

FOOD

## Buone con il pane

Marmellata, miele e creme spalmabili sono l'ideale per una pausa dolce. Appagano il palato senza minacciare la linea, spiega la nutrizionista Laura Rossi



di Chiara Dall'Anese

### La spesa Natural di Febbraio



• **MANDARANCIO** Ricco di vitamina C, idrata cellule e tessuti.  
Calorie: 53 per 100 grammi



• **CAVOLO VERZA** Contiene zolfo, calcio, fosforo e iodio, utili per la digestione e il buon funzionamento del cervello.  
Calorie: 44 per 100 grammi



• **CARDO** Ha pochissime calorie, ma un alto potere saziante. Aiuta a proteggere e disintossicare il fegato.  
Calorie: 10 per 100 grammi



• **CIMA DI RAPA** Fonte di acido folico, indispensabile in gravidanza e per prevenire le malattie cardiovascolari.  
Calorie: 27 per 100 grammi

Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
Confettura Extra di Fragole	BONNE MAMAN, 370 g, 2,49 euro	Fragole, zucchero di canna, succo di limone concentrato, pectina di frutta ecc.	La marmellata è un prodotto molto calorico, costituito praticamente solo da zuccheri semplici. Chi soffre di diabete, o deve tenere sotto controllo il peso, quindi, deve consumarla in maniera occasionale.
Marmellata Fiordifrutta Frutti di bosco	RIGONI DI ASIAGO, 330 g, 3,20 euro	Frutti di bosco (fragole, more di rovo, mirtilli neri, mirtilli rossi, rosa canina, ribes nero ecc.)	La proporzione di frutta è maggiore, e quindi le calorie più basse. L'ideale è mangiarla con il pane (che fa salire più lentamente gli zuccheri nel sangue) prima dell'esercizio fisico, perché dà energia subito disponibile.
Crema di marroni	ALCE NERO, 270 g, 3,49 euro	Marroni, succo d'uva concentrato (biologici).	Le castagne sono una buona fonte di amido, uno zucchero che non alza troppo i livelli di zuccheri nel sangue (glicemia). Ha un buon profilo nutrizionale. Trattandosi comunque di un alimento dolce, ne bastano piccole quantità.
Crema con nocciole e cacao magro	ECOR, 400 g, 4,71 euro	Zucchero di canna, olio di girasole, purea di nocciole, cacao magro in polvere ecc.	La crema al cioccolato unisce le calorie, i grassi e gli zuccheri di cacao, latte e nocciole. Visto il favore che incontra nei bambini, si può utilizzare come complemento del pane, soprattutto a colazione, per motivare i piccoli a questo pasto.
Gelose di frutta alla mela	CHINI, 100 g, 0,98 euro	Succo di mela, succo di limone, pectina estratta da frutta, aromi.	È un succo di frutta alla mela condensato, privo di zuccheri aggiunti (tutti i carboidrati derivano dalla mela). Più basse le calorie. Chi soffre di diabete, o deve tenere sotto controllo il peso, deve farne un uso moderato.
Crema di mandorle	RAPUNZEL, 250 g, 6,99 euro	Mandorle.	Appetibile e gustosa, è un po' calorica. Il profilo nutrizionale è completamente diverso dagli altri prodotti, perché le mandorle sono ricche di grassi e proteine. Viene usata come alimento fortificato nei Paesi in via di sviluppo.
Miele italiano di arancio di Sicilia e Calabria bio	MIELIZIA, 400 g, 4,90 euro	Miele.	Molte calorie e carboidrati semplici. Ottimo come sostitutivo dello zucchero. Da mangiare con moderazione se si è diabetici o se si deve tenere sotto controllo il peso.

### le novità

#### Per risotti esotici

Il riso **Venere** in Limited Edition per San Valentino è la base per un primo insolito. Sul retro della confezione c'è anche una sfiziosa ricetta da provare. Di Gallo, 3,60 euro.



#### Se il tempo è poco

È pronto in cinque minuti il **Filetto di maiale** all'aceto balsamico di Modena. Con patate novelle e cipolline borretane. Di Simmenthal, 6,90 euro.



#### Come appena colte

La **Bieta Erbetta** viene congelata subito dopo la raccolta. Ricca di vitamina A e fibre, si può cuocere anche nel forno a microonde. Di Findus, 1,89 euro.



#### La pralina più golosa

Incarto rosa antico per **Lindor** coccola di crema. La pralina di fine cioccolato al latte racchiude un morbido ripieno al gusto di crema al whisky. Di Lindt, 3,50

