

POSTER
taglia e conserva

IN FORMA CAMMINANDO: 51 SENTIERI NELLA NATURA

FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 110 APRILE 2012

Speciale - L'ARTE DI ARRANGIARSI

SICURO DITE!

- ✓ NEL LAVORO
- ✓ NELLO SPORT
- ✓ NEL SESSO
- ✓ NEI PERICOLI

ALIMENTAZIONE

VIA 3 CHILI DI TROPPO

Nessuna dieta - Leggi a pag.100

SALUTE

DORMI BENE! 10 REGOLE

E proteggi anche il cuore

MODA

20-30-40anni Il look perfetto per te

COPPIA

Cosa devi fare
se lei lavora

ANTONIO DI NATALE
Bomber dell'Udinese
e della Nazionale



FITNESS
ADDOMINALI
PIÙ FACILI!

L'allenamento
che puoi fare
ovunque

CAIRO EDITORE



Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Jps 3,80 Gann Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 6,00 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

Corpo & Mente

MAGRO & FELICE

di CHIARA DALL'ANESE

Con la consulenza di Laura Rossi, nutrizionista Inran



Maionese, ketchup, cocktail, senape: le salse rendono tutto più sfizioso, però tra grassi e zuccheri (per non parlare del sale) possono mandare alle stelle il conteggio delle calorie. Ma ecco il segreto per aggirare l'ostacolo: scegli qui sotto la salsa che preferisci e usala come unico condimento di ciò che mangi

LEZIONE DI SALSAS

MAIONESE LEGGERA SQUEEZE

► **KRAFT**
► 285 ml
► 1,58 euro
► Il giudizio
Alleggerita, fa risparmiare molte calorie: 255 contro le 655 "tradizionali". In ogni caso da non associare ad altri condimenti, o si vanifica il guadagno calorico.

CALORIE 255
per 100 grammi

PATÉ DI TONNO

► **RIO MARE**
► 100 g
► 1,99 euro
► Il giudizio
La presenza del tonno lo rende più equilibrato: le proteine (13%) bilanciano parzialmente i grassi (18%). Da usare come condimento unico e in preparazioni senza sale.

CALORIE 236
per 100 grammi

TOMATO KETCHUP

► **CALVÉ**
► 250 ml
► 1,29 euro
► Il giudizio
Una salsa che non contiene grassi, e le calorie derivano quasi tutte dallo zucchero usato nella preparazione. Contiene sodio, quindi non aggiungere sale.

CALORIE 85
per 100 grammi

SENAPE AMERICANA

► **FRENCH'S**
► 225 g
► 3,14 euro
► Il giudizio
Poco calorica, inoltre la quantità utilizzata è in genere modesta. Occhio al sodio (sale): un cucchiaino di questa salsa ne apporta quanto due sacchetti di patatine.

CALORIE 65
per 100 grammi

SALSAS COCKTAIL

► **MAILLE**
► 200 ml
► 3,65 euro
► Il giudizio
Mix di maionese, senape e ketchup a base di olio e uovo, quindi molto calorica. Il consiglio è di usarla come unico condimento e su pietanze possibilmente sciate, come il pesce bollito.

CALORIE 585
per 100 grammi



I MILLIGRAMMI DI LICOPENE (ANTIOSSIDANTE CHE PREVIENE IL CANCRO ALLA PROSTATA) IN UNA PORZIONE (30 GRAMMI) DI CONCENTRATO DI POMODORO. IL POMODORO FRESCO NE HA INVECE 4 MG PER PORZIONE.



SALSAS TARTARA

► **D&L**
► 200 g
► 3,05 euro
► Il giudizio
Salsa calorica, da non usare in aggiunta a cibi già conditi ma al posto di sale, olio e aceto. Come le altre salse a base di tuorlo d'uovo va evitata se il livello di colesterolo nel sangue è alto.

CALORIE 494
per 100 grammi



HOT CHILI

► **HEINZ**
► 250 g
► 3,19 euro
► Il giudizio
Come il ketchup, ma piccante. Il prodotto migliore dal punto di vista delle calorie e dei grassi. Anche qui è presente il sale, quindi è opportuno evitare di aggiungerne altro alle pietanze.

CALORIE 77
per 100 grammi

A CENA IN 5 MINUTI



Garganelli gamberi e zucchini
ROGEL, 300 g, 2,86 euro



Filetti di branzino all'acqua pazza **FINDUS**, 310 g, 6,99 euro



Colomba Cioccolificce Fruit **BAULI**, 1000 g, 8,10 euro



■ Cuoci i garganelli nel microonde a 900 Watt per 5 minuti. Non aprire la busta, e accertati che la valvola sia rivolta verso l'alto. A cottura terminata, togliila dal forno badando a non scottarti. Attendi un minuto, quindi aprila e servi. Puoi prepararli anche in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e uno di acqua, a fuoco moderato per 5 minuti. ■ Scalda il forno a 170°. Sistema i filetti, all'interno del loro involucre, al centro di una teglia da forno. Cuoci per 20 minuti senza forare la busta. Quando il sacchetto si gonfia, significa che il pesce è cotto. Taglia il sacchetto facendo attenzione a non scottarti con il vapore che ne fuoriesce. ■ La colomba è arricchita con gocce di fragola e cioccolato e granella di amaretto.

TOTALE CALORIE:

1163
per persona

NOVITÀ!

Il **MOONCAKE** è la nuova merendina Pan di Stelle: soffice pan di Spagna al cacao con un ripieno di crema al cioccolato. Contenute le calorie: soltanto 121 al pezzo. Di **MULINO BIANCO BARILLA**, 2,45 euro.

