



quixa Diretta Personale AXA **Fino a 350€ di sconto sulla tua polizza**

Con Quixa risparmi fino a 350€

Targa Data di nascita

Non ricordo la targa

Fai un preventivo

Importo calcolato confrontando la media dei premi relativi al profilo 3 Milano pubblicati sul Libretto Rosso QUATTRORUOTE edizione 11/12. Prima della sottoscrizione leggere il fascicolo informativo su quixa.it.



Frutta (anche secca) e yogurt: gli alimenti ideali da consumare come 'spuntino' durante l'estate

Frutta (anche secca) e yogurt sul podio degli spuntini estivi. Il Barometro Nutrieconomico, software del Centro Studi Sprim in grado di identificare gli alimenti con il miglior rapporto qualità-prezzo, ha

luglio 29, 2014 Inserisci un commento



Share 3 Like 3 Tweet 0 +1 0 Pinterest 0 Email 0

Frutta (anche secca) e yogurt sul podio degli spuntini estivi. Il Barometro Nutrieconomico, software del Centro Studi Sprim in grado di identificare gli alimenti con il miglior rapporto qualità-prezzo, ha stabilito gli alimenti ideali da consumare come 'spuntino' durante l'estate, così da dire addio ai compromessi tra linea e portafoglio.

Un recentissimo studio scientifico (Wang JB1, Patterson RE, Ang A, Emond JA, Shetty N, Arab L., "Il momento di assunzione delle calorie è associato al rischio di obesità negli adulti") svolto su un campione di 239 adulti, ha dimostrato che coloro che consumano la maggior parte delle calorie dopo le ore 17, arrivando affamati all'orario di cena, sono più a rischio di diventare sovrappeso. Ovvero, lo spuntino pomeridiano allontana i chili di troppo.

Il Centro Studi Sprim, attraverso il Barometro Nutrieconomico, ha analizzato una selezione di alimenti particolarmente apprezzati durante l'estate, identificando quelli ideali per valore nutrizionale e... convenienza economica.

In cima troviamo lo yogurt, sia intero che magro: contiene proteine di elevata qualità, è fonte di vitamine

A, e Sali minerali, tra cui zinco e potassio. La classica 'coppetta' di gelato, con una qualità nutrizionale simile ai frullati, pur restando uno degli spuntini più tradizionali, perde invece sul fronte del risparmio.

"Uno yogurt, magari arricchito da una manciata di mandorle, che contiene il 40% della quantità raccomandata di vitamina E, rappresenta uno spuntino salutare e nutriente: ideale dopo una bella nuotata. La frutta, poi, non deve mai mancare, anche in versione più golosa: il frullato alla banana, ad esempio, è un vero concentrato di vitamine per i più piccoli" Giovanna Caccavelli, dietista del Centro Studi Sprim.

SPRIM abbina una expertise unica a risorse altamente specializzate nell'ambito della Salute, del Benessere e dello Sviluppo Sostenibile, mettendo a disposizione competenze mirate di consulenza strategica, comunicazione e supporto nella ricerca medico scientifica. Opera valorizzando i Beni di Largo Consumo con profonda e comprovata esperienza, in particolare nei settori Alimentare-Nutrizionale, Consumer Health Care, Igiene e Cosmetica. SPRIM ha la capacità di gestire le tematiche sia a livello locale sia globale e seguire Istituzioni, Associazioni, Aziende pubbliche e private con uffici operativi in Europa, Nord America, Sud America, Asia e Australia.

GUSTURISMO

CERCA IN NEWSFOOD

Vidiciatico

Vidiciatico Street Food: Le specialità gastronomiche "da passeggio" della tradizione italiana

luglio 29, 2014
Vidiciatico Street Food:

"da passeggio" della tradizione italiana

luglio 25, 2014
Esodo Luglio fine mese – Vacanze estive 2014 – Oltre 8 milioni di italiani in viaggio

luglio 25, 2014
Prova costume: Il Four Seasons Hotel Milano propone il "Club Sandwich SPA"

OPPORTUNITÀ DI LAVORO

Operatore Grafico e Front Office Manager, al via nuovi corsi di formazione professionale

30 June 2014

Una qualifica professionale apre facilmente le por [...]

Newsletter

nutrimente

News, Food & Wellness

TI INFORMA con competenza e originalità.
TI AGGIORNA su piatti, eventi e personaggi.
TI DEDICA promozioni e offerte.

Passione personale o professione?

Registrati subito

EXPO 2015

Intervista a Li Ruiyu, ambasciatore della Repubblica Popolare Cinese in Italia

PUBBLICITÀ

Talenti nel Marketing

30 June 2014

Fondata nel 1942 dall'imprenditore torinese Pietro [...]

OCSE, interessanti opportunità di lavoro per il 2014

27 June 2014

OECD L'OCSE, ovvero Organizzazione per la cooperazione [...]

del mio viso senza rughe



prima

