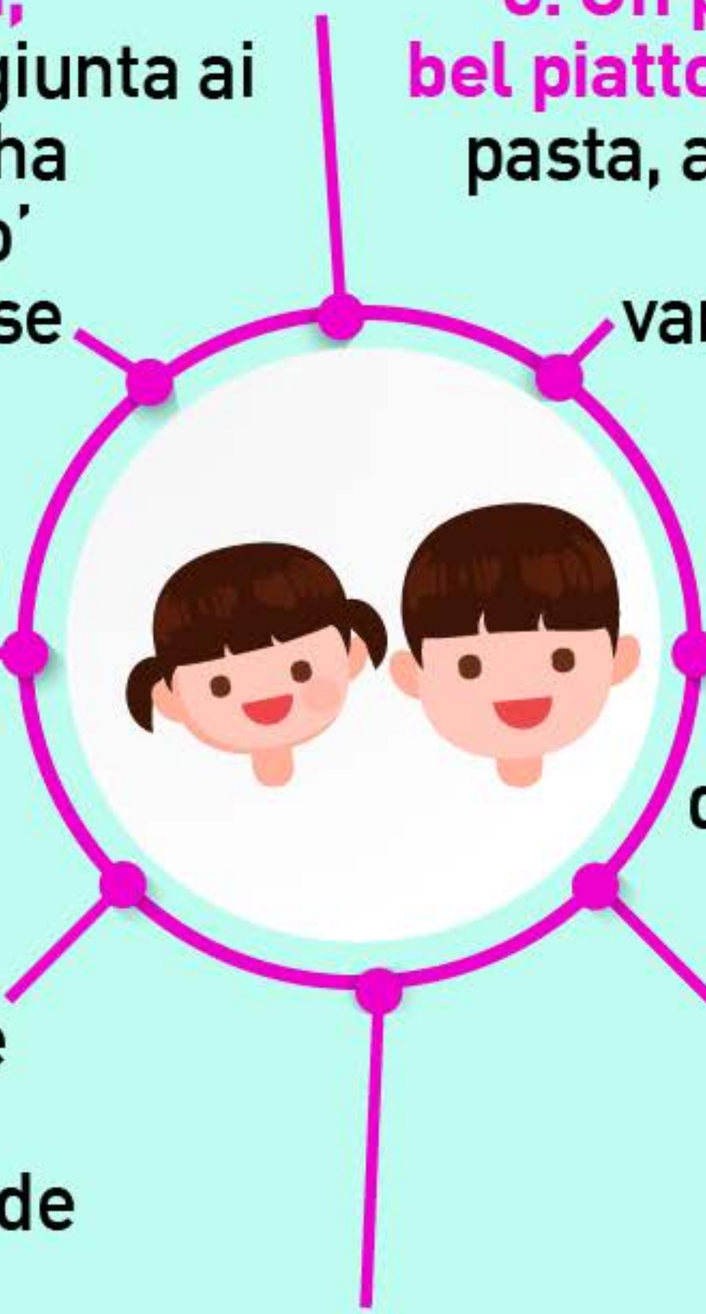
8. Non isolarti: resta in contatto con parenti ed amici, fai sentire il tuo affetto ai tuoi cari

1. Yogurt frutta e cereali, per iniziare sono ideali. Con pane, burro e marmellata, cominci alla grande la giornata. E se vuoi essere un campione, salta la corda non la colazione

2. Lenticchie, ceci e fagioli, proteine da signori! In aggiunta ai cereali, questo piatto non ha eguali. Hanno forme un po' curiose, sono le leguminose

3. Segui sempre la stagionalità, se vuoi frutta e verdura di qualità. Solo così potrai trovare i nutrienti da assimilare

4. Le verdure son tue amiche, non vederle come nemiche! Con involtini e polpettine da creare, grande e forte puoi diventare



5. La merenda della salute: patatine e merendine tieni lontano se vuoi crescere forte e sano! Frutta e yogurt puoi gustar e, con mamma e papà, dei dolcetti preparar

6. Se come Ercole vuoi diventare, un po' di sport non deve mai mancare! Qualunque sia, non stare in panciolle per cortesia

7. A tavola dai un taglio alla tecnologia e metti in moto la fantasia. Tutti i sensi potresti usare quando è l'ora di mangiare

8. Un pasto completo farai se un bel piatto comporrai: a riso, pane o pasta, aggiungi olio quanto basta. Proteine e verdure con varietà, il segreto è tutto qua

1. Introduci tutti gli alimenti: cereali integrali, legumi, pesce, carne, formaggi per lo più freschi, uova, verdura e frutta. Seguire la stagionalità aiuta ad avere un'alimentazione senza eccessi né difetti

