

17 GENNAIO 2017 - N. 5

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene

Dossier

SCHIENA

COME
RITROVARE
IL BENESSERE
SENZA FARMACI

MENINGITE

FACCIAMO
CHIAREZZA
SUI VACCINI

PERDI UNA TAGLIA CON LA DIETA DELL'INTESTINO

Festati per voi
LE PASTE INTEGRALI
GLI SCARPONI DA SCI

SAI USARE
D'AVVERO LE
MACCHINE DA
PALESTRA?

TUTTO SUL
COLLAGENE
LA PROTEINA
CHE TI FA BELLA

Starbene.it

Alimentazione | Starbene

a cura di **Caterina Caristo**

5 NOVITÀ DA PROVARE

Lo snack per chi è a dieta

Uno spuntino antifame? Due gallette, 2 fettine di bresaola e una noce. O un quadretto di cioccolato fondente e un frutto. O, ancora, dei croccantini ad hoc monoporzione, senza zuccheri, ricchi di fibre e proteine. Come quelli qui a fianco: hanno solo 135 calorie e il primo ingrediente è il Parmigiano Reggiano! **La dieta Tisanoreica 2, Squisitelli**, scatola da 10 confezioni da 30 g, 3,90 €.



Il purè perfetto

La patata giusta per fare il purè? Dev'essere corposa, asciutta, a ridotto contenuto di acqua e ricca di amidi. Come la Montanara di Selenella che possiede anche la certificazione del Consorzio patata italiana di qualità. È adatta anche per gli gnocchi e le preparazioni fritte. **Montanara Selenella**, il sacchetto da 1 kg, 1,90 €.



I rigatoni senza glutine

La pasta per i celiaci è sempre più buona. In commercio si trovano spaghetti, linguine, fusilli fatti con mix di farine gluten free e persino trafilati al bronzo. Come i mezzi rigatoni Rummo, di riso integrale, mais bianco e giallo. Facili da digerire, sono ricchi di fibre. **Rummo Senza Glutine**, 400 g, circa 1,99 €.



Il mascarpone senza lattosio

Chi è intollerante al lattosio non deve più rinunciare al tiramisù. In commercio, infatti, esiste anche il mascarpone che non contiene questo zucchero del latte. Quello di Mila è ottenuto da panna fresca e latte dei masi dell'Alto Adige. **Mila, Mascarpone Senza Lattosio**, 250 g, 2,49 €.



I frutti di stagione

Che buone le pere! Fresche, aggiunte alle insalate, ma anche cotte o ancora impiegate nei dolci. Questo è il loro momento, conviene approfittarne: sono ricche di fibre, utili per ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri, di minerali (potassio e calcio). Quella qui in foto è made in Italy, da coltivazioni in Emilia Romagna, Lombardia e Veneto. **Opera® La Pera!** 2 € circa al kg.



La ricetta dei fusilli saporiti



Alla pasta senza glutine puoi abbinare ingredienti dal sapore deciso, suggerisce il chef Riccardo Carnevali. Come aglio, broccoli e pomodori secchi. Lessa dei

broccoletti, non gettare l'acqua (in cui avrai messo uno spicchio d'aglio) e usala per cuocere la pasta. Nel frattempo, salta in padella metà dei broccoletti con olio e vino

bianco e frulla l'altra metà con l'aglio bollito. Metti questa crema nel piatto e versa sopra la pasta, condita con i broccoletti saltati e dei pomodori secchi.

33

