I GRASSI NON SONO TUTTI UGUALI

NON CONTARE SOLO LE CALORIE, GUARDA LA QUALITÀ

La Gerarchia dei Grassi

VIA LIBERA

- **Olio Extravergine d'Oliva**
  Il re della cucina.
- **Omega-3 Marini**
  Salmone, Sgombro, Sardine, Alghe.
- **Avocado & Frutta Secca**
  Grassi monoinsaturi e fibre.

MODERAZIONE

- **Saturi Fermentati**
  Yogurt e Kefir interi, Formaggi stagionati.
- **Burro Chiarificato / Cocco**
  Ottimi per cucinare ad alte temperature, ma non abusarne.

STOP / EVITARE

- **Grassi Trans**
  Margarine, merendine, fritti fast-food.
- **Oli di Semi Raffinati**
  Girasole, Mais, Soia (instabili).
- **Carni Processate**
  Wurstel, salumi industriali.

Mangiamo Cibo, Non Singoli Nutrienti

Stessi grassi saturi (3g), effetto opposto. Perché?

1 AVOCADO MEDIO
3g Grassi Saturi
+ 20g Monoinsaturi
+ 13g Fibre & Vitamine
PROTEGGE IL CUORE

VS

3 FETTE BACON
3g Grassi Saturi
Alto Sodio & Nitriti
0g Fibre
INFIAMMAZIONE

Guida Rapida alla Cottura

UTILIZZO	OLIO CONSIGLIATO	PERCHÉ SCEGLIERLO?
A Crudo / Tutto	Olio Extravergine (EVO)	Ricco di antiossidanti. **Il migliore in assoluto.**
Alta Temp. / Fritti	Olio di Avocado	Punto di fumo altissimo (270°C). Neutro.
Dolci / Neutro	Girasole **"Alto Oleico"**	Stabile come l'oliva, ma non ne altera il sapore.
Rosolare / Saltare	Ghee / Olio di Cocco	Non brucia. Nota: usare con moderazione.
DA EVITARE	Oli Raffinati (Girasole, Mais, Soia)	Si degradano col calore rilasciando sostanze nocive.

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche