

31 OTTOBRE 2017 - N. 46

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Starbene

**A QUALI  
CIBI SIAMO  
ALLERGICI  
E PERCHÉ**

**QUANDO SONO  
I FARMACI  
A SCATENARE DISAGIO**

*Testati per voi*  
**TOP COAT A LUNGA DURATA**  
DETERSIVI PER I PIATTI

**AUTODIFESA**  
GUIDA AI  
CORSI PIÙ  
EFFICACI

*Dossier*  
**GLICEMIA**  
ERBE, SPEZIE E MENU  
CHE TI AIUTANO  
A TENERLA BASSA

LE NUOVE  
CONQUISTE DELLA  
**FECONDAZIONE  
ASSISTITA**

**INTEGRATORI  
ANTI FREDDO  
PER LA PELLE**  
IL MINI TEST  
PER CAPIRE  
DI COSA HAI  
BISOGNO

## 5 NOVITÀ DA PROVARE

a cura di Caterina Caristo

### Il primo gourmet

Per non usare burro nel risotto, 5 minuti prima che sia pronto, preleva un paio di cucchiaini dal tegame, aggiungi un po' di brodo vegetale e frulla. Otterrai una crema perfetta per mantecare. Il trucco è adatto a tutte le ricette anche ai "preparati", come quelli di questa linea, realizzata in collaborazione con il progetto Presidi Slow Food. **gliAironi**, Risotto all'asparago violetto di Albenga, 4,50 € per 250 g.



### La crema per concentrarsi

Un po' di cioccolato fa bene all'umore e, se fondente, non attenta alla linea. Insomma, quando hai voglia di un cucchiaino di crema spalmabile, conceditela pure. Se poi è arricchita con vitamine e teanina, utili a stimolare memoria e concentrazione, ancora meglio. **L'Angelica**, Buonissima, il vasetto da 200 g costa 4,65 €.



### Gli estratti per l'inverno

Chi possiede già un estrattore sa bene quale succo benefico, ricco di vitamine e minerali, può ricavare dalla frutta e dalla verdura fresche. Per tutti gli altri ci sono gli estratti già pronti, come quelli qui a fianco, alla melagrana, allo zenzero, al kale. Senza aggiunta di acqua, zucchero o conservanti. **Insal'arte**, la bottiglia da 250 ml costa circa 2,29 €.



### L'olio per friggere

Non tutti amano il sapore che l'olio d'oliva conferisce ai cibi durante le frittiture. L'alternativa, allora, è l'olio di arachidi, che tra i grassi vegetali ha un punto di fumo molto alto. In commercio lo trovi anche biologico e in confezioni di metallo, che preservano tutte le sue caratteristiche organolettiche. **Benvolio**, la latta da 500 ml costa 5,90 €.



### Le patate ricche di minerali

Le patate rappresentano una buona alternativa a pasta e riso e, rispetto ai cereali, sono anche più leggere. Per fare un esempio, 200 g offrono una quantità di carboidrati simile a una porzione di pasta, ma hanno il 40% di calorie in meno). Stai puntando su alimenti antiaging? Sceglile ricche di selenio. **Selenella**, circa 1,99 € al chilo.



### Più pistacchi se hai il diabete

Uno studio, sostenuto dallo United States department of agriculture e American pistachio	growers, ha dimostrato che una manciata di pistacchi al giorno può aiutare le donne con diabete	gestazionale o che hanno il rischio di sviluppare questa patologia, a tenere sotto controllo gli zuccheri nel	sangue. I piccoli frutti verdi, infatti, hanno un basso indice glicemico, contengono fibre, grassi sani e	fitonutrienti antinfiammatori, sostanze da cui le persone con diabete possono trarre beneficio.
--	---	---	---	---