

# Hai fame? Vai con le barrette

## 1 Tampona il "buco"

► **Cos'è** Un barretta ricca di fibre, che apporta solo 125 calorie per 35 grammi (Kilocal Snack, Pool Pharma, 2,80 euro).

► **Come funziona** Riempie lo stomaco e mantiene sazi a lungo. Ecco perché è ideale da consumare prima di pranzo.

► **Cosa dice l'esperto** «Le fibre non solo tolgono la fame ma, se consumate regolarmente tutti i giorni, favoriscono e regolarizzano il transito intestinale, condizione importante per il benessere di tutto l'organismo» spiega la dietista Clotilde Murolo.

## 2 Tonifica la linea

► **Cos'è** È una barretta proteica a base di cereali e cioccolato fondente. Apporta molte sostanze nutritive tra cui proteine della soia e vitamine antiossidanti C ed E (FuoriPasto Light, di Matt&diet, 10 barrette, 4,50 euro).

► **Come funziona** Può essere consumata in ogni momento della giornata, anche per un'integrazione proteica utile per mantenere il giusto tono muscolare. Dà 59 calorie.

► **Cosa dice l'esperto** «A differenza del cioccolato al latte, il tipo fondente non contiene colesterolo: è una caratteristica molto importante, che ne fa un alimento sano e energetico, ideale per chi fa sport» dice Angelo Bianco, dietologo.

## 3 Combatte la cellulite

► **Cos'è** Contiene fiocchi di riso e frumento integrale. Il nuovo gusto è ai frutti di bosco (Special K, di Kellogg's, 2,45 euro).

► **Come funziona** È la merenda ideale perché sazia con sole 80 calorie. Data la pratica confezione, può essere portata con sé in uffici



o in palestra.

► **Cosa dice l'esperto** «Il mirtillo è un frutto prezioso per la linea: protegge le pareti venose e migliora la cellulite» dice Angelo Bianco, dietologo.

## 4 Sostituisce il pasto

► **Cos'è** È una barretta particolarmente ricca di vitamine e minerali. Al nuovo gusto di melone dà 118 calorie al pezzo (PesoForma, di Nutrition&Santè: la confezione da 248 grammi, 8,70 euro).

► **Come funziona** È un vero sostitutivo del pasto. Si consiglia di mangiarne due, accompagnate da acqua o tè per garantire il giusto apporto di nutrienti. La dieta va seguita per almeno 3 settimane.

► **Cosa dice l'esperto** «Il melone, classico frutto estivo, contiene tanta vitamina C e potassio. La prima è utile per riequilibrare la flora batterica e l'assimilazione, il potassio, invece, aiuta a sgonfiarsi» dice Clotilde Murolo, dietista.

## 5 Adatta alla Zona

► **Cos'è** Una barretta ricoperta di crema al gusto di yogurt che nella formula rispetta le proporzioni della dieta Zona: 40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi. (EnerZona Snack, Enervit, 1,55 euro).

► **Come funziona** Consumato tra un pasto e l'altro, questo snack garantisce che i livelli di zucchero nel sangue non salgano troppo.

► **Cosa dice l'esperto** «Tenendo sotto controllo i picchi di insulina, questa barretta evita soprattutto l'accumulo di grasso addominale. Il buon contenuto di magnesio inoltre aiuta a tamponare la fame nervosa» spiega il dietologo Angelo Bianco.



# Hai fretta? Mangia uno yogurt

## 1 Rinfresca e sazia

► **Cos'è** È uno yogurt magro al gusto di melone. Contiene lo 0,2 per cento di grassi (Sveltesse La Frutta Melone, 1,19 euro).

► **Come funziona** È ideale per una pausa rinfrescante e leggera (solo 50 calorie) nelle calde giornate estive trascorse in spiaggia.

► **Cosa dice l'esperto** «I pezzetti di melone costituiscono una buona fonte di vitamina A» dice Evelina Flachi, dietologa. «È un prodotto indicato per chi si abbandona in spiaggia ad abbronzarsi. Contiene aspartame e acesulfame K».

## 2 Mantiene giovani

► **Cos'è** Actifage aiuta a difendersi dai radicali liberi, le sostanze che ci fanno invecchiare. Lo trovate nelle versioni papaia-guava e mirtillo-ribes (Actifage Henri Chenot, 1,35 euro). Sambuco di Mila è un prodotto ricco di antiossidanti (Mila Sambuco, 0,85 euro).

► **Come funziona** La papaia, come il sambuco, contiene più polifenoli, preziosi antiossidanti con funzione antiage.

► **Cosa dice l'esperto** «Sono prodotti da consumare dopo i 30 anni, quando le difese antiossidanti diminuiscono» sottolinea la dottoressa Flachi. «Sono adatti anche agli sportivi perché con l'attività fisica si formano radicali liberi».

## 3 Depura e disseta

► **Cos'è** È il classico yogurt bianco magro ottenuto secondo le regole dell'agricoltura biodinamica: niente pesticidi nei foraggi e mucche curate con l'omeopatia (Scaldasole, 2,39 euro). Per chi non tollera il latte vaccino c'è lo yogurt di capra (Fattorie Girau, 1,85 euro).

► **Come funziona** Ha il gusto lieve-



mente acidulo dello yogurt nature al quale non tutti sono abituati. Ma l'assenza di zucchero garantisce una migliore assimilazione.

► **Cosa dice l'esperto** «L'ideale è consumare lo yogurt a stomaco vuoto, perché così i fermenti vanno a risanare la flora batterica intestinale» spiega Angelo Bianco, dietologo. «Si può anche provare allungato con acqua oligominerale e aromatizzato con cardamomo, per un'ottima bevanda dissetante».

## 4 Abitua alle verdure

► **Cos'è** Lo yogurt che abbina proprietà e gusti di frutta e verdura. Si trova nei mix mirtillo e carota (nella foto), fragola e pomodoro, mango e zucca, mirtillo e carota, mela e spinaci (Yomo, 1,55 euro).

► **Come funziona** Ha un sapore equilibrato, non troppo dolce (non contiene dolcificanti artificiali, ma fruttosio). Nel gusto mirtillo-carota ha proprietà antiage.

► **Cosa dice l'esperto** «Può essere una buona soluzione per chi non ama troppo le verdure, ma vuole garantirsi i benefici, in particolare la presenza di fibre e vitamine» dice Angelo Bianco.

## 5 Anti colesterolo

► **Cos'è** È uno yogurt addizionato con sostanze (gli steroli vegetali) che aiutano a far scendere i livelli di colesterolo cattivo ldl nel sangue (Pro Activ fragola, 3,69 euro).

► **Come funziona** Gli steroli hanno una struttura simile a quella del colesterolo, con cui entrano in competizione. In questo modo ne impediscono l'assorbimento.

► **Cosa dice l'esperto** «Si consiglia di consumarlo dopo il pasto, quando può svolgere al meglio la sua azione» osserva Evelina Flachi.