2. Alimenta il tuo sistema immunitario: pesce, verdure colorate, semi oleosi, frutta fresca e con il guscio e manitieniti sempre attivo

3. Non esagerare con: caffè, dolci, alcolici, bevande zuccherate ed alimenti confezionati. Riduci il sale e gli alimenti salati (salumi e formaggi)

4. Fai il pieno di Omega-3: mangia alici, sgombro, mandorle e semi di lino

5. Mantieni le corrette abitudini: non saltare mai i pasti, non farne di troppo abbondanti e aggiungi spuntini leggeri tra un pasto e l'altro

6. Fame nervosa non ti temo: quando hai fame sgranocchia finocchi e sedano, bevi acqua e tisane

7. Integratori alimentari: il cibo vero viene prima di tutto, in caso chiedi al tuo medico o al nutrizionista

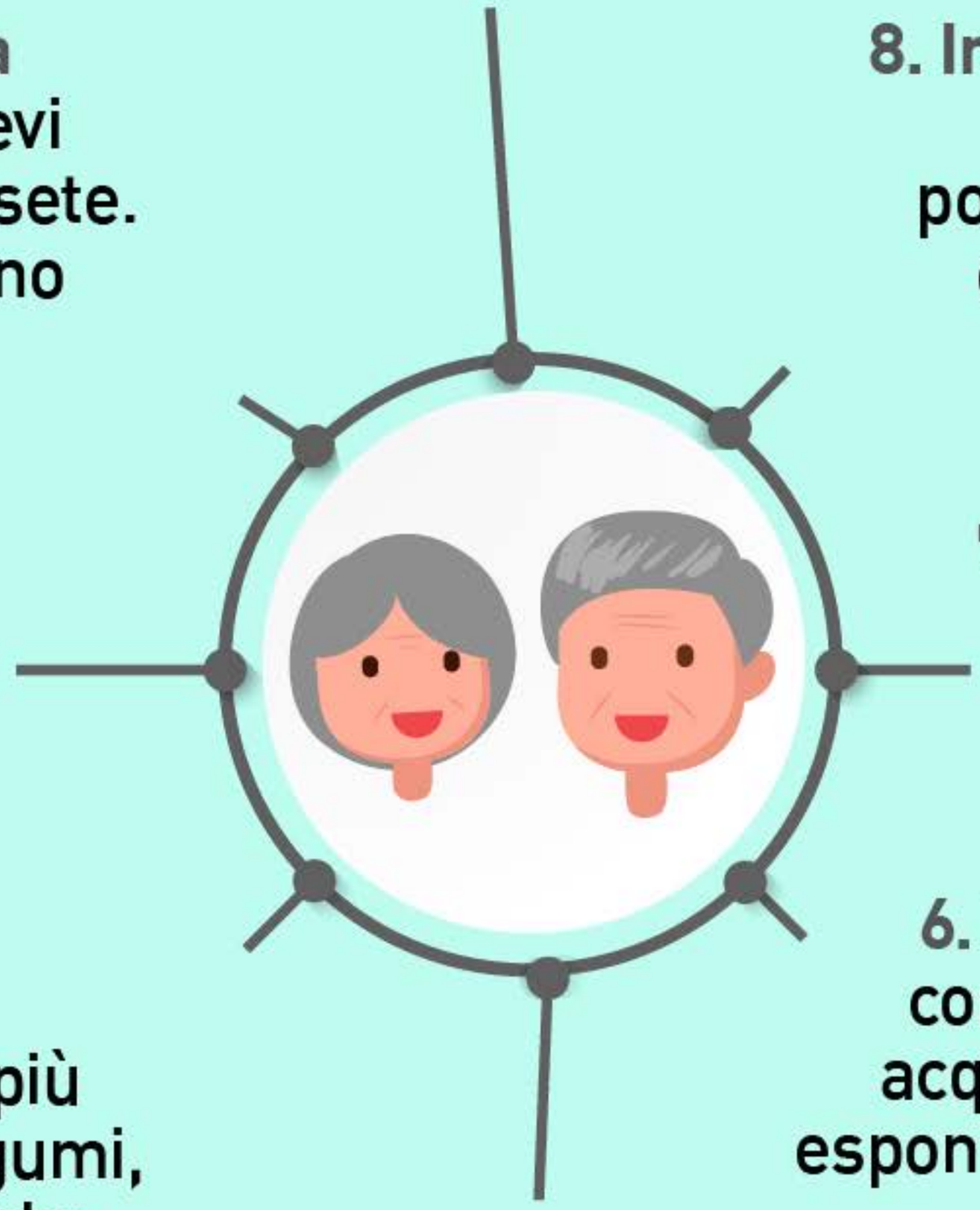
8. Fake news: attento alle bufale sull'alimentazione. Verifica sempre le fonti delle informazioni

