

Alici al forno

Si condiscono con prezzemolo, pomodoro e aglio e si cuociono in forno.

Sono indicate nelle forme tumorali per le proprietà antiossidanti del pesce e per l'azione antineoplastica dell'aglio, del prezzemolo e del pomodoro; gli antiossidanti naturali sono associati alla componente fosfolipidica presenti nelle membrane strutturali delle alici.

Questa preparazione nutrizionale è un ottimo ricostituente per i giovani in crescita; svolge un'azione antidepressiva perché stimola la tiroide e, grazie all'aglio, riesce a non eccitare il soggetto depresso; è particolarmente adatta alle persone anziane per la buona quota di sali.