

Il menu a tutto calcio

E anti-osteoporosi

Durante la menopausa (ma non solo) aumentare l'apporto di calcio è fondamentale per prevenire l'osteoporosi. Ecco quindi un menu completo ricco di calcio.

Se la menopausa fa rima con osteoporosi è possibile prevenirla con una buona dose di **calcio** nell'alimentazione. Non solo latticini, per soddisfare il fabbisogno di calcio vengono in aiuto anche alcuni alimenti vegetali come cereali integrali in chicchi, frutta secca, cacao, soia, lievito di birra e ortaggi a foglia verde. Vi presentiamo **un menu giornaliero ricco di calcio** e che quindi vi aiuterà a prevenire l'osteoporosi.

Colazione

Mettete in una ciotola 4-5 cucchiaini di fiocchi d'avena naturali, alcune nocciole e mandorle a pezzetti e aggiungete 200 ml di latte vaccino intero oppure di bevanda di soia addizionata con calcio.

Spuntino di metà mattina

Frutta fresca con 20 g (3-4 quadratini) di cioccolato fondente al 90%.

Pranzo

Tris di cereali in chicchi (farro, segale e orzo) con spinacini e piselli cotti al vapore conditi con olio extravergine d'oliva e lievito di birra in scaglie.

Spuntino di metà pomeriggio

Frutta fresca e noci

Cena

Turbanti di alici in saor con rucola e pinoli.

Cicoria stufata con grano tenero in chicchi profumato al curry.

Spuntino serale

Una tazza di latte vaccino (circa 150 ml) oppure una bevanda di soia addizionata con calcio con 2 cucchiaini di cacao in polvere.