# 5 regole che puoi ignorare

**carboidrati a cena** E perché no? Se pran- panino, insalata o carne con verdura, a cena o riso sono ok. Con la cottura al dente l'indice nico si abbassa e il rischio di ingrassare dimi-. Ma limita la porzione a 70 g, evita sughi pe- ragù e formaggi e condisci con pomodoro e co, zucchine e gamberi, funghi o piselli.

**i cibi pronti** Nelle verdure surgelate vitamina acarotene e minerali si mantengono di più che lle fresche, ma lasciate in frigo. E la carne in sca- à meno sale e grassi di quella cucinata in casa.

**mangiare fritti** E invece sì: una volta a set- a placano altre voglie, per esempio di formaggi. rgi il cibo in olio extra vergine caldo, ma non te: si forma una crosticina che fa assorbire me- o. Completa con insalata, peperoni, pomodori.

**te patate, fanno ingrassare** Gustane pu- lessata o al cartoccio con olio e un pizzico di on la paillard o il pesce grigliato. Le patate so- che di amido, ma contengono l'80% di acqua: apportano 85 calorie, proprio come uno yogurt.

**ci sono vietati** Il segreto è non mangiarli a asto ma a colazione, quando ti serve energia e ssaporare una fetta di torta, un bignè o il pane cioccolata. Ogni tanto, puoi sostituire il pasto n dolce al cucchiaio, frutta fresca e spremuta.

## POSTA @ POSTA

**«Non mangio quasi mai latticini.** Con quali cibi posso sostituirli?». @ *Federica*

**Per non rischiare carenze di calcio, punta su gamberi, pesce azzurro, frutta secca, cavoli, fagioli, spinaci e alghe da aggiungere alle zuppe. E scegli un'acqua minerale ricca di calcio (con oltre 200 mg per litro).**

**«Mi piacciono i tacos messicani** ma ogni volta che li mangio mi sento in colpa...». @ *Anuska*

**Sono molto energetici: 500 calorie per 100 g. La tortilla di mais alla piastra è meglio di quella fritta, ma il ripieno di carni con formaggio e sugo è ricco di grassi. Considerali una trasgressione.**

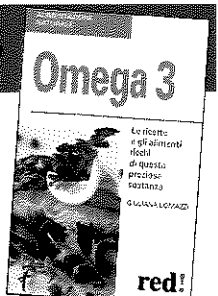
Scrivi ▼

***al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,***

**ANGELO BIANCO**

*Invia una mail a* ***cosmo.energy@mondadori.it*** *o scrivi a* ***Cosmopolitan - Energy - Mondadori 20090 Segrate (Mi)***

**Università di Pamplona svelano che i menu ricchi di si possono rendere più felici. Ecco tre ricette a tutto bro Omega 3, di Giuliana Lamazzi (Red!, € 13,50).**




**STA CON LE NOCI: con- ci gli spaghetti al farro n 80 g di noci macina-** 4 cucchiai di pangratta- un pizzico di zucchero canna e di zenzero. Ag- ngi noce moscata, can- a, macis, olio e pepe.

**TIRAMISÙ: disponi i savoiardi** nella teglia e bagna con 180 ml di succo di arancia. Per la crema, batti 3 tuorli con 3 cucchiai di zucchero, unisci 300 g di mascarpone, 200 g di fragole frullate e 3 albumi a neve.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA. TESTI DI MARIATERESA TRUNCELLITO. CONSULENZA DI SERAFINA PETROCCA, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE A TORINO. FOTO DI PASQUALE RUSSO. STILL LIFE TIPS (1).