



Grassi e oli: fate la giusta scelta

Chi non si fa tentare in cucina da qualche goccia profumata d'olio d'oliva o da un po' di burro? In fondo non c'è da meravigliarsene in quanto gli oli e i grassi esaltano a meraviglia i sapori e gli aromi oltre ad assolvere importanti funzioni vitali. Tuttavia, sono anche responsabili di un elevato apporto calorico, ragion per cui è importante fare attenzione non solo alla quantità ma soprattutto alla scelta della qualità dei grassi e degli oli.

Tutto dipende dagli acidi grassi

Una parte fondamentale dei grassi e degli oli è costituita dagli acidi grassi che si suddividono in acidi grassi saturi, monoinsaturi e poliinsaturi. Questi acidi sono responsabili della qualità e delle modalità di utilizzo dei grassi e degli oli.

Il corpo è in grado di sintetizzare gli acidi grassi saturi e monoinsaturi ma non gli acidi grassi poliinsaturi, essenziali per l'organismo e che devono pertanto essere assunti in quantità sufficienti con gli alimenti.

Per l'alimentazione quotidiana è consigliabile:

- privilegiare olio di colza e d'oliva;
- preferire pesci ricchi di grassi quali salmone, sgombro, aringa, sardina e tonno
 - ➔ i pesci ricchi di grassi contengono i preziosi acidi grassi Omega-3 (acidi grassi poliinsaturi), a cui si attribuisce un'importante funzione preventiva nelle malattie cardiache e vascolari;
- non esagerare con i grassi ed evitare i grassi nascosti!



AD OGNI GRASSO LA SUA FUNZIONE

- Cucina fredda: olio di colza, d'oliva, di noce, di lino, piccole quantità di burro o di margarina con un'elevata percentuale di olio di colza (ad es. Margarina Coop Weight Wachters)
- Cucina calda: olio d'oliva o olio di colza, piccole quantità di burro per arrostire
- Fritture: olio e grassi per friggere

UN PO' DI GRASSO NON NUOCE

Teoricamente il 30% dell'intero apporto calorico è costituito da grassi, il che equivale ad un fabbisogno giornaliero pari a ca. 60-80g.

Weight Watchers consiglia di consumare 2 porzioni di grassi al giorno di origine vegetale.

Gli affettati, il formaggio, gli stuzzichini salati, le torte, il cioccolato e i biscotti spesso contengono dei grassi nascosti e forniscono calorie all'organismo senza che ce ne accorgiamo.

SAPEVATE CHE...

gli svizzeri consumano in media ca. 122g di grassi al giorno e che un bratwurst convenzionale contiene ca. 30g di grassi? In questo modo si copre già la metà della dose giornaliera consigliata.



Il bratwurst Coop Weight Watchers contiene solo 12g di grassi

I PRODOTTI COOP WEIGHT WATCHERS HANNO UN RIDOTTO TENORE DI GRASSO, SONO POVERI DI GRASSO OPPURE SENZA GRASSO

Una valida alternativa agli alimenti ricchi di grassi sono i prodotti Coop Weight Watchers. Il loro tenore di grassi, infatti, è fortemente ridotto, basso o assente. Se possibile, tutti i prodotti contengono inoltre un'elevata percentuale di preziosi acidi grassi insaturi e, pur essendo poveri di grassi, sono una vera delizia per il palato.



Per ulteriori informazioni sui prodotti Coop Weight Watchers consultare il sito www.coop.ch/weightwatchers



Funghi farciti

Antipasto per 4 persone:

- 1) Pulire, lavare e togliere i gambi a 8 grandi funghi.
- 2) Nel robot da cucina, tritare i gambi con 90g di prosciutto Coop Weight Watchers, 60g di formaggio Tomme Coop Weight Watchers tagliato a dadini, uno spicchio d'aglio spremuto e un poco di prezzemolo. Aggiungere 100g di Blanc battu Coop Weight Watchers e condire con sale e pepe.
- 3) Riempire i cappelli con il composto ottenuto e cuocere nel forno a microonde per 5 minuti (potenza massima) o riscaldare per qualche minuto in una padella ricoperta da un foglio da cottura.

unità **POINTS**
per persona



Consiglio: Un modo delizioso di utilizzare i resti di formaggio e prosciutto.

Altre ricette sul sito www.weightwatchers.ch