

di Caterina Caristo

DIETA
COME FUNZIONALE NOVITÀ DI **SETTEMBRE** SONO LEGGERE**1 La padella come un piatto**

► **Cos'è** Una padella dal bordo alto, rivestita in ceramica (**Aletamini Bialelli**, Ceramic ok, Red Line, saltapasta 29,90 euro).

► **Come funziona** Il materiale bianco all'interno è resistente alle abrasioni e alle alte temperature, studiato per una cottura con pochi grassi. I manici sono in silicone, antiscivolo e antiscottatura.

► **Cosa dice l'esperto** «È l'ideale se dovete stare attente ai condimenti: con un fondo così, se versate troppo olio ve ne accorgete subito» dice la dietista Chiara Trombetti.



► **Cosa dice l'esperto** «Per i più piccoli è uno spuntino corretto: due "fragole", infatti, forniscono la stessa quantità di calcio di un bicchiere di latte da 150 ml» dice la dietista Chiara Trombetti.

4 I minerali da bere

► **Cos'è** Un integratore in polvere di sali minerali con potassio e magnesio (**Polase**, 15,20 euro la confezione da 10 buste).

► **Come funziona** Se ne scioglie una bustina in un bicchiere d'acqua e si beve, dopo i pasti principali, fino a un massimo di tre dosi al giorno. Per apprezzarne i benefici, l'ideale è assumerlo per almeno due settimane consecutive.

► **Cosa dice l'esperto** «È indicato nelle diete molto ricche di fibre, che possono comportare un minore assorbimento dei sali minerali» commenta la dietista Chiara Trombetti.

**2 Il gasatore trendy**

► **Cos'è** Un apparecchio per gasare l'acqua del rubinetto (**SodaStream**, Karim Rashid limited edition, 129,90 euro).

► **Come funziona** Basta riempire la bottiglia in dotazione, avvitare all'elettrodomestico e premere il pulsante in alto, tante volte a seconda di quanto si desidera gasare l'acqua.

► **Cosa dice l'esperto** «Quando si è a dieta bisogna ridurre le bevande gasate dolci. Se all'acqua ottenuta con questo **gasatore**, aggiungerete succo di limone o sciroppo a zero calorie, il problema sarà risolto» dice Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'Alimentazione.

**3 Lo yogurt che si sprema**

► **Cos'è** Una retina con cinque yogurt alla fragola a forma di fragola (1 Frutti di Fruttolo, 2,39 euro).

► **Come funziona** Infilare nella borsa è una garanzia: perché i bambini si divertiranno un mondo a fare merenda "spremendosi" lo yogurt direttamente in bocca. Ma soprattutto perché il prodotto può rimanere fino a 4 ore fuori dal frigorifero.

**5 Lo spuntino furbo**

► **Cos'è** Una serie di bustine di frutta in cubetti. Si chiamano [N.A.I.]. Ciascun sacchetto (30 g) costa 1,80 euro.

► **Come funziona** Ogni confezione contiene piccoli dadini preparati con frutta e pectina, una fibra naturale ricavata dalle mele. Non ci sono coloranti, né conservanti, né zucchero. Uno snack comodo, che si infila in una tasca e si richiude grazie a una zip. In tutto 100 calorie.

► **Cosa dice l'esperto** «I prodotti a base di sola frutta e senza zucchero aggiunto non favoriscono i picchi glicemici. Merito del fruttosio, il dolcificante naturale della frutta, che arriva nel sangue in maniera più modulata rispetto al comune saccarosio, presente negli snack» dice Samantha Biale, nutrizionista.

indirizzi a pag. 103