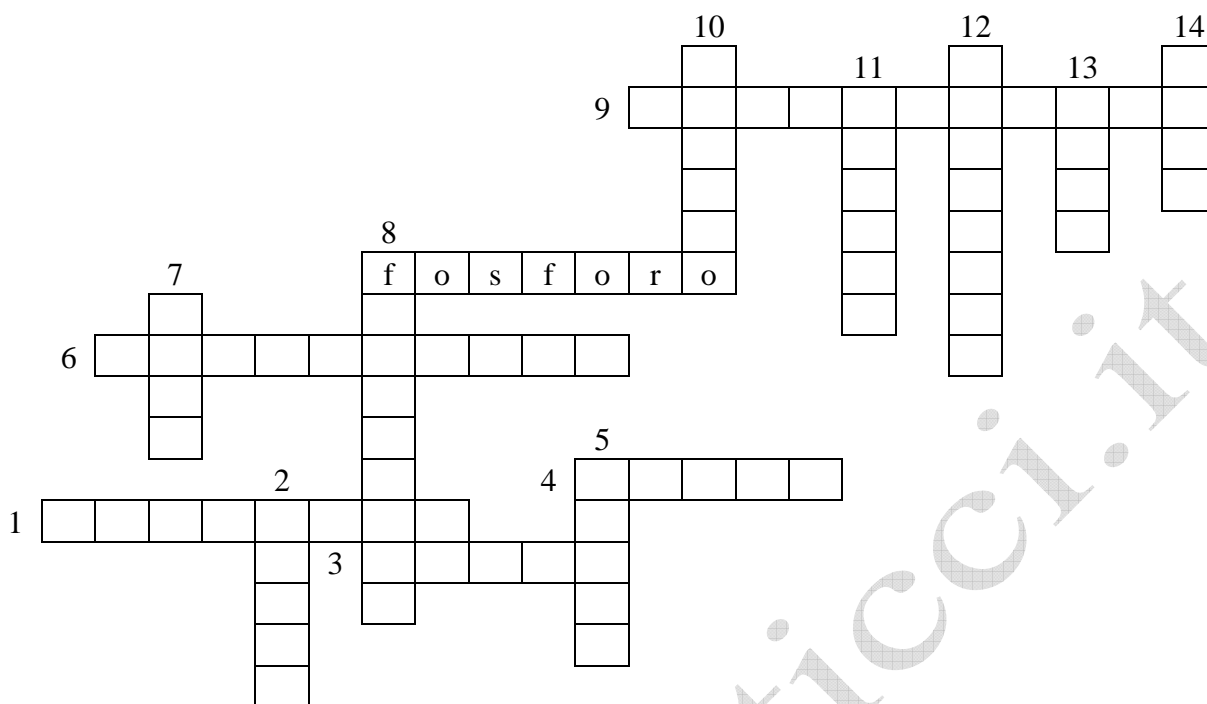


Il cruciverba del fosforo



- 1) Bevanda che è meglio evitare perché ricca di fosforo!
- 2) Alimento ricco di proteine. Lo preferisci crudo o _____ senza polifosfati?
- 3) Il primo alimento, si mangia appena nati.
- 4) Legumi tondi, ottimi con la pasta. In cottura va cambiata l'acqua due volte per abbassare fosforo e potassio.
- 5) Si fa con latte, uova e zucchero. Per farcire la crostata però è meglio la marmellata!
- 6) Il formaggio simbolo di Parma, ricco di fosforo.
- 7) Non deve mai mancare sulla tavola. Meglio se è bianco quando il fosforo è elevato.
- 8) Interiora del maiale che hanno un elevato contenuto di fosforo
- 9) Ormone che aumenta se il fosforo è elevato
- 10) Se il fosforo e il _____ sono elevati possono portare a calcificazioni dei vasi.
- 11) Il rosso dell'uovo, ricco di fosforo
- 12) Si usano con l'aperitivo, ma sono ricche di fosforo.
- 13) Il condimento da usare tutti i giorni
- 14) Il frutto povero di potassio e di fosforo che tiene pure lontano il dentista

Soluzioni: 1) Coca-cola; 2) prosciutto; 3) latte; 4) ceci; 5) crema; 6) parmigiano; 7) pane; 8) fegatelli; 9) paratormone; 10) calcio; 11) tuorlo; 12) arachidi; 13) olio; 14) mela