



Questo sito utilizza cookie di Google per erogare i propri servizi e per analizzare il traffico. Il tuo indirizzo IP e il tuo user agent sono condivisi con Google, unitamente alle metriche sulle prestazioni e sulla sicurezza, per garantire la qualità del servizio, generare statistiche di utilizzo e rilevare e contrastare eventuali abusi.

ULTERIORI INFORMAZIONI OK



5 € 10 € 15 € 20 € 25 € A PIACERE

Per consultare e/o ricevere soltanto la notizia, presente nella piattaforma www.laboratoriopoliziademocratica.it, che interessa e per cui occorre la registrazione, (***) ricarica la POSTEPAY di cui sopra con l'importo che riterrai più opportuno indicando il documento che ti interessa ed un recapito di posta elettronica a cui inviare il materiale richiesto. Una volta verificata la ricarica spediremo immediatamente il materiale richiesto. Con una ricarica da 25€ o oltre riceverai le credenziali per un accesso alle aree riservate per un intero anno.

(***) fatta eccezione per i documenti contrassegnati dal pulsante rosso e dal pulsante verde, per i quali occorrono condizioni diverse

Blog di informazione e archivio del portale http://www.laboratoriopoliziademocratica.it. Inizio pubblicazione del blog: dal 22 agosto 2010 Notizie flash dall'Italia e dal mondo. Tutte le immagini presenti nel blog vengono prelevate da google o da altri blog

GIORDANO BRUNO

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2022



Mai pensiero fu più chiaro e calzante, al nostro attuale sistema Costituzionale e parlamentare, del grandissimo filosofo, scrittore e frate

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale =

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2022 10.44.19

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale =

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale = (AGI) - Roma, 20 dic. - Siamo ad una manciata di giorni dal Natale e, anche in questa lunga vigilia, cene e aperitivi tra amici si moltiplicano. Godere della compagnia e della buona tavola fa benissimo all'umore, ma e' meglio con un pizzico di attenzione, soprattutto da parte delle persone affette da una serie di patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e iperuricemia. "Per evitare che la lunga maratona gastronomica delle feste lasci il segno, sulla Salute e sulle analisi del sangue che molti programmano tradizionalmente a gennaio, come Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) afferma il professor Giorgio Sesti, presidente della SIMI - abbiamo pensato di proporre alcune

CON SOLI 25,00 € UN ANNO ACCESSO AREE RISERVATE WWW.LABORATORIOPOLIZIADEMOCRATICA.IT

Paga adesso



Con soli 25,00 € potrai scaricare, per un intero anno, sentenze, saggi, approfondimenti, schemi, modelli e tanti articoli utilissimi per il lavoro e lo studio di tutti i giorni. Non aspettare altro tempo.

SITI WEB PROGETTATI SU MISURA PER VOI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



domenicano Giordano Bruno

IL GRANDE PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA SANDRO PERTINI



Unico e grandissimo Presidente della Repubblica Sandro Pertini.

PRESIDENTE SANDRO PERTINI, ROMA, 9 LUGLIO 1978

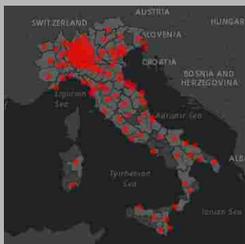


Giuramento e messaggio del Presidente Sandro Pertini, Roma, 9 luglio 1978

ECCO UN BELLISSIMO VIDEO IN CUI VIENE SPIEGATA LA POLITICA GUERRAFONDAIA DEGLI STATI UNITI



COVID ITALIA MAPPA CONTAGI IN TEMPO REALE



COVID MONDIALE MAPPA CONTAGI IN TEMPO REALE



regole di buon senso e di facile applicabilità'. E come 'strenna natalizia' le abbiamo corredate con alcune proposte di menu' per i giorni di festa, che possono guidare nella scelta della giusta combinazione delle portate'. Ecco dunque le istruzioni per l'uso 'doc' del mangiare bene e sano nei giorni di festa, senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola. E prevenendo le brutte sorprese nel 'day after' di inizio gennaio, quando l'Epifania tutte le feste si porterà via. "Il consiglio valido per tutti - raccomanda il professor Sesti - è quello di non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Ricordiamoci dunque di ridurre la quantità dei cibi che mettiamo nel piatto, per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci però ad assaggiare. Tra un pranzo e una cena (o la mattina, prima di imbarcarsi nelle maratone dei pranzi delle feste), ricordarsi di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata. Divertente e utilissimo anche un po' di ballo tra amici. Infine, anche se sono giorni di festa, in cucina è raccomandabile adottare metodi di cottura sani quali la cottura al vapore, al forno, alla griglia. Le frittiture sono certamente golose ma non proprio salutari; da limitare dunque semmai ad un assaggio". (AGI)Pgi (Segue) 201043 DIC 22 NNNN

