

SESSO & COPPIA

A cosa pensano davvero le donne nei momenti intimi

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

GAZINE

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 199 SETTEMBRE 2019

IL SUPER PROGRAMMA PER IL RIENTRO

TORNA IN FORMA

Questa estate hai esagerato? Perdi così i chili di troppo

6 ALLENAMENTI BRUCIAGRASSI CHE PUOI FARE ANCHE A CASA
LA DIETA ABBATTI-PANCIA

SALUTE

LE PILLOLE DELL'AMORE
PRENDILE SENZA RISCHI

PSICOLOGIA

PERCHÉ TUO PADRE
HA SEMPRE RAGIONE

BICI

21



TRUCCHI INFALLIBILI PER CHI COMINCIA OGGI



LA PIÙ BELLA DEL MESE

VERONICA GRAF

Ha fatto impazzire molti calciatori...



TECNOLOGIA
12 APP CHE TI SEMPLIFICANO LA VITA

LORENZO PALMIERI
Il personal trainer più richiesto d'Italia



CAIROEDITORE



ISSN 1722 6104 90199

610006

Sped. in A.P.-D.L. 353/2003- art 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, €5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs. 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile - P.L. 2/9/2019

Occhio all'etichetta

COME SCEGLIERE SUGHI E CONDIMENTI PRONTI

Quanta carne nel ragù?

La ricetta ufficiale del classico ragù bolognese stima che un buon prodotto debba avere almeno il 25-30% di carne, tra bovina e suina.

L'olio migliore. In particolare per il ragù, quando nella lista degli ingredienti non c'è il burro ma l'olio, la sua provenienza è sempre specificata. I migliori: oli di semi di girasole, di oliva, extravergine di oliva. Quelli di palma e di cocco i meno pregiati.

Gli ingredienti da evitare.

Gli amidi vari (di mais, riso, tapioca) e la farina di grano tenero, usati come addensanti; l'estratto di lievito, gli aromi

naturali e non, usati per aromatizzare; lo zucchero, per migliorare il sapore; gli acidificanti (acido lattico, acido citrico, glucone delta lattone, acido ascorbico) che ne migliorano la conservazione. In ogni caso, più corta è la lista degli ingredienti, meglio è. **Quanto sale?** L'eccessiva presenza di sodio (sostanza contenuta nel sale) contribuisce alla comparsa dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari correlate. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non mangiare più di 5 g di sale al giorno, che corrispondono a 2 g di sodio. Quindi scegli prodotti con un contenuto di sale inferiore a 1,5 g per 100 g.

Come conservarli. Una volta aperti i sughi pronti vanno conservati in frigo, con il tappo, e consumati nel giro di 2 o 3 giorni. I sughi comprati nel banco frigo devono essere tenuti, invece, sempre in frigorifero a una temperatura non superiore ai 4° e consumati anche loro entro 3 giorni dall'apertura.



A CENA in 5 minuti

Zuppa toscana
DIMMIDISI
620 g
2,99 euro



Croccole ai cereali
FINDUS
250 g
4,49 euro



Ananas esotico pronto
F.LLI ORSERO,
150 g
2,49 euro

CALORIE
PER PERSONA
566

■ Apri la confezione e versa il contenuto della zuppa in una pentola e scaldala a fuoco lento per 2-3 minuti, se si asciuga aggiungi un filo d'acqua. Non aggiungere altro, è già condita. Dividi il contenuto in due piatti fondi e servila con fette di pane casereccio appena abbrustolite.

■ Disponi le croccole ai cereali ancora surgelate in una teglia sopra a della carta da forno. Metti la teglia in forno preriscaldato a 220°C e lascia cuocere per 20 minuti. Una volta cotte servile in un

piatto grande con un contorno di pomodori tagliati a metà. Occhio che ogni porzione (una croccola) corrisponde a 234 calorie, perciò fai due conti, se raddoppi la porzione riduci qualcos'altro o raddoppi la corsetta al parco.

■ Goditi a fine cena dei cubetti freschi e succosi di ananas. Versa la frutta, dopo averla fatta rinfrescare in frigo, in una coppa e assaporala con calma. Non solo è buona, ma fa bene anche alla salute: aiuta a digerire ed è anche un potente antinfiammatorio.

IL PIATTO CHE TI TIENE IN FORMA

Filetto di salmone e zucchine al vapore

Piatto semplice e nutriente, ideale al rientro dalle vacanze per rimettere in ordine il regime alimentare. Il salmone è un'ottima fonte di proteine, vitamine del gruppo B e omega 3, acidi grassi alleati della salute, in particolare di quella del sistema cardiocircolatorio. **Costo** per due persone: 6 euro circa.

Ingredienti: 2 tranci di salmone da 150 g, 1 cucchiaio di foglioline di timo fresco, 200 g di zucchine, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: lava, spunta le zucchine da entrambi i lati e tagliale a rondelle. Pulisci i due filetti di salmone dalle squame e sciacquali sotto l'acqua corrente. Poggiali entrambi nel vano della vaporiera e condiscili con un pizzico di sale e le foglioline di timo. Sul secondo cestello metti le zucchine. Lascia cuocere per una decina di minuti: quando la carne del pesce assumerà un colore pallido ed omogeneo sarà pronto. Prendi due piatti piani grandi e disponi in ognuno un trancio di salmone accompagnato da una porzione di zucchine, condisci con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e un pizzico sale.



NOVITÀ ALIMENTARI

■ Spremuta buona e salutare

La melagrana è un super antiossidante naturale che protegge l'organismo dai radicali liberi, sostiene il sistema immunitario e svolge un'azione disintossicante.

È una preziosa fonte di vitamine e sali minerali, che la rendono utile anche per la salute. Di Natura Buona, 3x125 ml, 2,99 euro.



■ Patatine che bontà!

Croccanti e dal sapore avvolgente e saporito ma al tempo stesso leggero e dal ridotto contenuto di sale, che è comunque iodato.

Sono il prodotto finale di patate Made in Italy, ideali per accompagnare aperitivi e feste in compagnia. Di Selenella, 130 g, 1,19 euro.



■ Un bianco di qualità

Raffinato vino bianco doc piemontese dall'avvincente sentore di frutta che nasce dal vitigno Arneis. È particolarmente apprezzato per il suo delicato e intenso sapore fresco e asciutto.

Ottimo come aperitivo, è ideale a tutto pasto, in particolare in abbinamento a piatti di carni bianche o di pesce. Di Toso, 0,75 l, 6 euro.



© RIPRODUZIONE RISERVATA