

# SABATO 16 SETTEMBRE, GLI ALIMENTI: NE SAPRETE DI COTTE E DI CRUDE.

Quali alimenti mettere nella lista del pranzo e quali nella lista nera. Come capire se un pesce è davvero sano come un pesce. Tutta la verità sulle uova. Come scegliere i grassi e come conservare le vitamine. Tutto sulla buona e la cattiva tavola sul Salvagente di sabato prossimo.



**IL SALVAGENTE  
L'ENCICLOPEDIA DEI DIRITTI DEL CITTADINO**