

FOOD



Fai il pieno di Omega 3

Il pesce in scatola o busta fa risparmiare tempo ed è buono come quello fresco. Lo spiega la nutrizionista Laura Rossi

Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
	Mareblu, 120 g (2x60), 1,49 euro	Tonno, olio extravergine di oliva, sale.	Poche calorie e grassi per un prodotto gustoso e nutrizionalmente consigliabile. Il pesce, infatti, fornisce proteine, omega 3 (che proteggono da malattie cardio e cerebro vascolari), e non contiene colesterolo. Scolando l'olio della confezione, si riduce la quota calorica.
	Nostromo, 150 g (2x75), 3,25 euro	Salmone, pomodoro, amido, patate, olio vegetale, ecc.	Il salmone è di per sé un po' più grasso di altri pesci. In virtù di questo, però, è anche più ricco di omega 3. Un piatto di questo tipo è una buona alternativa al pesce fresco, che è più costoso ed elaborato da preparare. Un buon secondo piatto, da associare a verdure e a un frutto.
	AsdoMar, 150 g, 4 euro	Tonno, acqua, sale.	Anche per questo prodotto valgono le note nutrizionali positive del primo. In questo caso, però, le calorie sono ancora più basse perché non c'è olio di conservazione. Il consiglio è quindi di limitare l'aggiunta di olio, per non vanificare il risparmio calorico.
	Findus, 450 g, 4,80 euro	Filetti di merluzzo, melanzane, patate, zucchine grigliate, ecc.	Poche calorie e pochi grassi per un prodotto gustoso e nutrizionalmente consigliabile. Un ottimo secondo piatto da associare a un po' di pane e a un frutto. Può tranquillamente sostituire il pesce fresco, perché la perdita di nutrienti con la surgelazione è trascurabile.
	Rio Mare, 150 g, 3,69 euro	Salmone, acqua, succo di limone, aceto di vino bianco, sale, ecc.	Pratico da consumare, essendo già pronto, ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale. Va associato con vegetali cotti o crudi, un po' di pane e un frutto. L'elevato tenore acetico e salino protegge dalle tossinfezioni alimentari causate da ingestione di prodotti crudi.
	Boamar, 112 g, 4,35 euro	Vongole della Galizia, acqua, sale	Prodotto decisamente poco calorico. Se aggiunto a salsa di pomodoro e olio extravergine di oliva, rappresenta il condimento ideale per pasta o riso. Abbinando il piatto a un ortaggio di contorno e a un frutto, si ottiene un pasto bilanciato e gustoso.
	Isola d'oro, 300 g, 3,50 euro	Filetti di sgombrò, olio di oliva, sale.	Lo sgombrò è un pesce un po' più grasso e l'olio, che fa da condimento e conservante, alza un po' le calorie. Meglio, quindi, sgocciolarlo accuratamente. Ottimo per una ricca insalata con ortaggi crudi a foglia, pomodori e legumi bolliti: un piatto unico ricco, gustoso e pratico.

di Chiara Dall'Anese

La spesa Natural di Giugno



- **PESCA** Dissetante, digestiva ed energetica. Favorisce l'eliminazione delle tossine, rendendo la pelle luminosa.

Calorie: 25 per 100 grammi



- **ALBICOCCA** Ricca di fibre, vitamina A e potassio, è un'ottima merenda in estate.

Calorie: 28 per 100 grammi



- **FAGIOLINI** Con pochissime calorie, forniscono vitamine A e C, potassio e calcio.

Calorie: 18 per 100 grammi



- **SEDANO** Crudo è fresco e dissetante, cotto insaporisce zuppe, bolliti e torte salate.

Ideale per chi è a dieta.

Calorie: 20 per 100 grammi

le novità

Una tira l'altra

Croccanti e sottili sfogliatine, ideali per sostituire il pane o come fuori pasto. I *PanLight Bio di Riso e Soia* sono privi di glutine, lievito, conservanti e grassi aggiunti. Di Matt&biofunction, 3,30 euro.



Antipasto estivo

Una saporita e leggera fesa bovina, ricoperta di erbe di montagna e stagionata. La *Mocetta della Valsesia Franchi*, sfiziosa alternativa alla bresaola, è ideale come antipasto. Di Franchi, 4,30 euro.



Spremuta tutta bio

Hanno il profumo della frutta appena raccolta i due nuovi *Succhi di frutta Ecor*. Ottenuti dalla spremitura a freddo di mele e mirtillo. Di Ecor, 2,99 (mela) e 5,99 (mirtillo) euro.



Spuntino energetico

Si mangia da solo, oppure si aggiunge a yogurt, insalate, impasti per dolci. Il *Wellness Mix* contiene anacardi, noci, nocciole, mandorle e uva sultana. Di Noberasco, 3,50 euro.

