

Cliente: Federazione Latterie Alto Adige

Data: Aprile 2016

Prodotto: Brimi – Mozzarella Light

Testata: For Men Magazine

Frequenza: mensile

SPECIALE DOPING: COSA RISCHI SE IMITI I CAMPIONI "SCORRETTI"

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (in Italia) N. 158 APRILE 2016

**BRUCIA
600
CALORIE
IN 45 MINUTI**
senza troppa fatica

**VIA LE
MANIGLIE
DELL'AMORE!**

ALIMENTAZIONE

**LA GRANDE RIVINCITA
DEI CARBOIDRATI!**

SALUTE

**ALLERGIE: DIFENDITI COSÌ
AL LAVORO, IN GIARDINO,
IN CASA, IN AUTO, IN VACANZA**

PSICOLOGIA

**IL SEGRETO DEI VINCENTI?
SCOPRILO QUI** pag.62

**ALEX
GIORGETTI**
Nazionale di pallanuoto
e attaccante
della Pro Recco

**NORD-CENTRO
SUD-ISOLE**

**37
PERCORSI
PER CHI AMA
CORRERE**

**26 SITI
DOVE COMPRI
SPENDENDO
MENO**

SESSO E COPPIA

**IL MANUALE
DEL
PERFETTO
TRADITORE**
(scritto da chi
la sa lunga...)



CAIROEDITORE

ISSN 1722 - 6104 60158 >



9 771722 610006

€3,70 Spagna, Cfr 6,90 Svizzera, €3,20 Malesia - Mensile

60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs 3,80 Gran Bretagna, €

40 - €5,40 Austria

2003 - art. 1, comma 1, DC

Sped. in A.P. - D

Stai FRESCO!

Sorbetti, granite e ghiaccioli: dissetano, ma di frutta ce n'è pochina...

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



BIOFRUTTA

► **ANTICA GELATERIA DEL CORSO**
► 70 g
► 1,50 euro
► **Il giudizio:** finalmente nelle prime posizioni la purea di frutta, e quasi un 20% di succo di frutta. Tanto zucchero, che sarà almeno in parte fruttosio (quello naturale della frutta) e non saccarosio (lo zucchero da cucina).



CALORIE 271
per 100 g

FRUTTIAMO

► **SAMMONTANA**
► 420 g per 6 pezzi
► 7,09 euro
► **Il giudizio:** sorbetto di composizione classica, ricco di zuccheri e con una buona percentuale di succo di frutta. Non mancano purtroppo gli aromi, ma apprezziamo la frutta in pezzi. Calorie nella media.



CALORIE 123
per 100 g

CALIPPO LIME

► **ALGIDA**
► 225 g
► 1,59 euro
► **Il giudizio:** ricorda gli anni '80 anche per la composizione; tanti zuccheri, conservanti e aromi e addirittura l'etichetta informa che manca il lime (sostituito con l'aroma?). Poche calorie, e ci mancherebbe.



CALORIE 85
per 100 g

LEVIA

► **SAMMONTANA**
► 400 g per 6 pezzi
► 3,99 euro
► **Il giudizio:** la stevia sarà pure il dolcificante del millennio, ma questo prodotto sembra fatto solo di acqua, dolcificanti, conservanti e aromi. Addirittura un 2,4% di succo di limone conservato, con tanto di solfiti.



CALORIE 38
per 100 g

PIRULO TROPICAL

► **NESTLÉ - MOTTA**
► 80 g
► 1,40 euro
► **Il giudizio:** poche calorie, molti zuccheri uniti a coloranti e aromi. Con solo il 7% di succo di frutta, anche questo prodotto si colloca (come il Calippo Lime) nella categoria "eighties" per composizione e styling.



CALORIE 65
per 100 g

GRAN LIMONE

► **ALGIDA**
► 60 g
► 3,60 euro
► **Il giudizio:** più che un mantecato, per la presenza di latte e burro. Ne risente favorevolmente il gusto, ma le calorie non sono certo quelle del ghiacciolo. Aiuta il fatto che la singola porzione sia contenuta in 60 grammi.



CALORIE 163
per 100 g

GO&FUN

► **SAMMONTANA**
► 125 g
► 1,50 euro
► **Il giudizio:** poche calorie e una composizione che lascia perplessi; che senso ha questo concentrato di sostanze eccitanti e vitamine del gruppo B? Adatto forse a supereroi e stuntman.



CALORIE 91
per 100 g

IL PIATTO CHE TI TIENE IN FORMA

Riso Venere con ananas e gamberoni

Un primo leggero e nutriente a meno di 20 euro per 4 persone.

Ingredienti: 350 g di riso Venere, 10 gamberoni, 2 fette di ananas fresco, 1 cipolla bianca, 1 carota piccola, 2 cucchiaini di brandy, 1 tazza di vino bianco, 1 limone, insalata sornico, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: pulisci i gamberoni eliminando l'intestino ma lasciando le teste. In un tegame fai appassire in un filo d'olio un trito di cipolla e carota; unisci i gamberoni e cuoci per 1 minuto; poi versa il brandy, fallo sfumare, cuoci ancora per 2 minuti e spegni. Togli i gamberoni e mettile da parte 4 interi; asporta le teste dei 6 rimanenti e rimettili nel tegame; taglia a pezzetti le code e tienile da parte in una scodella. Lessa il riso in acqua salata. Nel frattempo aggiungi il vino nel tegame con le teste e lascia addensare a fuoco moderato. Scola il riso, versalo nel tegame e aggiungi le code a pezzetti, mescolando. Servi il riso su un letto di sornico e guamisci con l'ananas in pezzi, i gamberoni interi e la scorza del limone tagliata fine. Condisci con un filo di glassa Ponti al limone.



A CENA IN 5 MINUTI

Affettati vegetali STUFFER, 80 g, 1,99 euro



+



Mozzarella light BRIMI, 125 g, 1,45 euro

+

Marmorette cioccolato CAMEO, 4 vasetti per 100 g, 2,75 euro



■ Su un piatto forma un letto di insalata, disponivi sopra gli affettati a base di albume d'uova e servi con fettine di pane abbrustolito.

■ Prendi mezzo peperone, mezza melanzana, una zucchina e mezza cipolla. Lavali, asciugali poi affettali. In una padella metti un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, e appena questo indora cuoci le verdure per 5' a coperchio chiuso, mescolando ogni tanto e se necessario aggiungendo acqua. Versa le verdure in un piatto e copri ancora calde con la mozzarella affettata. Condisci con sale, pepe e olio Evo.

■ Un dessert fresco di crema al cioccolato con morbida panna. Tiralo fuori dal frigo qualche minuto prima per preservarne tutta la cremosità.

TOTALE CALORIE PER PERSONA 678

NOVITÀ!

GranTurchese è preparato senza olio di palma, con uova di galline allevate a terra e olio di girasole. Ha l'80% di grassi saturi in meno rispetto alla media dei frollini più venduti. COLUSSI, 400 g, 1,89 euro.