1. Proteggi la tua salute:
rendi più efficiente il tuo sistema immunitario
scegliendo frutta e verdura ogni giorno di colori diversi

2. Proteggiti dalla disidratazione: bevi anche se non hai sete. Tè e tisane possono esserti d'aiuto

3. Varia la scelta degli alimenti e cerca sempre quelli di stagione

4. Aumenta i cibi proteici: mangia più spesso pesce, legumi, uova e carni bianche



8. Insaporisci i tuoi piatti con erbe e spezie al posto del sale. Prepara e cucina i cibi e goditi il momento dei pasti

7. Prediligi la cottura leggera: cucina i cibi al vapore o al forno, evita le fritture

6. Rafforza le tue ossa: consuma latte, latticini, acque ricche di calcio ed esponiti al sole per almeno 15 minuti al giorno

5. Rafforza i tuoi muscoli:
non rimanere fermo a lungo,
fai un esercizio fisico leggero ma costante

1. No a cibi troppo caldi o troppo freddi; evita fumo, alcolici, tè, caffè, cioccolato, spezie, bevande gassate, cibi troppo grassi o piccanti

2. Prediligi piatti unici e pasti completi ricchi di fibre, con attenzione al carico glicemico. Fai esercizio fisico, ed occhio ai modi e tempi di cottura

2. Fai pasti poco abbondanti e frequenti; mastica lentamente e non sdraiarti subito dopo aver mangiato

1. Avena, bevanda o in fiocchi, alleata per il diabete. Consumala tutti i giorni insieme a 4 mandorle

1. Scegli alimenti in natura senza glutine: riso, mais, quinoa, grano saraceno, teff, miglio, amaranto, sorgo, fonio

2. NO: Farine raffinate, salumi ed insaccati, alimenti in scatola, sale, alcolici, fritture

2. Completa la tua alimentazione con altri alimenti gluten-free: pesce, uova, carne, legumi, patate, frutta secca, frutta fresca e verdure di stagione

1. SI: Cereali integrali, semi oleosi, frutta di stagione, legumi, frutta secca, olio E.V.O., pesce azzurro, cottura al forno e al vapore

1. Organizza la tua giornata in 4-5 pasti, non saltare colazione e spuntini per non arrivare troppo affamata a pranzo e cena

