

ERRATA CORRIGE PAG. 3 PUNTO 5:

Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Le carni conservate (che comprendono ogni forma di carne conservata, prosciutti, bresaola, wurstel e salumi in genere) sono invece sconsigliate.

ERRATA CORRIGE PAG. 12:

Attenzione a mangiare troppi crostacei perchè sono ricchi di colesterolo. I pesci di allevamento solitamente hanno le carni più inquinate di quelli pescati a causa dei mangimi che vengono utilizzati, preferire quindi il pesce pescato in mare aperto e possibilmente di piccolo taglio; avendo una vita breve accumulano meno sostanze inquinanti. Non vi fate attrarre dal prezzo del pangasio: contiene pochissimi omega-3 e spesso è molto ricco di sostanze inquinanti.