

Avui porto un tema del que es parla molt últimament, **LA VIDA SALUDABLE**.

Per estar sa o per seguir les modes, tothom em fem una mica de cas. A la llum d'últims estudis que revelen que la dieta vegana es perfila com la millor, us dono uns petits consells per començar:

- Has de portar una alimentació ben equilibrada per no tenir carències.
- A internet podeu trobar avui dia milions de reportatges on s'explica la piràmide vegana i com heu de combinar els diferents nutrients.
- No us podeu oblidar de consumir coses tan importants com ara: llegums, cereals, fruites, verdures...
- És imprescindible consumir vitamina B-12 a part, perquè cap vegetal la porta en quantitat suculent.
- El llevat nutricional és un aliment que s'ha tornat gairebé imprescindible a les cuines veganes i n'heu de menjar.
- Les algues, que les mengem també molt de tant en tant a la cuina oriental, es tornen habituals en aquesta dieta degut als seus nutrients.

Ara ja teniu eines per començar!

Laura Fernández