



Zucchero, dolce tentazione...

Nella nostra alimentazione lo zucchero ha il compito importante di dolcificare. Chi non ha già ceduto alla tentazione di un pezzo di torta o di una bevanda dolce? Attenzione, però! Lo zucchero è una fonte di calorie, ma non fornisce nessuna vitamina o sale minerale essenziale. È per questo che si parla anche di «calorie vuote».

 **WeightWatchers**[®]
vivere come voglio


Per me e per te.

Che cos'è lo zucchero ?

Il termine «zucchero» descrive diversi tipi di zuccheri tutti appartenenti alla famiglia dei carboidrati, e che nello specifico sono: il **glucosio** (destrosio o zucchero d'uva), il **zucchero invertito**, il **fruttosio** (zucchero di frutta) e il **saccarosio** (zucchero da tavola).

Le fonti principali di zucchero nella nostra alimentazione sono:

- lo zucchero a velo
- i soft drink, gli sciroppi
- la marmellata, il miele
- i dolci (cioccolato, torte, biscotti, budini, ecc.)
- gli alimenti edulcorati come yogurt, quark alla frutta, succhi zuccherati e cereali per la prima colazione



È LA QUANTITÀ A FARE LA DIFFERENZA !

Il piacere dello zucchero non può mancare nella nostra alimentazione e, se assunto a dosi moderate, si può tranquillamente integrare in un regime dietetico equilibrato. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda una percentuale massima del 10% di zucchero sul totale delle calorie assunte, il che equivale a ca. 50 g al dì.

SAPEVATE CHE...

mezzo litro di soft drink, come ad es. la cola, contiene ca. 50 g di zucchero e copre così la dose giornaliera consigliata ?

I PRODOTTI COOP WEIGHT WATCHERS - DOVE LO ZUCCHERO NON È DI CASA

Una valida alternativa agli alimenti molto zuccherati sono i prodotti Coop Weight Watchers. Il loro tenore di zucchero è fortemente ridotto, oppure contengono, al posto dello zucchero, edulcoranti che, in rapporto, sono molto più dolci dello zucchero, pur contenendo una quantità esigua o nulla di calorie, e non danneggiano i denti. I dolcificanti utilizzati sono sottoposti a costanti controlli e non hanno effetti nocivi sulla salute.



LO ZUCCHERO E IL DIABETE

Lo zucchero ormai non è più un tabù per i diabetici. Se si osserva una dieta equilibrata, associata a regolare attività fisica, anche i soggetti affetti da diabete possono cedere ai dolci. L'importante è che i cibi zuccherati siano assunti durante i pasti e non in quantità eccessive o sotto forma di bibite dolci. Tutti i prodotti Coop Weight Watchers, particolarmente indicati per chi soffre di diabete, contengono l'importante dicitura «x y g contengono 10 g di carboidrati».





RISO AL LATTE AI LAMPONI

Dessert per 2 persone:

1. Far bollire 250 ml di latte magro con 1 CM di zucchero, 1 pizzico di sale e la polpa di un bastoncino di vaniglia, aggiungere 60 g di riso a chicco tondo e cuocere a fuoco dolce per ca. 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lasciar raffreddare il riso al latte.

2. Aggiungere al riso 125 g di yogurt magro alla vaniglia. Frullare 150 g di lamponi (freschi o congelati), aggiungere 2 CM di crema di cassis (liquore di ribes) e dolcificare con un po' di edulcorante. Versare il riso al latte nei bicchieri, coprire con la purea di lamponi, decorare con dei lamponi e della melissa e mettere in fresco fino al momento di servire.

unità **POINTS**
per persona



Consiglio: Il riso al latte si gusta con la purea di lamponi fredda o calda. Sostituire la crema di ribes con 1 CM di sciroppo di lamponi o granatina.

Altre ricette su www.weightwatchers.ch