



## Quiz alimentare della salute Un modo divertente per informarsi

Anche in questo numero, tramite un divertente quiz la nutrizionista Rossana Madaschi ci invita ad esplorare alcuni aspetti relativi all'alimentazione sana. Tutti pronti per misurare le vostre conoscenze e scoprire consigli utili per la salute?

### Domande



1

Quale tra questi oli è più dietetico, cioè ipocalorico:  
a. olio di girasole  
b. olio di mais  
c. nessuna delle precedenti

2

La pasta al 100% di legumi è classificata:  
a. un primo piatto ricco di carboidrati  
b. un secondo piatto proteico  
c. un piatto unico

3

Il grasso viscerale circonda gli organi interni e aumenta il rischio di patologie. Si può anche valutare misurando la circonferenza vita e i valori desiderabili sono:  
a. inferiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna  
b. inferiori a 98 cm nell'uomo e a 85 cm nella donna  
c. inferiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna

4

Quale tra questi vegetali fornisce meno calorie:  
a. zucca, b. patata  
c. mais dolce (in scatola)

5

Sono spesso erroneamente considerati un contorno di verdure:  
a. fagiolini  
b. piselli  
c. taccole

1. La risposta esatta è "nessuna". La pasta al 100% di legumi è classificata come un secondo piatto proteico, ma come un secondo piatto proteico alternativo ad esempio alla carne. 2. La risposta esatta è "nessuna". Il grasso viscerale circonda gli organi interni e aumenta il rischio di patologie. Si può anche valutare misurando la circonferenza vita e i valori desiderabili sono: inferiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna. 3. La risposta esatta è "nessuna". La zucca, il mais dolce (in scatola) e la patata sono tutti alimenti a basso indice glicemico. 4. La risposta esatta è "nessuna". La zucca, il mais dolce (in scatola) e la patata sono tutti alimenti a basso indice glicemico. 5. La risposta esatta è "nessuna". Sono spesso erroneamente considerati un contorno di verdure: fagiolini, piselli, taccole.

1. La risposta esatta è "nessuna". La zucca, il mais dolce (in scatola) e la patata sono tutti alimenti a basso indice glicemico. 2. La risposta esatta è "nessuna". Il grasso viscerale circonda gli organi interni e aumenta il rischio di patologie. Si può anche valutare misurando la circonferenza vita e i valori desiderabili sono: inferiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna. 3. La risposta esatta è "nessuna". La zucca, il mais dolce (in scatola) e la patata sono tutti alimenti a basso indice glicemico. 4. La risposta esatta è "nessuna". La zucca, il mais dolce (in scatola) e la patata sono tutti alimenti a basso indice glicemico. 5. La risposta esatta è "nessuna". Sono spesso erroneamente considerati un contorno di verdure: fagiolini, piselli, taccole.

## Risposte

## MAIONESE SENZA UOVA

Un'alternativa interessante alla classica ricetta, che permette di ottenere una versione originale e altrettanto appetitosa della famosa salsa maionese.



### INGREDIENTI

- 200 g di olio di mais (o di girasole)
- 100 g di "latte" di soia senza zucchero
- un cucchiaino di senape in pasta
- un cucchiaino di succo di limone
- un cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino scarso di curcuma in polvere

### PREPARAZIONE

In un bicchiere graduato versate l'olio, il "latte" di soia e tutti gli altri ingredienti. Inserite il frullatore a immersione e frullate a intermittenza per alcuni secondi, sino a ottenere una consistenza cremosa. Si conserva in frigorifero per 2 o 3 giorni.

Buona salute a tutti!

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



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



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

info@puntoristorazione.it