

# Natural style

N. 93 MARZO 2011  
€ 2,00

## BEAUTY & MODA

• **Trucco:** i colori che illuminano  
• **Cure verdi** per una linea perfetta  
• **Beauty farm** le creme per corpo e mente

**Nicoletta Romanoff**  
"Ho vinto il mal di schiena con lo yoga"

**ENERGIA**  
Tai Chi e Qi Gong movimenti all'aperto per ritrovare forma e femminilità

DIARIO DI UN'ECOMAMMA  
RICICLO VESTITINI  
USO PANNOLINI BIO

CURATI CON I FIORI  
AUMENTI L'AUTOSTIMA  
ESCI DALLA SOLITUDINE



CAIRO EDITORE



# Il tuo piano DETOX di primavera

- Il menù settimanale, le ricette e le tisane
- Gli esercizi e le tecniche di meditazione
- Smetti di fumare: 11 metodi efficaci

## FOOD

### Non è la solita minestra!

Pratiche e gustose, le zuppe sono l'ideale per chi è a dieta. Saziano e sono povere di calorie e grassi, dice la nutrizionista Laura Rossi



Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
Le Cerealose Zuppa con orzo, farro e porcini	KNORR, 103 g, 1,65 euro	Orzo, avena, flocchi di patate, farina di grano tenero, funghi porcini, ecc.	Una zuppa di cereali resa più saporita dalla presenza di funghi. Un primo gustoso e sano, paragonabile a un buon piatto di pasta. Da associare a un contorno di vegetali cotti o crudi e a un frutto.
Gulasch suppe	BAUER, 400 g, 5,45 euro	Verdure in proporzione variabile, acqua, carne, spezie, ecc.	Un secondo piatto gustoso, saporito e abbastanza contenuto dal punto di vista calorico. Come tutti i prodotti pronti conservati, è ricco di sale. Con il pane e un frutto si ha un buon pasto bilanciato e contenuto nelle calorie.
Farina di piselli	FARIN PIÙ, 200 g, 2 euro	Farina di piselli verdi.	Un prodotto con indubbie caratteristiche di praticità d'uso, da arricchire con crostini di pane e qualche funghetto secco fatto rinvenire nel brodo. Con un frutto si ha un buon pasto bilanciato e sano.
Zuppa pronta di legumi rustici Fior di	STAR, 300 g, 1,89 euro	Acqua, legumi, verdure, cereali, olio di oliva, sale, ecc.	Ottima zuppa che associa proteine di buon valore biologico (i legumi), carboidrati e fibra (orzo, avena e farro) a fronte di un quantitativo calorico contenuto. Perfetta con un contorno di ortaggi (crudi o cotti) e un frutto.
Pasta e fagioli pronta	DIMMIDISI, 620 g, 3 euro	Fagioli borlotti, acqua, carote, pasta cotta, cipolle, sedano, olio extravergine di oliva, ecc.	Un buon piatto completo. Le proteine della pasta e quelle dei fagioli si complementano le une con le altre dando al piatto un valore biologico più elevato dei singoli componenti. Da associare a ortaggi (crudi o cotti) e un frutto.
Minestrone fresco pronto	ALMAVERDE BIO, 620 g, 3,10 euro	Ortaggi in proporzione variabile: patate, carote, sedano, erbe, zucchine, ecc.	Sicuramente un piatto da consigliare: povero di calorie e grassi, ricco di fibra e molto saziante. Da accompagnare a una fonte proteica (carne, uova o pesce) e un frutto. Si può aggiungere pasta o riso e poco parmigiano.
Cacciucco surgelato	BUITONI, 550 g, 3,99 euro	Merluzzo, passata di pomodoro, calamari, pomodoro, gamberi sgusciati, ecc.	Un secondo piatto di pesce poco calorico, saporito e invitante. Il pesce è un alimento povero di grassi e calorie, ricco di omega 3 (utili per il cuore) e minerali preziosi. Da associare a pane e un frutto.

di Chiara Dall'Anese

### La spesa Natural di Marzo

- **LIMONE** Ricco di vitamina C, ha proprietà disinfettanti e antinfiammatorie.  
Calorie: 11 per 100 grammi
- **CARCIOFO** Ottima fonte di ferro, abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, depura il fegato e aiuta l'intestino pigro.  
Calorie: 22 per 100 grammi
- **TARASSACO** Stimola l'attività della bile e del fegato. Utile in caso di inappetenza e difficoltà digestive.  
Calorie: 36 per 100 grammi
- **RAPA** Contiene vitamina C e ha un elevato potere diuretico.  
Calorie: 18 per 100 grammi

### le novità

#### Sfiziosi Sughetti

Sono privi di coloranti e conservanti i nuovi Sughissimi. In cinque varianti: dal classico pomodoro e basilico agli asparagi. Di Il Melograno, da 2,70 euro.



#### La moda su tutto

Natura in botti di rovere l'Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti Etichetta Rossa. Ideale con verdure, carni crude, formaggi freschi, e anche sulle fragole. Di Ponti, 2,85 euro.



#### Il mondo in una tazzina

Montagne guatemalteche, savane brasiliane, foreste etiopi. Nascono qui le tre qualità di caffè Arabica selezionate per la linea Monoarabica. Di Illy, 3,99 euro.



#### Dolcissimo trio

Cioccolato al latte con morbido ripieno di pera e mandorle: è la nuova tavoletta Mousse à la Poire et Amandes. Di Milka, 1,69 euro l'etto.

