

Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs. 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Grecia, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

**BICI** I NUOVI MODELLI PER **PRINCIPIANTI, ESPERTI, AGONISTI**

# FOR MEN

diretto da **Andrea Biavardi**

**MAGAZINE**

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 179 GENNAIO 2018

## IL TUO 2018 IN FORMA PERFETTA!

- L'allenamento per 12 mesi
- Comincia dai pettorali
- Primi risultati entro febbraio

### SALUTE

**Ci vedi bene?**  
Fai il nostro test

**Dormi bene!**  
**17** Consigli per  
migliorare  
il sonno

### SESSO & COPPIA

**BACIALA  
COSÌ**

La guida  
al più  
importante  
gesto  
intimo

**“La vita  
è una salita.  
Così arrivi  
in cima”**

**STEFANO GHISOLFI**

Vice campione  
del mondo  
di arrampicata

**PSICOLOGIA  
MEMORIA  
DI FERRO**

Come  
ricordare  
password,  
Pin e codici

**13 SUPER  
CIBI  
ANTIFREDDO**



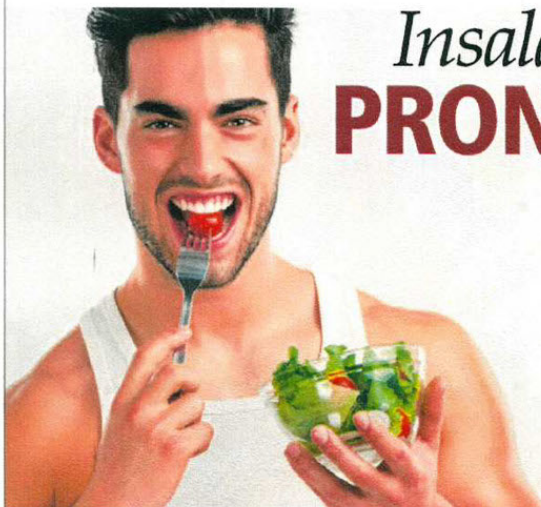
CAIRO EDITORE

ISSN 1722 6104 80179 >  
9 771722 610006

Corpo & Mente

# MAGRO & FELICE

di ANTONIO DE ROSA



## Insalatone PRONTE!

Ricche, gustose ed equilibrate, sono ideali per l'ora di pranzo

Con la consulenza della dott.ssa **Cinzia Ferraris**, dietista ecoautrice del sito: [www.a-dieta.it](http://www.a-dieta.it)



### INSALATONA GRANA PADANO OLIVE CROSTINI

► DIMMIDISI  
► 120 g  
► 2,98 euro  
► Il giudizio: proteine adeguate grazie a un buon apporto di grana padano. La quantità di grassi è più elevata per l'aggiunta di olive che però contengono grassi buoni.



**CALORIE 163**  
per 100 g

### GRECA CON MAIS E OLIVE

► PAM  
► 170 g  
► 2,99 euro  
► Il giudizio: bassissimo apporto calorico, derivante principalmente dalle olive (che regalano grassi buoni) e dal mais (fonte di carboidrati). Ottimo l'abbinamento dei condimenti.



**CALORIE 48**  
per 100 g

### MELAGRANA E MIX DI SEMI

► ORTOROMI  
► 110 g  
► 3,48 euro  
► Il giudizio: apporto calorico molto basso. I semi regalano grassi di ottima qualità. La melagrana conferisce proprietà antiossidanti. Meglio abbinarla con proteine per rendere il pasto più completo.



**CALORIE 45**  
per 100 g

### RICETTA ALLA SICILIANA

► BONDUELLE  
► 115 g  
► 3,89 euro  
► Il giudizio: è l'insalata con più calorie. I fichi secchi donano sapore, ma anche molti zuccheri, compensati dalle mandorle a fette che aggiungono proteine, magnesio e grassi buoni.



