



NUTRIZIONE: #YOGURT E #FRUTTA RE DEGLI SPUNTINI ESTIVI

Home · Evidenza · NUTRIZIONE: #YOGURT E #FRUTTA RE DEGLI SPUNTINI ESTIVI

PUBBLICITÀ



ABANORITZ
SPA & WELLFEELING HOTEL

ULTIMI ARTICOLI

RECENTI PIÙ LETTI COMMENTI

#ipnosi e #autostima: soluzioni per migliorarsi?

#ipnosi e #autostima: soluzioni per migliorarsi? E' estate (anche se non sembra),...

Se a partire è una #donna

A ben vedere "lo viaggio da sola" fa ancora scandalo. Non uno...

NUTRIZIONE: #YOGURT E #FRUTTA RE DEGLI SPUNTINI ESTIVI

Dopo una nuotata, una passeggiata in collina, un'arrampicata in montagna, non dimenticate...

Eileen Ford, addio a colei che inventò le #topmodel

Da Twiggy a Kim Basinger, Ali McGraw e Candice Bergen, fino alle...

"L' #autunno dell'anno prima": da leggere anche in #estate

"L' #autunno dell'anno prima": da leggere anche in #estate. Una donna è la...

Profilo del viaggiatore online: #donna, #giovane e che punta sul #lowcost

Profilo del viaggiatore online: #donna, #giovane e che punta sul #lowcost. Sul...

#Modelli #Imprenditoriali #Emergenti: come sta cambiando l' #italia?

COME STA CAMBIANDO L'ITALIA? I MODELLI IMPRENDITORIALI EMERGENTI L'economia italiana è in una...

Cli e Marco Molaro, fusione di splendide voci

La musica li ha fatti incontrare e proprio a Marco è venuta...

29

LUG

8+1 0

Tweet 2

Pin it

Like 0

In vacanza, finalmente!

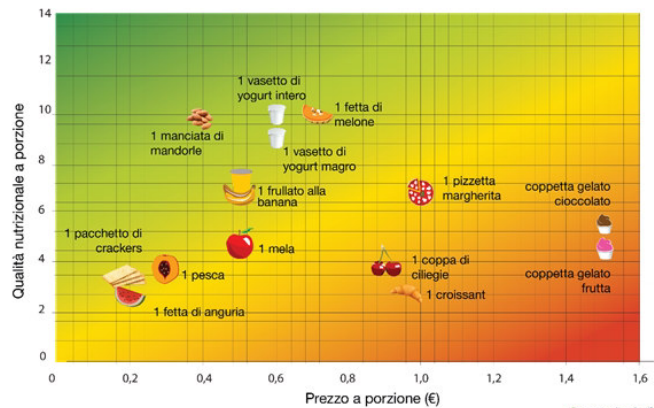


Dopo una nuotata, una passeggiata in collina, un'arrampicata in montagna, non dimenticate una sana nutrizione perché anche il fisico ha bisogno di riposare, uscire dallo stress dai mordi e fuggi, dai pranzi poveri o assenti e dalle cene troppe e troppo ricche. Coloro che consumano la maggior parte delle calorie dopo le ore 17, arrivando infatti affamati all'orario di cena sono più a rischio. **Ovvero, lo spuntino pomeridiano allontana i chili di troppo, la merenda è vacanza.**

Lo **yogurt**, sia intero che magro, contiene proteine di elevata qualità ed è fonte di vitamine del gruppo B e di calcio. Tra la frutta sorprende invece il **melone** che apporta il 50% della **vitamina C** raccomandata giornalmente e circa il 40% della **vitamina A**, **sali minerali**, tra cui **zinc** e **potassio**

RICORDATE che una manciata di **mandorle** contiene il 40% della quantità raccomandata di **vitamina E**

Buona merenda a tutti, ritornate bambini allora dentro e fuori di voi



centro studi
SPRIM

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.**

SPUNTINO, UN ALLEATO CONTRO IL SOVRAPPESO - 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 BAROMETRO DEGLI SPUNTINI ESTIVI - Il Centro Studi Sprim, attraverso il Barometro Nutri-economico, 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 del gruppo B (soprattutto B2, B6, biotina e B12) e di calcio. Tra la frutta sorprende invece il **melone** che apporta, in particolare, il **50% della vitamina C raccomandata giornalmente** e circa il 40% della **vitamina A**, e Sali minerali, tra cui **zinc** 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.



Dott.ssa Giovanna Caccavelli