2. Bevi almeno 2L al giorno, spesso e a piccoli sorsi: è importante essere adeguatamente idratati anche a casa.

3. Prediligi cibi freschi e di stagione per garantire il giusto apporto di sali minerali e di vitamine

4. Evita carne e pesce crudi, il rischio di tossinfezioni associato al loro consumo è alto

5. Inserisci pesce cucinato almeno 3 volte a settimana, soprattutto pesce azzurro per avere un giusto apporto di Omega-3

6. Mantieniti attiva anche a casa per controllare il tuo peso ed evitare l'insorgenza di diabete gestazionale

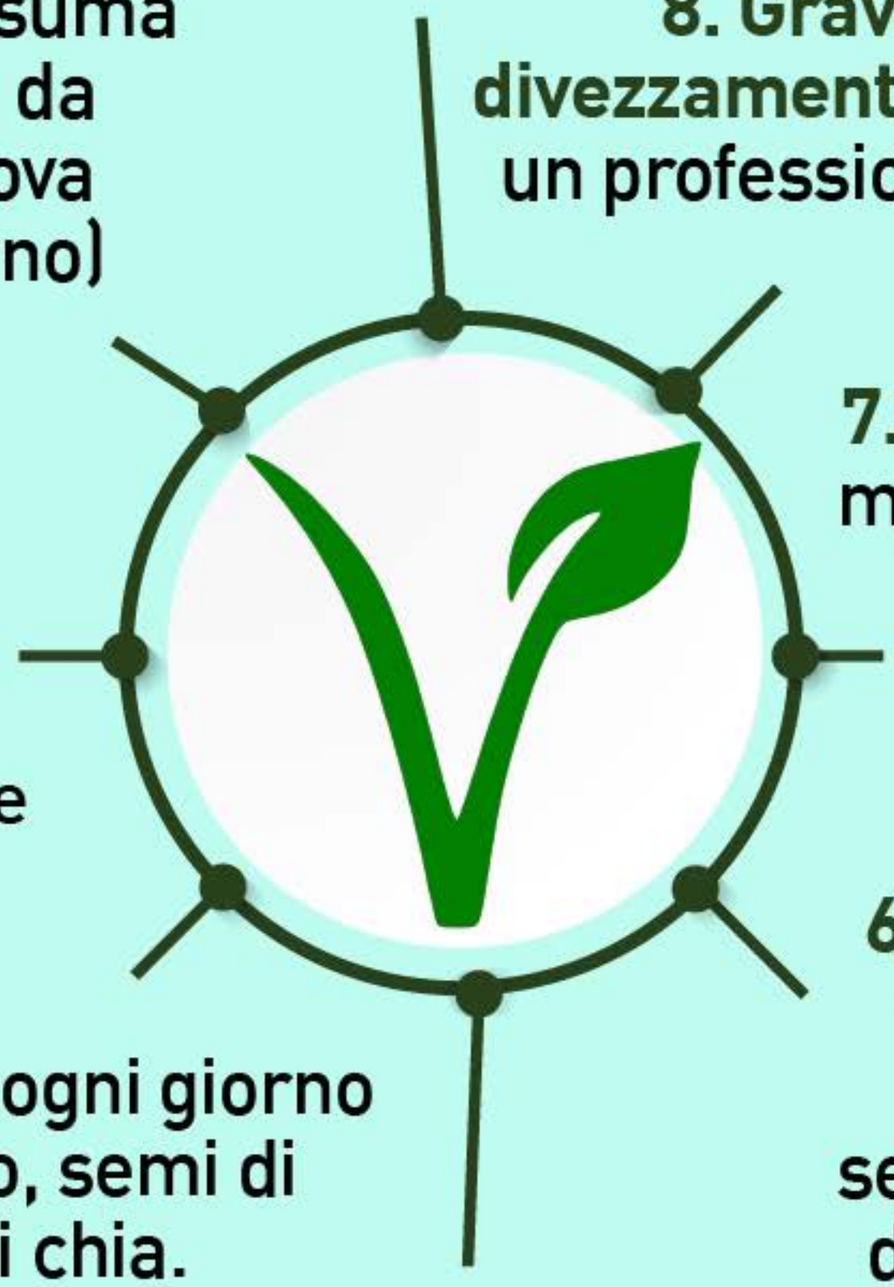
7. Modera il consumo di prodotti confezionati per l'alto contenuto di sale, al suo posto usa le spezie quando cucini

8. Limita tè, caffè e cioccolato, ed utilizza prodotti decaffeinati o deteinati. No a fumo e alcolici

1. Vitamina B12: per prevenire la sua carenza non dimenticare di integrarla secondo le necessità personali

2. Fonti proteiche: consuma giornalmente proteine da legumi e derivati, da uova e latticini (se vegetariano)

8. Gravidanza, allattamento, divezzamento, crescita: affidati ad un professionista della nutrizione



3. Cereali: prediligi i cereali integrali e in chicco ricchi di fibre e nutrienti, e gli pseudo-cereali ricchi di proteine (quinoa, amaranto)

7. Verdure: non devono mancare ad ogni pasto, variale e diversifica in base alle stagioni

6. Vitamina D: esponiti al sole dove possibile o fai integrazione, seguendo le indicazioni del tuo medico di base

4. Omega-3: consuma ogni giorno noci, olio di semi di lino, semi di lino macinato o semi di chia.

5. Calcio: bevi acque ricche di calcio, consuma verdure a foglia verde, crucifere (es. cavolo), mandorle, tofu, semi di sesamo; latte e derivati (se vegetariano)

1. Riprendi gradualmente l'attività sportiva: in casa corsa sul posto o cyclette per 10 minuti, all'aperto inizia con la camminata lenta. Rispetta sempre le distanze di sicurezza

2. Acqua: bevi sempre e prediligi l'acqua liscia. No a bevande zuccherate, nervine o alcoliche

8. L'uso improprio di integratori può causare danni alla salute. Consulta un medico sportivo o un biologo nutrizionista

3. Allenamento aerobico. Carboidrati prima (alterna fra integrali e non), sali minerali durante, proteine (animali e vegetali) dopo

7. Semi-agonista. Carboidrati complessi prima di allenamento intenso. Yogurt greco e avocado post

4. Allenamento anaerobico. Proteine prima (legumi, yogurt greco, pesce azzurro, albumi, noci), carboidrati dopo (integrali e non)

6. Atleta Seriale (5/6vv). Rispetta la digestione moderando grassi, carbo e proteine prima. Frutta pre se lontano dal pasto

