

11/11/10

Anna ITA

N°45

Diffusione 214169

Pag.129

Meno chili più sapore

Saverio Palatella, Mutande

Momi Giancolombo, Redattori/Stylist Loris Rocchi, Truccatori/Parrucchieri



Culotte di lana Saverio
Palatella,
colbacco di pelo
Hermes

11/11/10

Anna ITA

N°45

Diffusione 214169

Pag.130

Meno chili più sapore

Saverio Palatella, Mutande

Momi Giancolombo, Redattori/Stylist Loris Rocchi, Truccatori/Parrucchieri



Poncho con frange
Blumarine. Poncho con
treccie Ovs Industry
Calsotte di lana Saverio
Palatella
Trucco Loris Rocchi
per Laura Mercier.
capelli Loris Rocchi
per Shu Uemura



bellezza dieta

non rinunciare a soddi-

sfare il gusto e il segreto di una dieta di successo
-Quando si fa la spesa, è bene scegliere materie
prime di qualità come frutta e verdura di
stagione e italiana per escludere processi arti-
ficiali di maturazione o conservazione. Meglio
puntare su carni di allevamenti nazionali e pesci di
piccole dimensioni in modo che le probabilità che
contengano sostanze inquinanti siano minime-
raccomanda Evelina Flachi. Ma è importante
anche saper cucinare leggero. A insegnare
come si fa è la Piccola Accademia di Cucina, in
collaborazione con il centro per il dimagrimen-
to e il benessere Figarella, nella "divisione light".
Le lezioni mostrano come preparare pietanze
sane e sfiziose con un calibrato apporto calorico
e nutrizionale. Il corso, in quattro lezioni, è tenu-
to da chef professionisti in diverse città d'Italia
(www.piccolaaccedemiadiciucina.com). **Metodo di cottura e condimenti da utilizzare sono determinanti.** -Chi rinuncia alla pasta per paura di ingrassare non sa che l'insalatona del bar, con bocconcini di mozzarella, tonno o acciughe sott'olio o prosciutto, olive o mais, apporta il doppio di calorie rispetto a 80 grammi di spaghetti conditi con verdura fresca, dice Nicola Sorrentino, medico nutrizionista. -Cime di rapa, broccoli o pomodori stufati con mezzo bicchiere di vino bianco e insaporiti con aglio, cipolla, capperi o senape (non soffritti) e con un solo cucchiaino d'olio, rappresentano il condimento ideale per pasta o riso. Ipo-calorico e con intatti i principi nutritivi della verdura. Anche la carne di manzo, ora che i suini mangiano in modo più sano e bilanciato, non rappresenta alcun pericolo per la dieta, e più magra di una coscia di pollo, anche senza pelle. Così come il pane: una rosetta apporta circa 270 calorie. Chi mangia fuori casa può aggiungere due fette di prosciutto crudo e arrivare a 350 calorie, come pasto veloce e più consigliabile rispetto alle insalate o alle pizze.