

c'è chi dice no

Così
192 kilocalorie

Filetto di maiale in pasta fillo

RICETTA A PAGINA 170

kilocalorie

per porzione

192

PROTEINE

19,4 g

CARBOIDRATI

7,4 g

GRASSI

9,7 g

COLESTEROLO

62 mg

Il primato del

SECONDO

Carne e pesce forniscono le proteine, ma anche i grassi. Per trasformarli in piatti dietetici basta evitare la trappola dei falsi magri

a cura di Maura Radaelli