



Fibre alimentari – un sano arricchimento

Considerate in passato come «sostanze zavorra» inutili, le fibre alimentari sono una vera fonte di benessere. Il consumo regolare di prodotti integrali, frutta e verdura attiva la digestione e fa bene all'organismo. Alimenti come gli spaghetti integrali costituiscono un buon arricchimento del menu.

Provare per credere!

Che cosa sono le fibre alimentari?

Le fibre alimentari appartengono al gruppo dei carboidrati, non sono che componenti indigeribili di alimenti di origine vegetale. Nel nostro apparato digerente hanno l'effetto di un agente riempitivo o gonfiante.



PICCOLA AGGIUNTA, GRANDE EFFETTO

Un pasto ad alto contenuto di fibre alimentari ha molti vantaggi. Le fibre alimentari...

- danno un senso di sazietà più rapido e duraturo, e possono quindi prevenire l'obesità;
- fanno aumentare il tasso glicemico in modo più lento e continuo, rendendo più costante il nostro rendimento e prevenendo i morsi della fame;
- facilitano la digestione e il transito intestinale;
- frenano il passaggio dei grassi dall'intestino al sangue.

Per l'alimentazione giornaliera, la dose di fibre alimentari consigliata per le persone adulte è di almeno 30 g.

ALIMENTI RICCHI DI FIBRE

Cereali e prodotti a base di cereali (specie se integrali), patate, riso (greggio), muesli, legumi, noci, frutta, verdura e insalate.

10 g di carboidrati sono ad esempio contenuti in:

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| • 26 g di semi di lino | • 150 g di lamponi |
| • 65 g di mandorle | • 170 g di pane da toast integrale |
| • 65 g di prugne secche | • 170 g di piselli |
| • 100 g di fiocchi d'avena | • 380 g di carote crude |

SAPEVATE CHE...

... affinché le fibre alimentari agiscano in modo ottimale sulla nostra digestione è necessario assumere una quantità sufficiente di liquidi. Bevete da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno!

... che il passaggio a una dieta ricca di fibre all'inizio può causare flatulenze e disturbi digestivi? Cambiate la vostra alimentazione gradualmente aumentando di giorno in giorno la quantità di fibre. Aumentate dapprima le quantità di frutta e verdura nel vostro piatto e provate quindi ad aggiungere sempre più spesso al vostro menu prodotti integrali.



I PRODOTTI COOP WEIGHT WATCHERS E LE FIBRE ALIMENTARI

Sulla confezione dei prodotti Weight Watchers, il tenore di fibre alimentari viene indicato a partire da 4 grammi per ogni 100 grammi. Per i prodotti Weight Watchers si ricorre, se possibile, alla variante integrale. Una buona alternativa al comune pane da toast può essere ad esempio il pane da toast integrale Coop Weight Watchers. Frutta e verdura contengono per natura un'elevata quantità di fibre alimentari, di cui la maggior parte ha inoltre un valore di unità *POINTS* pari a 0!

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



Muffins alle mele

Per 12 pezzi

unità **POINTS**
per pezzi

1) Sbattere 1 uovo con 3 Cc di zucchero grezzo, 250 g di yogurt magro Coop Weight Watchers e 2 Cc (25 ml) d'olio



2) A parte, mescolare 200 g di farina, 2 Cc di lievito in polvere, 20 g di Birchermüesli extra Coop Weight Watchers e 2 Cc (15 g) di uvetta.

3) Aggiungervi una grande mela sbucciata e tagliata a cubetti.

4) Amalgamare delicatamente il composto con la farina al composto con lo yogurt e suddividere la massa in 12 formine per muffins di carta.

5) Cuocere nel forno a 180°C per 25 minuti.

Consiglio: Nell'impasto si possono aggiungere 2 gocce di aroma di rum.

Altre ricette sul sito www.weightwatchers.ch