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2022 10.44.23

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (2)=

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (2)= (AGI) - Roma, 20 dic. - Quanto alle persone con diabete, "oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone è di ridurre anche il consumo degli zuccheri semplici e cioè di pasta, pane, pizza, patate, polenta e riso, scegliendone magari la versione integrale. Attenzione anche alla frutta 'zuccherina', come banane, fichi, uva, cachi, castagne, datteri. Consumare in abbondanza la verdura, cotta o cruda a piacimento, riduce il senso di fame e rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri. Bene anche legumi (via libera alle lenticchie a Capodanno!) che, vista la loro composizione amidacea, rappresentano ottimi sostituti dei piatti a base di cereali e di patate. Se si mangia più del solito è bene aumentare anche l'assunzione di acqua, mentre è consigliabile evitare alcolici e bevande zuccherate". Proposta di menu' di Natale per le persone con diabete: Bicchierino con baccalà mantecato e chips di ceci; Garganelli integrali con cimette di broccolo romanesco, datterini confit e ragout di gallinella di mare; Millefoglie di spigola e topinambur; Insalata di valeriana con mele renette e noci; Crema di ricotta con gocce di cioccolato fondevole su crumble di biscotti integrali. Per le persone con ipercolesterolemia "il consiglio - ricorda il professor Sesti - è di evitare gli alimenti ricchi di grassi animali come carni rosse, insaccati, formaggi stagionati. Sono consentite con moderazione carni magre quali pollo, tacchino, coniglio. Per la colazione, bene il latte e lo yogurt magro o parzialmente scremato; a tavola portiamo solo formaggi magri. Per la cena di vigilia (e non solo), benissimo il pesce, soprattutto quello azzurro e il salmone, ricchi di grassi omega-3. È consigliabile ridurre il consumo di uova (e' al tuorlo che bisogna fare attenzione) e a tutto quello che le contiene (pasta all'uovo, omelette e frittatine, dolci, ecc.). E per condire, ottimo l'olio extravergine d'oliva, vero toccasana per il cuore e i vasi; da evitare invece, anche se è festa, l'utilizzo di burro o strutto". Proposta di menu' di Natale per le persone con ipercolesterolemia: Salmone affumicato marinato in aneto; Paccheri con sugo di polpo; Involtini di pesce spada; Insalata di arance e finocchio; Sorbetto al mandarino. (AGI)Pgi (Segue) 201043 DIC 22 NNNN

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2022 10.44.26

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (3)=

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (3)= (AGI) - Roma, 20 dic. - Rispetto invece alle persone con ipertensione arteriosa, "il principale nemico - ricorda il professor Sesti - è il sodio, contenuto non solo nel sale da cucina, ma anche negli insaporitori (il dado), sotto forma di glutammato sodico. E' bene fare attenzione non solo al sale aggiunto alle pietanze, ma anche a quello 'occulto', presente negli alimenti conservati sotto sale, come merluzzo essiccato e salato, aringhe salate, tonno, acciughe salate, olive e capperi in salamoia; ricchi di sodio sono anche i formaggi stagionati, le salse tipo ketchup e similari, gli insaccati quali pancetta e prosciutto crudo e in generale tutti gli snack usati per l'aperitivo (patatine fritte, mais tostato, arachidi salate, olive, e così via). Anziché usare il sale per cucinare, si possono insaporire i piatti ricorrendo all'uso di spezie, limone, aceto e erbe aromatiche, più gustosi e meno pericolosi". Proposta di menu' di Natale per le persone con ipertensione arteriosa: Panzanella con olio al basilico; Spaghetti con alici fresche e mollica di pane abbrustolita; Millefoglie di orata e patate; Insalata di misticanza con pere e noci; Tortino di cioccolato con cuore caldo. Per le persone con iperuricemia o gotta, "Per molti non sarà una buona notizia - ammette il professor Sesti - ma se i livelli di acido urico sono fuori controllo e gli attacchi di gotta ricorrenti, sarà necessario evitare vino, alcolici e superalcolici. Chi soffre di gotta deve evitare anche gli alimenti ad alto contenuto di purine, come pesce azzurro, molluschi e frutti di mare. Bene rinunciare anche a interiora, selvaggina, alimenti conservati e dadi da cucina. Sono consentiti invece con moderazione carni e pollame, affettati, legumi e pesce a medio contenuto di purine (spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota). Le verdure hanno in generale il semaforo verde, con qualche eccezione però: vanno consumati con moderazione asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi. Pane, pasta e riso, il latte e i suoi derivati, i formaggi magri e la frutta fresca sono Ok. Infine, anche se si è sopraffatti dai sensi di colpa, una



Per tutti gli utenti regolarmente registrati sul portale Laboratorio di Polizia Democratica uno sconto del 10% sul preventivo finale per la realizzazione del vostro sito web.

QUESTO SPAZIO POTREBBE ESSERE TUO CHIEDICI COME FARE.



