

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. 3553/2003 (conv. in L. 27/02/2004 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



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!