



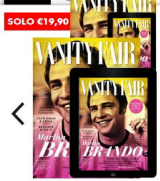
VANITY LINK

# LE FIRME DI VANITY

Tutte le curiosità e le anticipazioni firmate Vanity Fair



[BENESSERE / DIETA E ALIMENTAZIONE] **Yogurt e frutta d'estate: tu di che spuntino sei?** Frutta, anche secca, e yogurt. con una manciata di mandorle. Queste le



**Abbonati e Regala Vanity Fair!** edizione digitale inclusa

**62% sconto** **Abbonamento semestrale (26 numeri) solo € 19,90**

Vanity Fair è una vetrina infinita per i tuoi interessi, che ogni settimana ti appassiona, ti diverte e ti informa su tutto quello che ti piace: avvenimenti importanti, moda, bellezza, arte, benessere, musica, libri, cinema. Non perdere l'opportunità di garantirti, ogni settimana, un punto di vista, inclusivo sulla possibilità sull'attualità e i personaggi del momento. I vantaggi sono tantissimi, in particolare la possibilità di leggere la tua rivista preferita su tablet e smartphone!

Per prezzi e sconti indicati, leggi le condizioni d'offerta riportate nel modulo di sottoscrizione dell'abbonamento.

ABBONATI O REGALA VANITY FAIR



**VF**  
SFOGLIA LA BIG GALLERY

**8+** **Che si mangia d'estate per merenda?** Sul podio **frutta** (anche secca) e **yogurt**. Lo dice il **barometro Nutriceconomico** del Centro studi Sprim che ha messo, insieme gli alimenti con il **miglior rapporto qualità-prezzo**, ideali da consumare durante i caldi (?) pomeriggi estivi. Al mare come in città.

D'altronde, che lo **spuntino pomeridiano** faccia bene lo dimostrano diverse ricerche. Una delle ultime, realizzata su 230 adulti, ha per esempio verificato come coloro che consumano la maggior parte delle calorie **dopo le 17** - in altre parole che arrivano affamati alla cena - sono più a rischio di diventare sovrappeso. Tradotto: **mangiare a metà pomeriggio fa bene**, ci solleva dall'abbuffata serale.

**f** **6** **A quali alimenti dare però la precedenza?** Al vertice della piramide c'è senza dubbio lo **yogurt**. Va bene sia intero che magro. Proteine di alta qualità e vitamine del gruppo B (in particolare B2, B6, biotina e B12). Oltre che, ovviamente, di calcio. Passando alla frutta, sorprendono le qualità del **melone**: 50% di vitamina C giornalmente raccomandata e 40% di vitamina A. Insieme a sali minerali fra cui zinco e potassio.

Terza piazza per la **coppetta di gelato**, che sfodera una qualità nutrizionale simile a quella dei frullati ma costa ovviamente di più: *"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 - commenta Giovanna Caccavelli, dietista del Centro studi Sprim - 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"*.

**f** **6** **Fra gli altri spuntini consigliati, sempre per difendere il proprio portafogli e tuttavia mangiare bene, pesche, mele, frullati alla banana, cialtroni di ciliegie, anguria o crackers. E, sorpresa, anche una pizzetta margherita.**

Like Tweet +1 PinIt

TAG · alimentazione sana · estate

NON CI SONO ANCORA COMMENTI

Cosa ne pensi?

**HOT**  
**daBENESSERE**



**STAR PROGRAM**  
19 giorni fa | di Valentina Marchese  
**Le curve mozzafiato di Rihanna**

**VEDI anche**



**DIETA E ALIMENTAZIONE**  
13 giorni fa | di Samantha Biale  
Nutrizionista  
**La dieta «estate in montagna»**



**LIBRI**  
15 giorni fa | di Redazione Show  
**I 30 libri dell'estate**



**LIVE!**  
**NEWS**  
George Clooney, pubblicazioni di matrimonio: sarà in Italia!

**VANITY PROMOTION**

**SCOPRI IL MONDO CRUCIANI C**

Scegli il tuo stile con gli accessori dell'estate