La tua azienda, la tua attività, i tuoi prodotti nei nostri portali internet in testa ai maggiori motori di ricerca, per informazioni: info@laboratoriopoliziademocratica.org oppure tramite fax - 06.233200886

OLTRE 4MILA PUBBLICAZIONI DI LIBERA CONSULTAZIONE



112 NUE NUMERO DI EMERGENZA. SERVE UNA IMMEDIATA RIFORMA.



112 Nue numero di emergenza. Serve una immediata riforma. Così com'è, con il doppio passaggio, ritarda i soccorsi. Per salvare vite, i minuti preziosi contano! Le opinioni, consigli e suggerimenti di chi deve effettivamente portare soccorso. "Numero unico. Una chiamata su due non raggiunge i soccorsi."

POST PIÙ POPOLARI





FULMINI IN TEMPO REALE



EVENTI SISMOLOGICI IN DIRETTA



SENTENZE, LEGGI, CIRCOLARI, DOCUMENTI E TANTO ALTRO ANCORA



Con una donazione di 0,06 centesimi di euro al giorno potrai consultare documenti e sentenze per un intero anno solare. Contattaci per sapere come fare

OROLOGIO



Embed

L'ora in Roma: 20:26:19

martedì 20 dicembre 2022, settimana 51

Alba: 07:34 Tramonto: 16:41

Durata del giorno: 9h 8m

NEWS



CHIUNQUE VANTI TITOLI SUL MATERIALE CONDIVISO DA QUESTO BLOG CI CONTATTI SUBITO PER LA RIMOZIONE

Chianque vanti titoli sul materiale condiviso da questo sito, ci contatti subito per l'immediata rimozione

volta archiviate le feste bisognerà evitare digiuni prolungati e diete fortemente ipocaloriche".

Proposta di menu' di Natale per le persone con iperuricemia: Carpaccio di spigola; Orecchiette con cime di rape; Rombo in crosta di patate; Misticanza con melograno; Tortino di ricotta e gocce di cioccolato. (AGI)Pgi (Segue) 201043 DIC 22 NNNN

MARTEDÌ 20 DICEMBRE 2022 10.44.29

Salute: **Simi**, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (4)=

Salute: Simi, ecco consigli per mangiare sano (e bene) a Natale (4)= (AGI) - Roma, 20 dic. - E ancora, "Le persone affette da 'fegato grasso' - spiega il professor Sesti - devono orientare le scelte gastronomiche verso cibi ad elevato contenuto di fibre e a basso tenore di zuccheri semplici. Anche in questo caso e' consigliabile rinunciare a superalcolici e alcolici, compresi vino e birra, e alle bevande zuccherine, ricche di fruttosio. Lo zucchero va limitato in tutte le sue forme e manifestazioni, compreso quello di canna, la marmellata, il miele, dolci, pasticcini, biscotti, e caramelle. Anche in questo caso non dovrebbero trovare posto nel piatto gli alimenti ricchi di grassi saturi come panna, formaggi stagionati, interiora e i condimenti animali (burro, lardo, strutto); gli affettati andrebbero consumati con prudenza e comunque sgrassati. Sono consigliati invece tutti i tipi di pesce, soprattutto il pesce azzurro e il salmone, i legumi e le verdure; il condimento da semaforo verde e' l'olio extravergine d'oliva. Sono consentite con moderazione frutta fresca e secca. Proposta di menu' di Natale per le persone con steatosi epatica: Baccalà mantecato con olio di oliva e crema di ceci; Minestra di broccoli e arzilla; Filetti di orata in crosta di mandorle; Insalatina mista con mele renette e noci; Torta al grano saraceno con marmellata di albicocche. (AGI)Pgi 201043 DIC 22 NNNN

Publicato da Blog laboratorio polizia democratica a 19:44



Nessun commento:

[Posta un commento](#)

[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

EUROFIGHTER PRECIPITATO: INDIVIDUATO CORPO PILOTA

Diabete, nuovo studio su 40 mila malati in Sicilia e Lombardia

Russia annuncerà "presto" categorie esentate da mobilitazione

Finlandia, ministro categorico: Non pagheremo gas russo in rubli



Consiglio di Stato 2022-"nella categoria

professionale C sono ricomprese diverse figure professionali (in progressione: agente, assistente capo, maresciallo, maresciallo ordinario, maresciallo capo, luogotenente)."

(senza titolo)



CGUE 2022- Normativa nazionale che fissa

un limite di età massima a 30 anni per l'assunzione dei commissari di polizia - Parità di trattamento in materia di occupazione e di condizioni di lavoro

PALERMO. MULTATA IN ZTL CON AUTO ELETTRICA, GIUDICE CANCELLA 8 SANZIONI

DIGITALE TERRESTRE, DOMANI SWITCH-OFF PER NUOVO STANDARD

BOLOGNA: AFFITTA LA STESSA CASA CON ANNUNCI ONLINE E TRUFFA DECINE DI STUDENTI E TURISTI =

UN SOSTEGNO PER CONTINUARE AD INFORMARE



Ogni giorno www.laboratoriopoliziademocratica.it mette a disposizione dei propri lettori informazione e contenuti, nel 90% dei