



# 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



[info@puntoristorazione.it](mailto:info@puntoristorazione.it)

- 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

La risposta esatta è “nessuna delle precedenti”. Infatti gli oli contenente colesterolo. Anzitutto la senna di origine vegetale non contiene fibre contribuisce ad abbassare il colesterolo in sangue. Inoltre ad aumentare le difese immunitarie, migliorare la salute cardiovascolare, fornire fibre e possiede un basso indice glicemico.

3. La risposta esatta è “non esistono oli dietetici intesi a basso appporto energetico. Alcuni come prodotti lipocalorici, cioè a basso appporto in commercio in olio che troviamo in commercio sono definiti “dietetici” perché sono di qualità superiore a quella della donna. Per misurare la circonferenza vita si deve posizionare un metro da sartà intorno alla parte più stretta dell'addome, tenendo il metro orizzontale parallelo al pavimento senza che il busto tocchi il suolo.

4. La risposta esatta è “un secondo piatto protettivo di una fonte di proteine vegetali, infatti sono legumi e rap- presentano una buona fonte di proteine di origine vegetale. Non dovrebbe però essere di servizio come un contorno ad verdure, ma come un secondo piatto protettivo altrimenti ad esempio alla carne.

5. La risposta esatta è “un secondo piatto protettivo di una fonte di proteine vegetali, infatti sono legumi e rap- presentano una buona fonte di proteine di origine vegetale. Non dovrebbe però essere di servizio come un contorno ad verdure, ma come un secondo piatto protettivo altrimenti ad esempio alla carne.

## Risposta

# MAIONESE SENZA UOVA

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



## INGREDIENT

- 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
  - $\frac{1}{2}$  cucchiaino scarso di curcuma in polvere

## PREPARISSONE

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](http://www.nutrirsidisalute.it)

