



Segnala a VinieSapori.net

G+ 2

Visti per la Russia

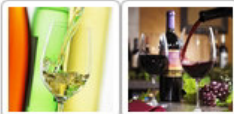
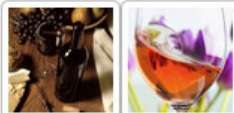
visto-russia.com
Invito ed assicurazione in giornata Procedura completa visto russia

JustEat Online Takeaway

Cucine Trentino-AltoAdige

Sono dimagrita in 22 gg.

Corso SEO SEM Endivia



17 Giugno 2013 - 18:45
NOVITA' DAL MONDO - Letto: 241 volte

Arriva l'estate, kiwi e peperoni star della dieta "nutrieconomica"

Un occhio alla linea e uno al portafoglio. Grazie al Barometro Nutrieconomico del Centro Studi Sprim è possibile stilare una dieta equilibrata che considera il rapporto qualità/prezzo degli alimenti.

Rss Invia a un amico Condividi su Facebook Condividi su Twitter G+

Milano, 17 giugno 2013 - Mangiare in maniera equilibrata in un periodo di recessione è più difficile del solito. Oltre alle calorie e ai valori nutrizionali da apportare, c'è da far quadrare i conti della spesa. Il Centro Studi Sprim è da tempo al lavoro per fornire uno strumento che permetta di misurare gli acquisti attraverso l'analisi di due variabili: il prezzo e la qualità dei nutrienti apportati. Nasce così il Barometro Nutrieconomico, presentato in anteprima alla comunità scientifica in occasione della VII edizione di NutriMI, Forum Internazionale di Nutrizione Pratica.



Con l'estate alle porte, i ricercatori si sono concentrati nelle ultime settimane sull'analisi nutrieconomica della frutta e della verdura più consumate della stagione. Si è così visto che, nel rapporto qualità/prezzo, kiwi, albicocche, melone, banane e susine 'battono' fragole, ananas, pesche e ciliegie. 'Stroncata' l'anguria, sono i kiwi le vere star della stagione, grazie in particolare al loro apporto di vitamine C, B6, E, fosforo, potassio e folati. Quanto alle verdure, peperoni (fonte di vitamina A, B6, C e folati), spinaci, fagiolini, carote e bietta rappresentano le scelte migliori per preservare benessere e portafoglio. Deludono, invece, i grandi classici: insalate e pomodori. L'indagine comprende molti altri alimenti, tra cui le carni fresche: quelle bianche, private della pelle, possono tranquillamente sostituire alcuni tagli di vitellone, con un notevole ritorno anche per il portafoglio. Nel comparto dei prodotti ittici, invece, sono il pesce azzurro e la trota a presentare la qualità nutrizionale maggiore al prezzo inferiore.

«I dati dimostrano che il Barometro Nutrieconomico può aiutare i consumatori a risparmiare fino al 30% sulla spesa alimentare, compiendo allo stesso tempo scelte alimentari più consapevoli. - spiega Laura Primavesi, ricercatrice del Centro Studi Sprim. - La comunità scientifica ha apprezzato molto questa nostra iniziativa. Noi non vediamo l'ora di diffonderlo e metterlo a disposizione il prima possibile del grande pubblico».

Vini e Sapori: la passione per il vino ed i sapori d'Italia



Vini e Sapori è un portale di informazione rivolto agli appassionati di enogastronomia con aggiornamenti e notizie fornite da uno staff di amanti del buon vino e dei sapori della buona tavola. Nelle nostre rubriche dedicate vi sono aggiornamenti quotidiani relativi alle varie manifestazioni, sagre, percorsi liberi o guidati, dedicati al vino ed alle delizie "Made In Italy" sparsi in tutta Italia. Non mancano gli approfondimenti relativi alle nuove iniziative editoriali ed alle novità legislative in materia. C'è veramente l'imbarazzo della scelta! Una scoperta a 360 gradi, quindi, dei buoni sapori della nostra tavola, accompagnata dalla visita dei luoghi dove essa nasce, dalla conoscenza della sua storia, tradizione e cultura.

Vini e Sapori - Via: A. Sforza, n. 18 - 73028 Otranto (Lecce)

LE NOSTRE RUBRICHE

- NOVITA' DAL MONDO
- MANIFESTAZIONI ED EVENTI
- SEMINARI E CONVEGNI
- PUBBLICAZIONI E RIVISTE
- ITINERARI E DEGUSTAZIONI
- LEGGI E REGOLAMENTI

Hotel ad Arezzo

Fatti trovare con la pubblicità di Google.

Inizia ora

Con un credito di €75.

Google

vini e sapori

Vini e Sapori

google.com/+ViniSaporiNet85

Vini e Sapori è un portale di informazione rivolto agli appa...

G+ Segui +1

+ 156

ARTICOLI PIU' LETTI DEL MESE

15-08-2014 Vinincontro 2014 al Ricetto di Candelo - XXI Edizione

13-08-2014 A Gualdo