

7 prodotti di primavera per una dieta salutare

scritto da Marialetizia Latella | 25/03/2024



La stagione a cavallo del rigido inverno e dell'afosa estate, è ricca di colori e profumi con molti alimenti freschi con cui costruire un'alimentazione sana e rigenerante

Mangiare sano in primavera vuol dire scegliere **alimenti freschi e nutrienti** che possano ravvivare la nostra tavola e farci tornare in salute, dopo la pigrizia della stagione invernale. Abbiamo selezionato sette deliziosi prodotti, tra frutta e verdura, da includere nella nostra dieta.

Le fragole: migliorano il sistema immunitario

Le fragole sono il simbolo della primavera, che accompagnano con il loro sapore dolce e succoso. Tuttavia rappresentano anche un frutto ricco di **numerosi benefici per la salute**: sono, infatti, ricche di vitamina C, antiossidanti e fibre, che favoriscono la salute del sistema immunitario, la digestione e la salute della pelle. Sono ottime da sole come spuntino, aggiunte alle insalate oppure per frullati freschi e dessert leggeri.



Buone e salutari, le fragole arrivano con la primavera.

Gli asparagi: un aiuto per i reni

Sono un'altra delizia primaverile **ricca di nutrienti essenziali**. Gli [asparagi](#) sono una fonte eccellente di vitamine A, C, E e K, oltre a fornire folati e minerali come ferro e calcio. Inoltre, sono noti anche per le loro **proprietà diuretiche e depurative**, che favoriscono la salute renale e aiutano a mantenere un peso corporeo sano. Si possono cucinare alla griglia, al vapore, in insalate o come contorno leggero per i piatti principali.



Gli asparagi sono ricchi di nutrienti essenziali.

I piselli: favoriscono la salute del cuore

Se consumati freschi sono una meravigliosa aggiunta alla dieta primaverile perchè sono **ricchi di fibre**, proteine vegetali, vitamine del gruppo B e minerali come ferro e manganese. I piselli **favoriscono la salute del cuore e migliorano la digestione**. Si possono aggiungere a zuppe, risotti, insalate o semplicemente consumati come contorno per un pasto leggero e nutriente.

Gli spinaci: non solo ferro

Superfood versatile e nutriente, gli spinaci raggiungono il loro picco di freschezza proprio durante la primavera. Sono **ricchi di vitamine A, C, K e acido folico**, nonché di minerali come il ferro e il calcio. Sono da apprezzare anche per i benefici alla salute degli occhi e delle ossa nonché per il **sostegno al sistema immunitario**. A tavola sono una verdura molto versatile, venendo impiegati in insalate, zuppe, frittate, quiche e anche frullati.



Gli spinaci sono ricchi di vitamine e minerali.

I carciofi: ricchi in antiossidanti e fibre

Sono una prelibatezza primaverile ricca di antiossidanti, fibre e composti fitochimici benefici per la salute. Sono particolarmente **ricchi di acido folico**, vitamina C e potassio, che favoriscono la **salute cardiovascolare** e la **regolazione della pressione sanguigna**. I carciofi possono essere gustati al vapore, grigliati, in insalate o come condimento per pizze e piatti principali.

I ravanelli: piccantezza piacevole e salutare

Verdura croccante e piccante, i ravanelli aggiungono un tocco di freschezza a qualsiasi pasto primaverile. Sono una buona fonte di vitamine C, B6 e potassio, oltre a contenere composti solforati che favoriscono la **salute del fegato e il drenaggio delle tossine**. Possono essere consumati crudi in insalate, sottaceto o come snack salutari.



I ravanelli sono benefici per la salute del fegato.

Le fave: fonte di proteine vegetali

Legumi nutrienti e saporiti, le fave rientrano tra i cibi salutari della primavera. Sono una ricca **fonte di proteine vegetali**, fibre, vitamine del gruppo B e minerali come ferro e magnesio. Possono favorire la salute cardiaca, **migliorare la digestione** e fornire energia sostenuta grazie al loro basso indice glicemico. Oltre a mangiarle crude, in cucina si possono bollire, aggiungere nelle zuppe, nelle insalate o utilizzarle per preparare hummus gustosi.

I prodotti stagionali sono più ricchi in nutrienti rispetto a quelli fuori stagione. Incorporare questi sette deliziosi prodotti primaverili nella propria dieta quotidiana non solo renderà i piatti più gustosi ma apporterà tanti nutrienti essenziali per il benessere generale.