

6 AGOSTO 2019 - N. 34

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**COSÌ L'ARIA
CONDIZIONATA
NON È PIÙ UN
PROBLEMA**

Quei sintomi
insospettabili
della celiachia

**VUOI UNA
DIETA CHE
FUNZIONI?
SCOPRI GLI
ESAMI GIUSTI
DA FARE PRIMA**

**ANCHE LA
PELLE
HA UN SUO
RITMO
Curala con
i crono
cosmetici**

Mal di testa
Arriva
il micro
intervento

**LA GYM
CHE FA
BENE AGLI
ANZIANI**



GRUPPO A. MONTADORI

Settimanale - Spedite in abb. post. 45/01 - Poste Italiane SpA - Sped. in a.p. D.L. 350/2003 art. 1 comma 1 DOR Verona - Austria €4,30 - Germania €6,20 - Belgio €4,20 - Spagna €4,20 - Francia €4,20 - Lussemburgo €4,20 - Portogallo cont. €4,00 - Svizzera Contino TurboCHF 4,40 - Svizzera CHF 4,80 - U.K. €4,80 - Usa \$ 8,80 - Canada \$ 10 - M.L. O'Gara d'Asia €4,10

MANGIARE SANO

5 novità da gustare

di Caterina Caristo



I FROLLINI SENZA GLUTINE, MA GOLOSI

Alcuni prodotti gluten free stanno diventando davvero gourmet. Come questi frollini al cacao, arricchiti con gocce di cioccolato fondente. Aldi, Enjoy Free, 300 g 1,79 €.



L'ACETO SPRAY

L'aceto conosce una nuova vita. Come quello di mele qui a fianco, arricchito con curcuma e uva per dare un tocco originale ai piatti di ogni giorno. È adatto alle insalate e soprattutto per insaporire le carni bianche. Senza glutine, né conservanti. **Calvé con De Nigris**, 3,99 €, la bottiglia da 250 ml.

IL GELATO AMICO DELL'AMBIENTE

Per chi non può assumere lattosio o glutine ci sono gelati ad hoc, preparati con latte di mandorla. Un esempio è lo stecco Amando di **Sammontana**, limited edition dell'estate 2019, che fa parte del progetto #Suonopositivo a favore della musica e per proteggere l'ambiente (sammontana.it/suonopositivo). 2 € il pezzo.



LA FRUTTA IN GUSCIO IN VERSIONE ESTIVA

Metti dei pistacchi con il guscio su una teglia e cospargi con erbe, timo, menta o rosmarino. Inforna a 100 °C per un'ora: otterrai uno snack profumato e croccante. E se lo prepari con i **Pistacchi americani** (distribuiti in Italia dai marchi più noti di frutta secca nella grande distribuzione), sarà anche particolarmente ricco di proteine e minerali.



LE PATATE ANTIOSSIDANTI

Patate a dieta? Certo! Basta consumarle al posto del pane o della pasta (tra l'altro, una porzione ha il 40% di calorie in meno di questi alimenti). Scegline arricchite con selenio, così proteggerai l'organismo dall'invecchiamento. **Selenella**, la confezione da 1,5 kg costa 1,99 €.