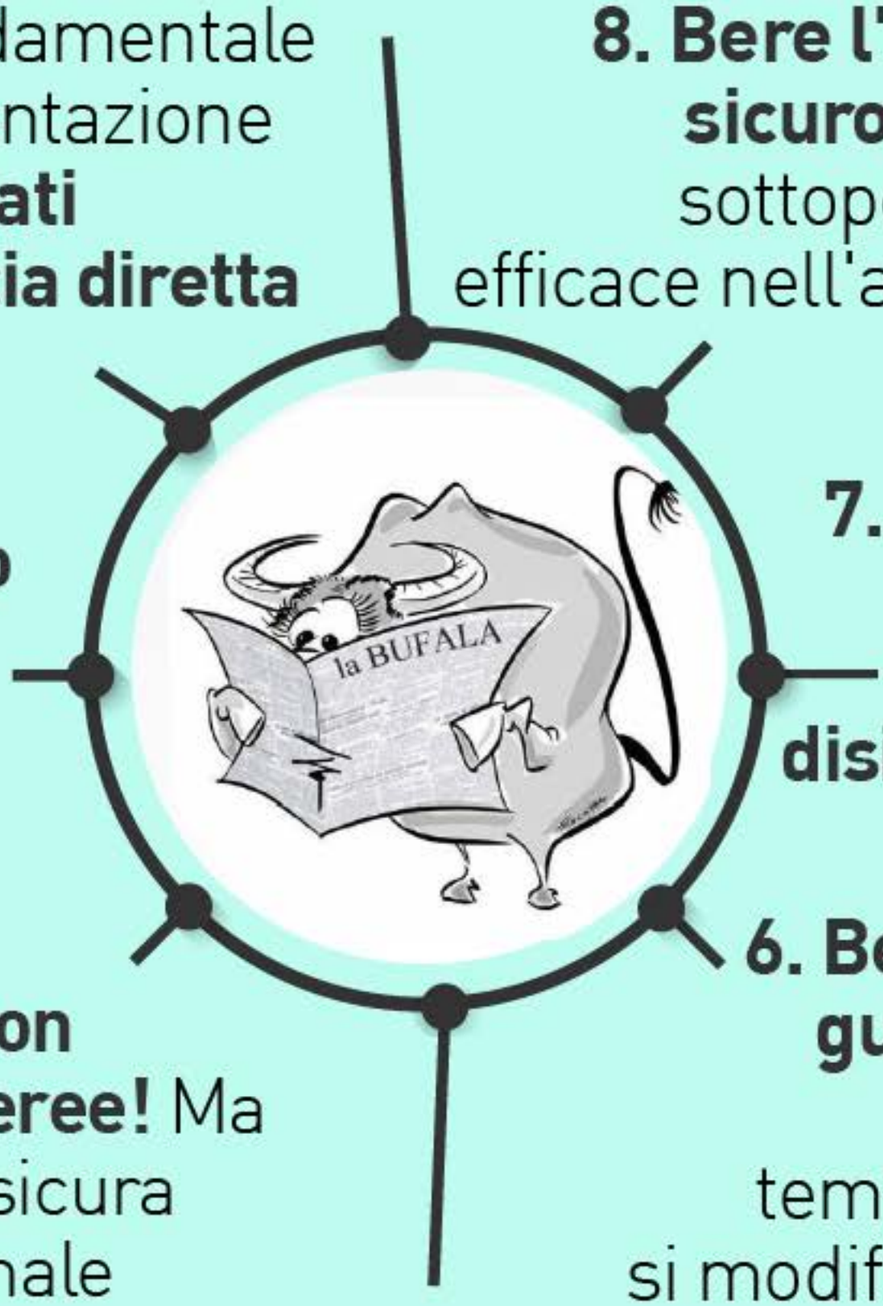
5. Atleta Amatoriale (2/3vv a settimana). 3 pasti principali: carboidrati prima (anche integrali), proteine (uova, carne, pesce, legumi), verdure, grassi (olio E.V.O.). 2 spuntini (frutta)

1. Gli alimenti cotti non sono veicolo di Coronavirus. Resta valida la regola di lavare sempre i cibi freschi, gli utensili da cucina e le mani prima di cucinare

2. La Vitamina C è fondamentale nell'ambito di un'alimentazione sana ma **non vi sono dati scientifici di un'efficacia diretta contro il Coronavirus**

3. L'aglio non ha effetto contro il Coronavirus pur avendo proprietà antimicrobiche

4. Bere troppa acqua non lava il virus dalle vie aeree! Ma berne 1,5L al giorno assicura uno stato di salute ottimale



5. Una dieta troppo ricca di proteine non aiuta a combattere l'infezione, anzi può essere dannosa se si soffre di problemi ai reni o al fegato

6. Bere bevande calde per guarire dal Coronavirus è senza efficacia: la temperatura corporea non si modifica e il virus sopravvive

7. Le bevande alcoliche di qualunque grado, vino compreso, **non disinfettano il cavo orale**

8. Bere l'acqua del rubinetto è sicuro. La depurazione cui è sottoposta l'acqua potabile è efficace nell'abbattimento dei virus.

