

GOOD LIFE Magro e felice

di MARGHERITA GERONIMO

Snack attack

Gustosi, gli spuntini... però il nutrizionista storce il naso

Con la consulenza della nutrizionista Laura Rossi



PRODOTTO	MARCA	INGREDIENTI	GIUDIZIO
<p>Patatine light</p>	<p>0,77 euro. SAN CARLO 100 g</p>	<p>Patate, olio vegetale 27%, sale, esaltatore di sapidità</p>	<p>Circa il 10% in meno di calorie rispetto al prodotto "classico" non è significativo su un prodotto così calorico. Molto sodio, comunque, che deriva sia dal sale sia dall'esaltatore di sapidità, e di solito glutammato. La raccomandazione è di limitare quantità e occasioni di consumo.</p>
<p>Fonzies croccanti</p>	<p>0,65 euro. FONZIES 40 g</p>	<p>Semola di mais, grasso vegetale, olio vegetale idrogenato, formaggio fuso in polvere 5%, siero di latte in polvere, aromi, sale, estratti di lievito e di sapidità</p>	<p>La quantità di grassi e sale detta la moderazione nel consumo. Va detto che questi prodotti vengono spesso consumati in aggiunta ad altro, non considerandoli invece per quello che sono: uno spuntino piuttosto ricco, soprattutto se si esagera con le quantità, e non certamente con un profilo nutrizionale salutare.</p>
<p>Snack misto salato</p>	<p>3,96 euro. CAMEO 300 g</p>	<p>Arachidi tostate e salate, anacardi, mandorle, nocciole, olio vegetale, sale</p>	<p>Un prodotto molto calorico (circa 600 cal/100 g), molto grasso e con molto sale. Però ne esiste l'equivalente non salato, quindi meglio scegliere questo. Nocciole, arachidi e mandorle sono semi oleosi e le calorie sono molte, per cui moderarsi nella quantità (anche nel caso del prodotto non salato) se si deve tenere sotto controllo il peso.</p>
<p>Pop corn</p>	<p>0,55 euro. SNACK PATA 100 g</p>	<p>Mais, olio vegetale, sale</p>	<p>Molti grassi, molte calorie e troppo sale. Anche in questo caso, sono da limitare le occasioni di consumo e la quantità. Dopo cena, non è il caso di mangiarne al cinema o davanti alla tv, che distraggono dalle quantità che stiamo mangiando.</p>
<p>Tuc Original</p>	<p>0,89 euro. LU 100 g</p>	<p>Farina di frumento 72,5%, grasso vegetale, sciroppo di glucosio, estratto di malto, uova, sale 2,5%</p>	<p>Un sostituto del pane più che uno snack. Più calorico di un cracker tradizionale per effetto di un maggior quantitativo di grasso, e in effetti più ricco di un cracker contendo anche uovo, malto e glucosio, responsabili del suo retrogusto dolce. Valgono le abituali raccomandazioni: limitare quantità e occasioni di consumo.</p>
<p>Olive snocciolate</p>	<p>0,85 euro. SACLÀ 85 g</p>	<p>Olive, sale, correttori di acidità.</p>	<p>Un vegetale conservato in salamoia, quindi pochi grassi derivati solo dal prodotto, senza grassi aggiunti né grassi di conservazione. Di questo si avvantaggia l'apporto calorico, decisamente più basso degli altri prodotti. La nota stonata dal punto di vista nutrizionale è il contenuto di sale, qui usato come conservante.</p>
<p>Pringles Original</p>	<p>2,09 euro. PRINGLES 170 g</p>	<p>Patate disidratate, grasso vegetale, olio vegetale, amido di frumento, farina di riso, farina di granoturco, maltodestrina, emulsionante E471, sale e destrosio.</p>	<p>Molti grassi (quasi il 40%) dei quali parecchi saturi, quindi molte calorie; molto sale, il cui consumo va limitato per impedire l'insorgenza di ipertensione. Meglio limitare le quantità (la porzione consigliata è di circa 25 g) e le occasioni di consumo. Una merenda con 25 g di prodotto apporta 150 cal, l'equivalente di una fetta di ciambella, oppure di 3 banane, il cui potere saziante non è paragonabile.</p>

A CENA IN 5 MINUTI

di Anna Fregonara

Risotto con funghi porcini e patate L. **BENGUSTAIO**, 175 g, 3,80 euro

Flan di patate, carciofi e formaggio, **BUTTONI**, 240 g (2 pezzi), 2,99 euro

Purè di patate **DIMMIDI**, 450 g, 1,99 euro.

Prugne giganti **SUNSWEET**, 200 g, 2,90 euro

PREPARAZIONE

- Versa il contenuto della busta in una pentola insieme a 550 ml di acqua fredda non salata. Mescola e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco medio, senza coperchio, per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Allarga la carta da forno che avvolge il flan, solleva e capovolgi, metti in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti o in forno a microonde per 3-5 minuti a 750 W.
- Riscalda il purè in pentola o nel microonde per pochi minuti. La ciotola può essere riscaldata direttamente nel forno a microonde.

TOTALE CALORIE:

676

per persona

NEWS! Ti fai preparare il sugo dalla mamma e mentre torni a casa puntualmente ti si rovescia dal contenitore? **BORMIOLI** Rocco propone i contenitori ermetici Quattro stagioni, un linea dedicata proprio alla conservazione. Da 0,80 euro.

GULP! ▶▶ 95

DOLLARI (64,57 EURO): il prezzo dell'hamburger più costoso offerto dalla catena multinazionale di fast food Burger King. È preparato con pregiatissimo manzo Wagyu giapponese, decorato con tartufi bianchi e prosciutto spagnolo e servito in un panino aromatizzato con zafferano iraniano.