

FOOD

di Serena Burioni

Gelati PRONTI E VIA

Coni con il caramello e mini-snack con doppio cioccolato. Ma anche coppette con probiotici e muesli. Ecco tutte le novità dell'estate analizzate da Roberta De Sanctis, nutrizionista



Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
Vaschetta nocciola-cioccolato 	Valsoia, 400 g 4,50 euro	Estratto di soia (60%): acqua, semi di soia (8,2%), sale marino; fruttosio (20%), grassi vegetali, cacao magro (4,1%), ecc	Per la completa assenza di latte vaccino, sostituito dall'estratto di soia, è adatto anche a chi ha intolleranza al lattosio o allergia alle proteine del latte vaccino. Modesto contenuto di calorie.
Coppa gelato di riso 	The Bridge 80 g 2,00 euro	Bevanda di riso, acqua, olio di girasole e olio di cartamo, mirtillo 20%, fragola 20% sciroppo di riso, maltodestrina, addensanti ecc	È un prodotto biologico. La presenza di olio di girasole e di cartamo (semi) rappresentano una scelta di qualità perché ricchi di grassi non saturi. Il "latte" di riso è adatto agli intolleranti al lattosio.
Cono al cioccolato con croccante 	Sanson 75 g a pezzo 1,30 euro il singolo	Latte scremato reidratato, cialda (farina di frumento, zucchero, olio vegetale, emulsionante), olio vegetale, croccante di mandorle ecc	Adatto per una merenda golosa, magari prima di una camminata o di una attività fisica, facendo seguire una cena a base di pesce e verdure, per compensare i grassi e gli zuccheri abbondanti nel gelato.
Steccobiscotto 	La Gelato Merenda Sammontana 300 g 5,47	Latte fresco pastorizzato (22%), biscotti (20%) (farina di grano integrale, di orzo, mais, segale ed avena (60%), ecc	Vista l'alta percentuale di grassi e zuccheri ed il discreto apporto di proteine, può essere una merenda molto nutriente. Discreto anche il contenuto di fibre.
Mini gelato al cioccolato 	Magnum 276 g 5,10 euro	Latte scremato reidratato, zucchero, burro di cacao, sciroppo di glucosio, olio vegetale, pasta di cacao, burro concentrato, cacao ecc	Piccola trasgressione, se si considerano le dimensioni, altrimenti è un prodotto sicuramente gustoso ma ricco di zuccheri e grassi. Buono, per la categoria, l'apporto di proteine e fibre.
Coppa con muesli e frutta 	Algida 68 g per pezzo, 3,40 euro	Latte fermentato con Bifidobacterium Lactis Bd 12 (24%), frutti di bosco (20%): lamponi, mirtillo rosso, ribes rosso), muesli ecc	Rappresenta un prodotto innovativo nella categoria gelati per la presenza di probiotici (utili all'intestino, anticolesterolo e antiage) oltre che per l'apporto di vitamina C e di fibre.

La spera Natural di Giugno

- **ALBICOCCHE** contengono potassio e carotene.
Calorie 28 per 100 g
- **PESCHE** molto dissertanti e ricche di Vitamina A.
Calorie 24 per 100 g
- **CETRIOLI** hanno Vitamina B, calcio e ferro. A volte difficili da digerire.
Calorie 14 per 100 g
- **FAGIOLINI** indicati nelle diete dimagranti per scarso apporto nutritivo.
Calorie 19 per 100 g
- **FICHI** sono frutti con molti zuccheri (14 per cento).
Calorie 47 per 100 g

le novità

Un omaggio con il caffè

Fino al 30 giugno in ogni confezione di caffè Pellini Top e Bio (nella foto, 5,20 euro) c'è un coupon per un trattamento benessere gratuito. Se ne acquisti tre, in omaggio un trattamento in un centro Figurella.



Formaggio per toast

Nasce Leerdammer Special Toast, sei fette quadrate di formaggio con i buchi tagliate nella forma del pane da toast e inserite in una pratica confezione apri e chiudi. 1,99 euro.



Filetti d'alic nel vasetto

Specialità del marchio Moro, che fa parte dell'azienda Icat Food, i filetti di alici liguri sono lavorati e confezionati a mano. Inoltre nel vasetto di vetro rimangono compatti e morbidi. Costano 7,50 euro.



Nuovi soffocini con verdure

La novità di casa Findus sono i soffocini ripieni di carote, zucchine, melanzane e peperoni avvolti in un doppio ripieno di mozzarella. Per piatti golosi e originali costano 2,31 euro.