1. E' importante mantenere un peso ottimale sin da piccoli perchè il numero di cellule adipose aumenta già nel primo anno di vita e in adolescenza

2. Sapevate che lo zucchero bianco e quello di canna hanno lo stesso apporto calorico?

3. Gli alimenti "*light*" sono quelli in cui alcuni contenuti nutritivi (grassi) sono stati ridotti del 30%

4. I 5 colori per una sana alimentazione sono: blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio, rosso

5. Di solito chi salta la colazione, è portato a mangiare di più durante l'arco della giornata

6. Cereali e legumi sono un pasto completo dal punto di vista aminoacidico

7. Il consumo giornaliero di sale non dovrebbe superare i 3-4g, pari ad un cucchiaino

8. I "prodotti biologici" sono sottoposti a rigidi controlli e sono coltivati senza fitofarmaci di sintesi

1. Fai una spesa sostenibile
con prodotti di provenienza locale,
frutta e verdura di stagione a Km zero.

2. Diminuisci il consumo di carne: la sua produzione necessita di molte risorse ambientali. Privilegia i legumi

8. Acquista, cucina, consuma sostenibile: limita i cibi precotti, riutilizza gli avanzi e non sprecare

3. Acquista cibi senza troppi imballaggi, sfusi o in confezioni biodegradabili, riutilizzando i contenitori in vetro

7. Scegli il pesce pescato localmente rispetto a quello di acquacoltura, considerando la stagionalità delle specie

4. Tieni dispensa e frigo in ordine: consuma prima i prodotti deperibili e non sprecare quelli già aperti

6. L'acqua corrente non va sprecata, neanche in cucina. Se l'acquisti, preferisci le bottiglie di vetro alla plastica

5. Limita cibi superflui come bibite gassate, zuccherate e *junk food*:
è una scelta responsabile per te e l'ambiente

1. L'etichetta di un prodotto alimentare permette di conoscere le caratteristiche di un dato alimento tutelando la salute del consumatore

2. L'etichetta di un alimento è la sua carta d'identità, sulla quale sono presenti informazioni obbligatorie per legge quali:

3. L'elenco degli ingredienti che ne indica il nome nel dettaglio in ordine decrescente di concentrazione

4. La tabella nutrizionale che riporta le informazioni sulla ripartizione dei nutrienti e sulcontenuto calorico

5. L'origine e il luogo di produzione permettono al consumatore di conoscere la provenienza dell'alimento

6. Le modalità di conservazione e utilizzazione, utili per preservarne le qualità

7. La durabilità, che a seconda del prodotto può essere la "Data di Scadenza" o il "Termine Minimo di Conservazione"

8. Gli allergeni: quegli ingredienti o sostanze che, una volta ingeriti, possono causare allergie o intolleranze

1. Misure casalinghe. Puoi usare bicchieri e cucchiai per pesare riso, farina e olio (1 bicchiere=120g, 1 cucchiaino da tè=5g, 1 cucchiaio da minestra=10g, 1 pugno=100g=piccolo frutto)

2. Tipi di cottura. Per una cucina sana scegli la bollitura, la cottura al vapore, al forno, a immersione alla griglia, a bagnomaria

3. Conservazione dei cibi. Mantieni più a lungo i tuoi alimenti tramite: sott'olio, congelamento, sotto sale, essiccazione, sott'aceto

4. Piatto sano. Dividi il piatto in 3 spicchi: 1/4 di carboidrati, 1/4 di proteine, 1/2 di verdura e frutta, ed aggiungi olio E.V.O. a crudo

5. La tua acqua. Idratati già dal mattino. Scegli quella che fa per te: minerale o oligominerale, ma povera di sodio e ricca di calcio. Leggi sempre l'etichetta prima di scegliere

6. Erbe aromatiche. Usale per insaporire le pietanze: salvia, basilico, prezzemolo, rosmarino

7. Scegli tra i tanti tipi di sale come quello integrale o usa il gomasio (sale con semi di sesamo)

8. Tisane. Scegli quella adatta a te: drenante per le gambe, rilassante per la sera, digestiva dopo i pasti, depurativa per fegato e reni

1. Programma la spesa: apri la dispensa e scrivi la lista degli alimenti che ti servono pianificando i pasti della settimana per ridurre gli sprechi e non uscire senza motivo

2. Quali cibi comprare?
Cibi freschi e di stagione ricchi di vitamine e sali minerali oppure surgelati, evitando i prodotti già pronti e cucinati

3. Rafforza le tue difese immunitarie: yogurt e kefir per l'intestino; agrumi, kiwi, fragole per la vitamina C; olio extravergine di oliva per gli antiossidanti

4. Frutta secca e semi oleosi:
Acquistali con il guscio, non tostati e non salati

5. Pane: quale scegliere?
Meglio fresco e da farine integrali. Scegli il pane che puoi tagliare e surgelare in porzioni già pronte

