Senza calorie, prende tutto ù alla leggera”

Bernadette Foy
P.R. specialist

love it
light™

“Coca-Cola light è un marchio registrato della The Coca-Cola Company.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA, TESTI DI MARIATERESA TRUNCELLITO. STILL LIFE MILESTONE (7); GETTY IMAGES/LAURA RONCHI (2).

I magnifici

Sono i **cibi più hot** del momento: piacciono alle dive e alle top model per i loro **effetti antiage, disintossicanti** e **superenergetici,** con pochissime calorie. Perfetti per i tuoi spuntini estivi

Zucchero di palma o jaggery Dall'India, è l'alternativa light allo zucchero bianco. Regala oligoelementi e minerali. Gustalo sulla macedonia, con vaniglia e cannella.

Goji berries Victoria Beckham ne va pazza. Queste bacche ricche di vitamina C, acido linoleico e carotenoidi stimolano l'abbronzatura e prevengono le rughe.

Mangosteen È un frutto ricco di vitamine e minerali, che ha proprietà antiinfiammatorie. Kate Moss lo sceglie per il detox: tutti giorni, a colazione, per un mese.

Noni In Polinesia è considerato un elisir. Si usa il succo: due cucchiai nel frappè danno sprint al tuo sistema immunitario e al buonumore.

Lamponi Tonici e antiossidanti, sono alleati preziosi contro la sindrome premestruale. Gustane spesso una tazza, come dessert leggero.

Rambutan Un frutto delizioso che custodisce molti antiossidanti: assaggialo 2 o 3 volte a settimana, per allontanare il rischio di tumore. È ottimo nel tè ghiacciato.

Nettare di agave Sarah Jessica Parker lo aggiunge alla limonata. Dolcifica, regala energia che dura a lungo ed è alleato della linea.

POSTA POSTA

«La pizza con le verdure è più sana rispetto alla margherita?» @ ***Maya***

No, le verdure alla griglia possono essere molto unte. La pizza più light è senza mozzarella, con pomodoro, basilico e olive. Ma se la mangi una volta a settimana, puoi scegliere qualsiasi pizza.

«Quanti sushi posso mangiare all'aperitivo jap senza appesantire la linea?» @ ***Marcella***

Il sushi è ipocalorico: un nigiri, il pesce sul riso, ha circa 30 calorie, tante quante un sashimi di tonno. Un piccolo maki, con l'alga intorno, circa 20. Fino a quattro, goditeli senza pensieri.

Scrivi

al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,

ANGELO BIANCO

cosmo.energy@mondadori.it

Lo dicono anche gli scienziati: mangiarlo ti rende felice. Sì a merenda o dopo cena, se hai optato per un piatto unico. Il più leggero è alla frutta.

BREAKFAST STYLE

Fai una bella colazione e stai leggera agli altri pasti: ti aiuterà a non ingrassare e a proteggere il cuore. È il consiglio dell'Alabama University.

SEI GOLOSISSIMA

Premiati con dolcezza
Una tazza di macedonia con pesche, ananas, albicocche, ciliegie, fragole e una minifetta di torta al cioccolato.

NON HAI FAME

Stuzzica l'appetito
Un frullato di frutta e latte, una barretta di cioccolato e 3 o 4 noci pecan (oppure mandorle o nocciole).