SESSO 5 TIPI DI DONNE DA CUI DEVI SCAPPARE!

FOR MEN MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 129 NOVEMBRE 2013

VIA 5 CHILI MANGIANDO PASTA!

GIANPAOLO QUARTA

Vice-campione del mondo di karate, attore e modello

"Hai fatto 100 cose? Puoi farne 101"

MAXICALENDARIO 2014

RAFFAELLA FICO

Tutta nuda solo per te!

12 mesi da impazzire

POSTER GRATIS

ALLENATI IN META' TEMPO

CURATI DA SOLO!

12 Grandi medici ti dicono come

14 SEGRETI PER FARE I SOLDI

CAIRO EDITORE

9 771722 610006 30129>

CIOCCOLATO sarai mio!

Piace a tutti anche se con le calorie non scherza... ma il vero problema è la qualità delle materie prime

Con la consulenza del dott. Giovanni Merone medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione

CUOR DI SOIA CIOCCOLATO ALLA SOIA
▶IL MODICANO
▶60 g
▶2,50 euro
▶**Il giudizio:** ottima qualità degli ingredienti, ma non va inteso come un prodotto "light", è anzi uno dei più calorici. Ma qui a contare è l'ottimo profilo dei grassi presenti e l'assenza di lattosio e colesterolo.

CALORIE 586 per 100 g

BIANCO VANIGLIA CIOCCOLATO BIANCO
▶PERUGINA
▶100 g
▶2,30 euro
▶**Il giudizio:** tanti, tanti zuccheri. Il latte con cui è prodotto apporta qualche grasso saturo e il lattosio: nulla di preoccupante però se non si soffre di intolleranza agli zuccheri o problemi di trigliceridi o colesterolo.

CALORIE 546 per 100 g

EXCELLENCE 70% CACAO FONDENTE AMARO EXTRA
▶LINDT
▶100 g
▶2 euro
▶**Il giudizio:** ha dalla sua, oltre al gusto, la composizione senza grassi saturi e aromi industriali. Qualche zucchero semplice è presente per forza di cose (sarebbe troppo amaro) quindi usa con moderazione. Calorie nella media.

CALORIE 530 per 100 g

CIOCCOLATO AL LATTE
▶MILKA
▶35 g
▶0,50 euro
▶**Il giudizio:** cioccolato abbastanza "classico" nella composizione, grazie all'aggiunta di latte (proteine, grassi saturi e lattosio), zuccheri semplici e aromi. a fronte di una modesta quantità di cacao. Nella media della categoria come calorie.

CALORIE 535 per 100 g

LIFEBAR BARRETTA SENZA ZUCCHERO
▶LIFEFOOD
▶47 g
▶2,10 euro
▶**Il giudizio:** non si tratta di un vero e proprio cioccolato, ma di un mix di ingredienti altamente energetici. Vanta inoltre le proprietà salutistiche delle lavorazioni a crudo. Consigliabile come snack energetico solo a chi fa sport.

CALORIE 398 per 100 g

DELIZIE ALLA FRUTTA AL LATTE CON NOCCIOLE
▶PERNIGOTTI
▶185 g
▶3,29 euro
▶**Il giudizio:** ricco di zuccheri semplici e grassi (anche saturi dal latte e dall'olio di palma) e con poco cacao puro. Non è certo caratterizzato per qualità della formulazione. Usa con parsimonia.

CALORIE 542 per 100 g

CREMA GIANDUJA FONDENTE CREMA SPALMABILE
▶GOLOSI DI SALUTE
▶250 g
▶7,90 euro
▶**Il giudizio:** un ottimo prodotto confezionato con ingredienti di qualità. I grassi aggiunti sono "buoni", evitando per esempio l'olio di palma. Calorie nella media e gusto ineccepibile.

CALORIE 524 per 100 g

LA RICETTA FAI DA TE

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Con circa 5 euro di spesa, una pasta per 4 persone.
Ingredienti: orecchiette 400 g, cime di rapa 600 g, alici 3 filetti, aglio 2 spicchi, peperoncino, sale e olio.
Preparazione: 20 minuti. Pulisci le cime di rapa eliminando le foglie e i gambi più duri e tagliale in pezzi di uguale misura. Lavale più volte sotto l'acqua corrente. Fai bollire l'acqua in una grossa pentola, aggiungi sale, e versale dentro con le orecchiette. Fai cuocere per il tempo prescritto sulla confezione della pasta (12-15 min.). A parte, in una padella metti un filo d'olio con gli spicchi d'aglio, le alici a pezzetti e il peperoncino, meglio se tritato. Poi aggiungi le orecchiette e le cime di rapa, con un poco della loro acqua di cottura, che sarà utile per amalgamare mentre spadellerai il tutto per un paio di minuti.

A CENA IN 5 MINUTI

Pizza ristorante ai funghi, CAMEO, 365 g, 3,25 euro

+

A tutto vapore spinaci, BONDUELLE, 250 g, 2,20 euro

+

Bio panna cotta fior di latte, FATTORIA SCALDASOLE, 2x100 g, 2,25 euro

=

- Fai scaldare il forno (elettrico 220-230 °C, ventilato 200, a gas 230), poi togli l'involucro e inforna la pizza ancora surgelata sulla griglia nella parte bassa del forno. Fai cuocere per 12-14 minuti (se il forno è ventilato, bastano 10-11 minuti). Se vuoi concederti anche un dessert, mangiane non più della metà perché intera il suo contributo calorico corrisponde a circa due piatti di pasta.
- Metti la busta chiusa di spinaci direttamente nel microonde: la cottura avviene all'interno della confezione, dotata di uno sfiato che si apre con la pressione causata dal vapore in eccesso. Fai cuocere per 6 minuti, tira fuori, apri la busta e condisci con olio e sale a piacere il tuo genuino contorno.
- Il dessert 100% naturale chiude la cena: versalo in un piattino e guarniscilo con un paio di fragole o altra frutta fresca a piacere.

TOTALE CALORIE: 864 per persona

NOVITÀ! Difrutta more è una confettura senza zuccheri aggiunti, ma dolcificata con un estratto della *Stevia rebaudiana*, pianta d'origine sudamericana dalle calorie molto contenute. Spalmata sul pane tostato è l'ideale per la prima colazione. Di Cascina San Cassiano di Alba, 200 g, 4,50 euro