



## Quiz della salute ...mettiti alla prova!

### Informati mettendo alla prova le tue conoscenze divertendoti

In questo periodo di possibili eccessi a tavola ecco alcuni suggerimenti per "tenere d'occhio" le calorie, unitamente ad alcune curiosità. Rispondete al "Quiz della salute" e verificate poi le risposte corrette sotto riportate.

### Domande



**1**  
Dolce natalizio con meno calorie (a parità di peso):  
a. panettone classico  
b. pandoro

**2**  
Le arachidi sono:  
a. verdure  
b. legumi  
c. frutta secca

**3**  
Per controllare la fame si consiglia di:  
a. fare dei digiuni  
b. masticare a lungo i cibi  
c. consumare alimenti prevalentemente cotti

**4**  
Frutto che fornisce più calorie (a parità di peso):  
a. mandarino  
b. pera  
c. banana

**5**  
Per una frittura meno calorica è preferibile utilizzare:  
a. olio di girasole  
b. olio extravergine di oliva  
c. non c'è differenza perché hanno circa le stesse calorie

**6**  
L'ananas:  
a. favorisce la digestione delle proteine  
b. brucia i grassi  
c. aumenta l'appetito

### Risposte

- 1.** Pandoro. Questo dolce fornisce circa 337 kcalorie per 100 grammi di prodotto, mentre il pandoro quasi 400. La differenza è dovuta essenzialmente alla presenza di grassi e zuccheri in quantità non inferiore al 20%.  
**2.** Infatti appartengono ai legumi. Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia unitariamente ad altri enzimi, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e vermale e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.  
**3.** Masticare a lungo i cibi. Vi sentite più sazi e aiuterete anche la digestione. Inoltre, si suggerisce di iniziare i pasti con un antipasto di verdure fresche per lasciare al punto di fumo, temperatura a cui un olio riscaldata rilascia sostanze volatili tossiche, e preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva o l'olio di arachidi.  
**4.** Mandarino. Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia unitariamente ad altri enzimi, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e vermale e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.  
**5.** Non c'è differenza perché hanno circa le stesse calorie. Tuttavia, per una maggior resistenza via per una maggior resistenza no circa le stesse calorie. Tuttavia, per una maggior resistenza via per una maggior resistenza no circa le stesse calorie.  
**6.** L'ananas. Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia unitariamente ad altri enzimi, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e vermale e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.

## BONBON AL COCCO CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

Per i Maya il cioccolato era la "bevanda degli dei", per gli studiosi della Boston University e dell'Harward University, il cioccolato allunga la vita (grazie ai polifenoli del cacao che agiscono come antiossidanti).



**INGREDIENTI (per 20 bonbon)**

Tempo di preparazione:

- 200 g ceci cotti
- 150 g cioccolato fondente (minimo 85%)
- 50 g farina di cocco
- 2-3 cucchiari zucchero integrale
- codette al cioccolato fondente (q.b.)

**PREPARAZIONE**

Frullate i ceci cotti. In una pentola fate sciogliere lentamente a fuoco basso 50 grammi di cioccolato con un po' di acqua. Unetelo ai ceci, aggiungete il cocco, lo zucchero integrale e impastate sino a ottenere un composto morbido ma compatto. Con l'aiuto di uno spillatore piccolo, o con le mani, ricavate tante palline. Sciogliete il restante cioccolato, immergete le palline ottenute e rimuovetele con una forchetta eliminando l'eccesso di cioccolato. Ponetele poi in un'altra ciotola colma di codette e ricoprite tutta la superficie; disponetele nei pirottini e fate raffreddare in frigorifero per circa mezz'ora.

Buona salute a tutti!



**Dott.ssa Rossana Madaschi**  
Nutrionista  
Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740  
info@nutrirsidialute.it  
www.nutrirsidialute.it



**Punto Ristorazione**  
CATERING BANQUETING

**Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!**

**Gorle (BG)**  
via Roma, 16  
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

**LOCANDA del PUNTO**  
TRATTORIA