

# SILHOUTTE

DONNA

Linea, moda, bellezza, benessere, attualità

€ 2,2

**nuova** LA DIETA  
**SUPER  
METABOLICA**  
VERSIONE ESTIVA  
**-6KG**  
IN UN MESE

**CORPO**  
ULTRASUONI  
PER LIFTAI  
E MODELLAI

**IRISIN**  
MAGRE E FOF  
CON L'ORMON  
DELLO SPOI

**BOTOX**  
NO GRAZIE:  
LE ALTERNATIVE  
CHE FUNZIONANO

**DIETA YOGA**  
PIÙ LEGGERE  
MA ANCHE  
PIÙ SERENE

**CAPELLI**  
È IL MOMENTO  
DELLE TRECCE

**PILATES**  
ANTICELLULITE

**MAKE UP**  
BAGLIORI METALLICI

**BEACHWEAR**  
BIKINI E TRIKINI  
DAL SAPORE ETNICO

Anno 23 - numero 6 - giugno 2016 - mensile - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 n.46) art. 1, comma 1, LOAM



# mix food

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



## tartare a rischio?

**Al ristorante la "tartare" di carne un po' mi attira, un po' mi fa paura. Ma il crudo non farà male?**  
Carlotta, 36 anni

La carne cruda così come le uova crude, se non ben conservate e pastorizzate, possono essere causa di infezioni pericolose, dalla salmonella alla toxoplasmosi. Pertanto, se non si è assolutamente certe che questi alimenti arrivino da fonti sicure, è sempre meglio consumarli cotti.



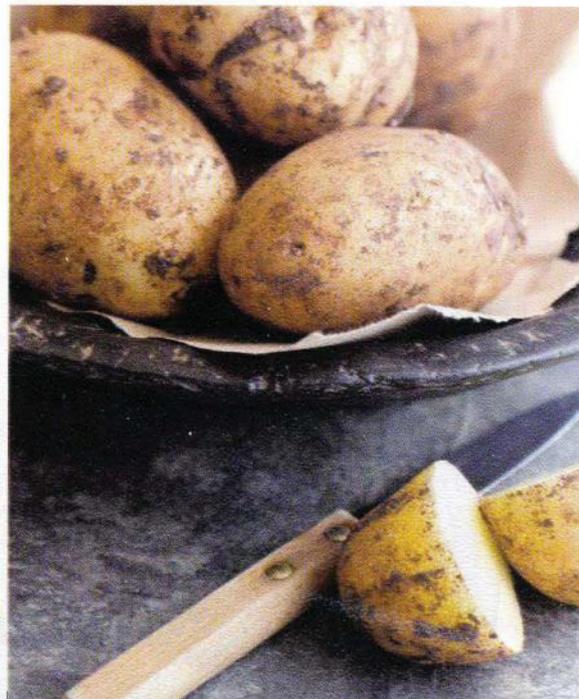
## calorie nascoste

**È vero che in grissini e tarallini ci sono molti grassi nascosti?**  
Maria Grazia, 28 anni

Taralli e grissini sono gustosi ma non certo light. Per 100 grammi si superano le 450 calorie (il pane ne ha 289). Questo perché contengono olio, burro e in alcuni casi anche strutto. Da mangiare, quindi, in piccole quantità e non spesso...

## lattosio senza problemi

Una pizza con la mozzarella, una fresca caprese, un bel cappuccino, un gelato... Non sono più vietati, anche se si è intolleranti al lattosio, con Easintol, integratore alimentare di enzimi e betaglucani. Una compressa prima dei pasti aiuta a tornare a mangiare senza rinunce e senza rischiare gonfiori e spiacevoli disturbi intestinali.



## le mille virtù delle patate

**Semplici, digeribili, versatili in cucina e con tante qualità.**

Sono gustose sia semplicemente condite con un filo d'olio che nei piatti più elaborati. Da sole o come contorno. Le patate però oltre a essere versatili in cucina hanno anche tante altre qualità. Alternative a pane e pasta per il loro contenuto in carboidrati sono molto digeribili e quindi adatte a tutti. Prive di glutine, le patate apportano vitamina C, vitamine del gruppo B e minerali. Da provare **Selenella Classica** che, per la sua consistenza, si adatta a tutte le preparazioni ed è una preziosa fonte di selenio.

Ha risposto alle lettere la dottoressa Cristina Mosetti, specialista in dietologia e dietetica applicata a Parma.

## sapore di...

Non solo un aroma tipicamente mediterraneo ma un "nutraceutico", concentrato di sostanze protettive e benefiche: è il rosmarino. Lo conferma uno studio dell'Università di Pisa.



## vitamina preziosa

**Quali cibi contengono più vitamina D? Io ho livelli bassi nel sangue.**  
Irene, 40 anni

La vitamina D è molto importante per la mineralizzazione dello scheletro e per il sistema immunitario. La contengono l'olio di fegato di merluzzo, lo sgombrò, il salmone, il pesce spada, le uova, il latte e i latticini. Non bisogna, però, dimenticare il ruolo della luce solare che attiva la vitamina: almeno 15 minuti al sole al giorno!