**CALORIE 192**  
per 100 g

### INSALATONA TONNO MAIS CROSTINI

► DIMMIDISI  
► 145 g  
► 3,29 euro  
► Il giudizio: piatto completo grazie al tonno. L'apporto calorico è adeguato, così come quello di grassi e carboidrati. Meglio abbinarlo con una porzione di pane integrale.



**CALORIE 96**  
per 100 g

### BULGUR E QUINOA

► ORTOROMI  
► 140 g  
► 2,78 euro  
► Il giudizio: i cereali (il bulgur o grano spezzato) rendono il piatto più completo. La quinoa, pseudo-cereale, fornisce una piccola componente proteica e le olive sono ricche di grassi buoni.



**CALORIE 63**  
per 100 g

### RICETTA ALLA TRENTINA

► BONDUELLE  
► 115 g  
► 3,09 euro  
► Il giudizio: prodotto nutrizionalmente adeguato. La mela aggiunge carboidrati semplici, mentre le noci grassi buoni e proteine. Adeguata anche la varietà di ortaggi scelti per la composizione.



**CALORIE 195**  
per 100 g

### IL PIATTO CHE TI TIENE IN FORMA



### Teglia di verdure all'origano e capperi

Secondo piatto salutare. Leggero e appetitoso, facile da preparare, poco calorico ma assai ricco di sali minerali, fibre e vitamine. Si può accompagnare con del riso bollito. **Costo complessivo: 5 euro** circa per due persone.

**Ingredienti:** 1 zucchini, 1 peperone, 2 pomodori da sugo, 1 patata, 1 melanzana, 1 cipolla, olio extravergine di oliva, capperi, origano, sale e pepe.

**Preparazione:** lava la verdura e tagliala a fettine, tenendo conto del tempo di cottura di ciascun ortaggio. Per capirci: taglia più sottili le fettine della patata e più spesse quelle della zucchini e dei pomodori. Ungi con un filo d'olio extravergine (usa un pennello da cucina o le dita per far prima) una teglia da forno e disponi le sei file di ortaggi affettati. Condisci a piacere con olio, capperi, pepe, sale e origano. Metti in forno a 200-220 °C e per 25 minuti circa. Servi in un piatto grande rispettando le fette degli ortaggi.

**A CENA IN 5 MINUTI**  
Gnocchi freschi, **SELENELLA**, 400 g, 2,50 euro



Orata con capperi e olive, **FINDUS**, 310 g, 6,69 euro



Bio yogurt pesca & amaretti, **FATTORIA SCALDASOLE**, 250 g, 1,99 euro

■ Fai scaldare in una padella grande un filo d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio e un pezzettino di cipolla tritati. Appena assumono un colore dorato, aggiungi un paio di pomodori da sugo maturi tagliati a pezzettini, condisci con sale, pepe e un paio di foglie di basilico e lascia cuocere per una decina di minuti. A parte fai bollire in abbondante acqua salata e porta a cottura 200 g di gnocchi freschi. Scolali e condiscili con il sughetto di pomodoro fresco.  
■ Prendi una porzione di orata dal sacchetto e mettila, ancora surgelata, in una padella con mezzo bicchiere di acqua. Copri e cuoci a fuoco basso per 12 minuti. Gira delicatamente il pesce in modo da facilitare la sua cottura da entrambi i lati.  
■ Termina la cena con un salutare e squisito yogurt magro. È cremoso e ricco di fermenti attivi, e il suo sapore è veramente gustoso grazie all'abbinamento di pesca e amaretti.

**TOTALE CALORIE PER PERSONA 790**

### NOVITÀ!

Gusto equilibrato e delicato, ideale per valorizzare sughi, verdure lesse, insalate fresche, pesce e carni bianche. Il Classico è un olio extravergine di oliva perfetto da utilizzare a crudo e un eccellente antiossidante per mantenere la vita sana. Di Sagra, 1 litro: 5,60 euro.