6. Cibo in scatola: prediligi le confezioni di vetro. Scola il liquido per eliminare l'eccesso di olio o di sale

7. Leggi le etichette: scegli cibi con meno zuccheri, grassi, additivi e conservanti

8. Sperimenta alimenti nuovi che non hai mai provato. Potresti avere piacevoli sorprese

Pancakes

COLAZIONE

Ingredienti per 8 pancakes

- 3 albumi d'uovo
- 100g di farina
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 100mL di latte scremato
- Scorza grattuggiata di limone o arancia bio
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

-Montare a neve ferma gli albumi
-A parte unire farina e zucchero, lievito e latte per formare una crema liscia e senza grumi
-Incorporare, poco per volta, il composto appena ottenuto agli albumi, mescolando dall'alto verso il basso per non smontarli
-Oleare una padella antiaderente e appena sarà calda, aiutandosi con un mestolo, posizionare il composto
Da consumare con un cucchiaino di marmellata light o burro di arachidi

Grissini di ceci

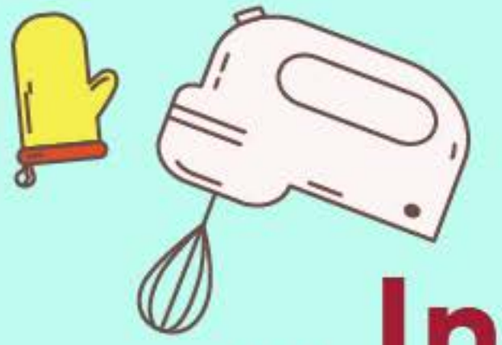
SPUNTINO

• Ingredienti •

- 170 g di farina di ceci
- 80 ml di acqua
- Un pizzico di sale
- Due cucchiaini di semi di finocchio
- Due cucchiaini di paprika dolce

- Lavorare gli ingredienti in una terrina fino ad ottenere un impasto uniforme e privo di grumi
- Prendere piccole porzioni di impasto per volta e lavorarle con le mani dando la forma di grissini
- Disporli su una teglia da forno rivestita con carta forno
- Cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti, girandoli a metà cottura

Riso ricco



PRANZO

Ingredienti per 2 persone

- 120 g riso venere
- 10 pomodori ciliegini
- 8 olive taggiasche
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di olio Extra Vergine d'Oliva
- 20 g di pistacchi al naturale
- 2 carote crude
- 120 g piselli
- 2 uova in frittata
- 1 pizzico di sale e pepe

- Far bollire il riso venere insieme ai piselli. n acqua salata secondo il tempo indicato sulla confezione
- Sbattere le due uova e mettere il composto in una padella antiaderente per farne una frittatina sottile. Salare e pepare a piacere.
- Inserire in una ciotola le carote tagliate sottili, i pomodorini tagliati a spicchi, le olive tagliate a metà e i pistacchi spezzettati
- Mischiare il tutto, aggiungere il riso e la frittatina tagliata a cubetti
-Aggiungere poi la salsa di soia e l'olio EVO e mescolare fino ad ottenere un piatto omogeneo.

PRANZO

Pasta e ceci

Riso alle mandorle

Pasta zucchine e ceci

Piadina di lenticchie rosse

● Panino azzimo ●

PRANZO VELOCE

CENA

● Vellutata di cavolo viola ●

Burger di lenticchie

CENA

Ingredienti per 2 persone

- 150g di lenticchie secche
- 1 carota
- 1 cipolla
- 3 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiai di pangrattato
- olio extra vergine di oliva (EVO)

-Tritare carota e cipolla e far soffriggere in un giro di olio EVO

-Aggiungere le lenticchie secche già lavate con acqua corrente e portare a cottura (per velocizzare il procedimento utilizzare la pentola a pressione) aggiungendo del brodo vegetale

-A cottura ultimata, privare le lenticchie dell'eventuale brodo rimasto e frullare aggiungendo pangrattato e parmigiano

-Ungere le mani di olio e creare con l'impasto i burger da cuocere su carta forno per 15 minuti a 180° girandoli a metà cottura

