



Pilloledolci

1 - Se a fine pasto non si riesce a rinunciare al dessert, un'alternativa sana e ipocalorica

al dolce è quella di scegliere della frutta fresca, fonte di potassio, vitamine e minerali o anche essiccata (come l'uva sultanina), che fornisce anch'essa nutrienti in forma concentrata e che riduce il senso di fame. Alternative adatte a tutti sono poi gli "yogurt" vegetali (per esempio di soia o di riso), un budino realizzato con i semi di Chia, o delle gallette di mele e cannella, ideali anche come spuntino spezza-fame a metà pomeriggio.

2 - Avete voglia di una fetta di dolce ma volete evitare sensi di colpa?

Per smaltire una porzione di tiramisù (100 gr apportano circa 380 calorie) dovrete fare mezzora di jogging veloce. Per una fettina di torta al cioccolato (circa 150 calorie) basta rinunciare a prendere l'ascensore e usare le scale per circa sei piani, mentre una porzione di golosi bigné alla crema (250 calorie) smaltitela con 20 minuti di nuoto o una camminata veloce di tre quarti d'ora.

3 - una decina di grammi al giorno di cioccolato fondente possono aiutare a proteggere

il cuore: il cacao, infatti, è ricco di polifenoli che riducono il colesterolo "cattivo" LDL aumentando i livelli di quello "buono" HDL.

4 - Il gelato piace a grandi e piccini ed è un'alternativa leggera ai dolci: 100 g di gelato

alla crema contengono circa 220 calorie e 100 g di gelato alla frutta circa 100, molto meno rispetto ad altri dessert, mentre 100 grammi di gelato al cioccolato fondente ne contano 216.