

Le novità che ti tengono in linea

1 La cucina mobile

► **Cos'è** Una piastra per la cottura di carne, pesce e verdure, che non fa attaccare gli alimenti e non li bruciacchia. Da usare anche all'aperto (Onfalos, Smartech Italia).

► **Come funziona** Basta impostare la temperatura (che rimane sempre costante) e disporre i cibi sulla piastra, senza bisogno di aggiungere grassi. Quando sono pronti si appoggiano sui petali-vassoi colorati.

► **Cosa dice l'esperto** «La temperatura costante rende gli alimenti morbidi e leggeri e li cuoce alla perfezione. In più senza alterare le sostanze nutritive esalta il sapore naturale di carne e pesce» dice il dietologo Nicola Sorrentino.



tanto, con queste chips non sfiora di troppo il conteggio calorico. Un sacchetto da 25 g, infatti, fornisce 100 calorie, circa 50 in meno della stessa quantità di patatine tradizionali. E soprattutto è privo di colesterolo.

► **Cosa dice l'esperto** «Il riso è un cereale che non contiene glutine» spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Quindi ottimo come ingrediente base per ricette destinate a chi soffre di celiachia».

2 La soia alla frutta

► **Cos'è** Uno yogurt alla soia con polpa di albicocca e guaiava. Si trova anche al gusto di maracuja e lamponi (Sojasun, 1,54 euro).

► **Come funziona** Quando si ha un buco allo stomaco è perfetto per placare la fame perché è molto cremoso. È leggero, privo di colesterolo, e facilmente digeribile perché non contiene lattosio.

► **Cosa dice l'esperto** «È l'ideale a colazione con un frutto e 2 cucchiari di cereali. Soprattutto per le donne in menopausa. La soia, infatti, contiene sostanze simili agli estrogeni, gli ormoni femminili» dice Lia Rosi Prosperi, nutrizionista.



4 L'integratore

► **Cos'è** Questa miscela di 10 piante unisce l'efficacia di 4 prodotti in uno perché brucia, drena, purifica e tonifica (4.3.2.1. Slim di Arkopharma, 19,90 euro).

► **Come funziona** Una bottiglia dura 10 giorni. Con l'apposito dosatore si diluisce la dose quotidiana in 1 litro d'acqua e si beve nell'arco della giornata.

► **Cosa dice l'esperto** «Gli integratori sono utili per rendere più efficaci la dieta e la ginnastica che si fanno in vista dell'estate» dice Lia Prosperi, nutrizionista.

3 Le chips leggere

► **Cos'è** Sono sfogliatine di riso croccanti, cotte al forno. Si trovano nella versione semplice oppure aromatizzate al rosmarino (Rice Chips Scotti, da 0,70 euro).

► **Come funziona** Chi è a dieta ma vuole concedersi un aperitivo ogni



5 Il caffè antistress

► **Cos'è** È una bevanda per metà caffè e per metà orzo (Caffè Vergnano Natura, 1,89 euro).

► **Come funziona** È un'alternativa al caffè tradizionale (contiene meno caffeina), ma anche a quello decaffeinato. E in più è la soluzione giusta per chi non ama l'orzo da solo ma lo beve volentieri assieme al caffè e viceversa.

► **Cosa dice l'esperto** «È utile durante un programma dietetico perché non rende nervose» dice la nutrizionista Fiorella Coccolo. «In più favorisce l'eliminazione delle tossine. L'orzo, infatti, è un ottimo drenante».

