

mix food

Le lettere vanno inviate a: Silhouette donna, C.so di Porta Nuova, 3/A
20121 Milano - e-mail: posta@silhouettedonna.it



gradevoli bollicine

L'acqua gasata disseta di più? A me sembra di sì...

Benedetta, 30 anni

La sensazione che l'acqua frizzante disseti di più è dovuta alla presenza di bollicine che permettono di dilatare le papille gustative, "anestetizzandole" e favorendo una maggiore sensazione di freschezza.

Tale sensazione è soltanto temporanea. Quindi in realtà acque naturali e acque frizzanti dissetano nello stesso modo.



freschi e delicati

Deliziosi e freschi, con un sapore delicato e intenso, da scegliere per un secondo leggero o una pausa gustosa. Sono Fior di Stracchino Nonno Nanni, cremoso e in una pratica confezione richiudibile e

Primosale Nonno Nanni, da assaporare al naturale oppure saltato in padella.

un peccato dolce

C'è un dolce un po' più dietetico che posso concedermi?

Mary, 35 anni

I dolci sono più o meno calorici a seconda del contenuto di zuccheri semplici o grassi. Bigné, biscotti, brioche, tiramisù apportano più di 400 calorie per 100 g. Bisogna allora scegliere un dolce che qualitativamente non sia dannoso per il nostro organismo e che quantitativamente non sia eccessivo: perfetti 25 g di cioccolato fondente al giorno che apportano calcio, magnesio e fosforo.



dopo La piscina

Vado tre volte alla settimana in piscina dopo l'ufficio. Quando torno a casa, però, ho una fame pazzesca.

Federica, 27 anni

Dopo la piscina l'ideale è mangiare proteine leggere per aiutare il recupero muscolare, frutta e verdura per recuperare i sali minerali e carboidrati leggeri per non sovraccaricare l'organismo stanco. Le consiglio di iniziare il pasto con una vellutata di verdure seguita da pesce al vapore con verdure crude e una fetta di pane integrale e per finire un buon frullato di frutta fresca.



è il momento delle primizie

È aprile il momento migliore per gustare i piselli freschi, legumi davvero ricchi di qualità. Notevole il loro contenuto di vitamine fra cui la vitamina C, la B6 e la B9, l'acido folico, particolarmente importanti per la salute della donna grazie all'apporto di fitoestrogeni. Stimolano l'intestino e la diuresi con molta dolcezza e per questo sono adatti anche a chi soffre di colon irritabile e ritenzione idrica. In più si adattano anche ai menù di chi deve perdere peso: hanno soltanto 80 calorie per 100 g e una ridottissima percentuale di grassi. Tipici della tradizione italiana, si prestano a primi piatti completi.

Ha risposto alle lettere
la dottoressa Cristina Mosetti, dietista a Parma.

sapore di...

Appuntamento fra salute e gastronomia con La Cucina del Senza (zucchero, grassi, sale) a Gusto in Scena a Venezia il 23 e 24 aprile
www.gustoinscena.it