



PPN FOOD - *Cos'è e come scegliere lo yogurt vegetale*

Roma - 22 mar 2022 (Prima Pagina News) Lo yogurt è senza dubbio un alimento estremamente versatile, visto che può essere inserito indifferentemente in qualsiasi contesto quotidiano.

Chiude i pasti principali - colazione, pranzo e cena - offrendosi quale nota dolce in grado di conciliare la digestione. Così come può essere sfruttato come perfetto spuntino di metà mattina o del pomeriggio. Si stanno facendo sempre più strada le alternative vegetali allo yogurt tradizionale: si parla appunto di yogurt vegetali. Ma di cosa si tratta? Questi prodotti sono buoni e gustosi, possono essere a base di avena anche se ingredienti come cocco e mango si stanno facendo sempre più strada nel cuore dei consumatori. A optare per gli yogurt vegetali sono in genere tutti coloro che vogliono mantenersi in perfetta forma, mangiando cibi sani e naturali. Sono indicati anche per quanti seguano un'alimentazione di tipo vegano o vegetariano, così come potranno essere inseriti nella personale dieta dagli intolleranti al lattosio (che è invece presente nel latte di mucca). Gli yogurt vegetali, di fatto, non contenendo le proteine del latte, non possono essere definiti come veri e propri yogurt, bensì si tratta di dessert vegetali. Sui portali di realtà leader nel settore della distribuzione di questi dessert troviamo Isola Bio dove è possibile confrontare tipologie, composizione e gusti dei diversi prodotti in commercio. Le differenze tra yogurt vegetali e yogurt classici Gli yogurt vegetali, rispetto a quelli classici, contengono meno calorie e meno grassi, inoltre hanno più fibre e non presentano colesterolo. Manca però l'apporto di importanti vitamine come quelle del gruppo B e la vitamina D, così come vi è carenza di sali minerali. Per essere certi di scegliere un prodotto di qualità si dovrà innanzitutto leggere e analizzare l'etichetta dello yogurt, in modo tale da controllare che non vi siano zuccheri aggiunti. Per quanto riguarda invece il gusto, la cosa migliore da fare sarà seguire le personali preferenze. Tenendo conto del momento della giornata in cui si sta per mangiare lo yogurt. Per chiudere un pasto come il pranzo o la cena saranno perfetti quelli al gusto stracciatella con golose scaglie di cacao, così come l'ideale sarà mangiare uno yogurt al mango o al cocco durante la giornata (quindi come merende e spuntini sfiziosi) specie in estate quando si va in cerca di refrigerio e di una veloce iniezione di energia. Via libera al gusto avena al mattino, quando si fa colazione per riavviare il motore dopo le ore di riposo notturno. Cocco e avena superstar: le cose da sapere Tra i gusti più apprezzati quando si tratta di scegliere gli yogurt vegetali abbiamo detto che ci sono cocco e avena. Ma come mai? Lo vediamo insieme. Il primo garantisce un certo apporto calorico, maggiore rispetto ad altri yogurt, in più contiene grassi saturi la metà dei quali è però rappresentata da acido laurico che aiuta a ridurre il colesterolo cattivo. Il secondo, invece, è perfetto per essere assimilato da chi abbia problemi di colesterolo o ai reni. È un prodotto ricco di vitamine che fanno bene alla salute della pelle. Inoltre, dal momento che si caratterizza per avere un importante effetto saziante risulterà perfetta sia a colazione che a merenda.

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



(Prima Pagina News) Martedì 22 Marzo 2022

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it