|  |
| --- |
| **31 07 15 16:39**carboidrati si o no??########## |
| sono una ragazza di 22 anni peso 55 kili e sono alta 1.76. volevo chiedere quale tipo di pasta è più adatta per una dieta? Integrale, farro, kamut??? Quanti grammi ne posso mangiare al giorno seguendo una dieta in base ai miei dati fisici? |

Gentile Lettrice, per la sua altezza, lei e' gia' in peso forma! Comunque per l'aspetto nutrizionale fa bene a scegliere pasta di cereali biologici e a basso tenore di glutine, perche' questo ha un effetto sul gonfiore della mucosa intestinale e aumenta le reazioni da intolleranza ad alimenti. Pertanto la pasta migliore puo' essere quella di kamuth, mais, riso , grano saraceno, segale, controllando sulla etichetta che la percentuale di farina sia almeno il 60 % rispetto al totale degli ingredienti, perche' molte volte le etichette sono scritte ''malamente'' e creano fraintendimenti nella mente del consumatore.  
​Se sommando tutti gli ingredienti non arriva alla percentuale del 100 % , allora significa che qualcosa non va bene, tenga presente che gli alimenti riportati senza percentuale dovrebbero essere al max in percentuale del 3 % .   
​Io le consiglio anche il riso rosso o nero Venere o basmati o integrale, la quinoa e il miglio, la segale e l'orzo in chicchi.  
​Eviti la pasta con la dicitura integrale perche' sostanzialmente si tratta di farina bianca''sporcata'' con l'aggiunta di crusca.....

​Per la quantita', puo' assumerne circa 90 grammi a pasto, con sugo a base di pesce o ortaggi o legumi ( circa 150 gr di pesce o legume o ortaggio x prep. del sugo )  
​A Presto  
​