LA NUTRIZIONE IN AIUTO

AUTORI

Dott.ssa Alice Colla
Dott.ssa Elisa Corbetta
Dott.ssa Giovanna Mottola
Dott.ssa Rossana Zoccali
Dott.ssa Sara Pesaresi
Dott.ssa Valentina Santomauro
Dott.ssa Cristina Andreakos
Dott.ssa Ginevra Capone
Dott.ssa Valeria Delfino
Dott.ssa Francesca Fontanelli
Dott.ssa Alessandra Falconieri
Dott. Luigi Grillo
Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Dott.ssa Gaia Paroli
Dott.ssa Elisabetta Strafella
Dott.ssa Francesca Raffaelli
Dott.ssa Martina De Renzis
Dott.ssa Sonia Croci
Dott.ssa Federica Gioia
Dott.ssa Laura Gatti
Dott.ssa Azzurra Fini
Dott.ssa Susanna Bartoli
Dott.ssa Valentina Mazzucca
Dott.ssa Valeria Maria Barilà
Dott.ssa Eleonora Caracciolo
Dott.ssa Imma Fotia
Dott. Emanuele Rondina
Dott.ssa Gabriella Gangi
Stud.ssa Linda Caracausi
Dott.ssa Maria Elena Cafagna
Dott.ssa Arianna Bernardi
Dott. Massimiliano Pantoli
Dott.ssa Alessandra Calamida
Dott.ssa Alessandra Peddio
Dott.ssa Valentina Cosseddu
Dott.ssa Mariateresa Tranchese
Dott.ssa Marialaura Bivona
Dott.ssa Rosita Calvagna
Dott.ssa Simona Brigandì
Dott.ssa Mariangela Crivena
Dott.ssa Sara Spini
Dott.ssa Laura Peroni
Dott.ssa Priscilla Gerosa
Dott.ssa Doriana Verrelli
Dott.ssa Elena Tramacere
Dott.ssa Ilaria Basile
Dott.ssa Maria Concetta Cariello
Dott.ssa Maria Letizia Deriu
Dott.ssa Marta Bignazzi
Dott.ssa Maura Minonzio
Dott.ssa Melissa Mombrini
Dott.ssa Sonia Calimandri
Dott.ssa Valeria Grieco
Dott.ssa Brenda Guaragna
Dott.ssa Daniela Petroni
Dott. Lorenzo Accardo
Dott.ssa Laura Fraumeni
Dott.ssa Roberta Ferrigato
Dott.ssa Martina Canton
Dott.ssa Maria Paola De Biase
Dott.ssa Simona Spada
Dott.ssa Valeria De Chirico
Dott.ssa Ilaria Epifani
Dott. Nicola Barbaro
Dott.ssa Paola Guerra
Dott.ssa Denise Stoppello
Dott.ssa Laura De Santis
Dott.ssa Alessandra Ciracì
Dott.ssa Carmela Bianco
Dott.ssa Domenica Sanitate
Dott.ssa Raffaella Trovato
Dott.ssa Carmen Biscaini
Dott. Roberto Casaccia
Dott.ssa Giovanna Senatore
Dott.ssa Veronica Fossi
Dott.ssa Carmen Simone
Dott.ssa Federica Barreca
Dott.ssa Angela Asaro
Dott.ssa Antonella Ferrigno
Dott.ssa Marcella Viti
Dott. Andrea De Cinti
Dott.ssa Barbara Giannini
Dott.ssa Barbara Vitale
Dott.ssa Benedetta Mei
Dott.ssa Elena Cocchiara
Dott.ssa Elisa De Filippi
Dott.ssa Enrica Di Pierro
Dott.ssa Eugenia Cortesi
Dott.ssa Francesca Naimo
Dott. Luca Muzzioli
Dott.ssa Maria Camilla Cocchia
Dott.ssa Paola Iobbi
Dott.ssa Roberta Di Benedetto
Dott.ssa Sara Scopigno
Dott.ssa Sara Virgilio
Dott.ssa Silvia Angelini
Dott. Simone Mangiaracina
Dott.ssa Francesca Finelli
Dott.ssa Angela Pugliese
Dott.ssa Giulia Giordano
Dott.ssa Concetta Zito
Dott.ssa Gaetana Tranchino
Dott.ssa Mariella Cortese
Dott.ssa Paola Morra
Dott.ssa Alessandra Cirillo
Dott.ssa Angela Ferone
Dott.ssa Angela Pirozzi
Dott.ssa Antonella Esposito
Dott.ssa Giusy Nunziata
Dott.ssa Ilaria Chiaiese
Dott.ssa Ludovica Ragozino
Dott.ssa Martina Lomonte
Dott.ssa Anna Chiara Ragone
Dott.ssa Cecilia Maria Vitale
Dott.ssa Daniela Barone
Dott.ssa Mariachiara Medici

LA NUTRIZIONE IN AIUTO

CONTATTI

@Lanutrizioneinaiuto

lanutrizioneinaiuto

lanutrizioneinaiuto@gmail.com

Con il patrocinio di:

ASSOCIAZIONE SCIENTIFICA BIOLOGI CALABRESI

CNA AGROALIMENTARE

ONCO NAUTI

BIO PASS BIOLOGI Prevenzione Alimentazione Sostenibile Salute

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE csen

PANATHLON INTERNATIONAL

Panathlon International Club di Roma

#vademecumnutrizionale