

RECETAS VALORADAS
POR NUTRICIONISTAS

Cocina ligera

y vida sana

La revista para sentirse bien
Mensual nº 119

-4,5,6... kg.

**DIETA PARA LOS
QUE LO HAN
PROBADO TODO****Las mejores
ideas con...**

- * Sepia
- * Berenjenas
- * Pasta

**Cremas
y sopas frías**
Primeros llenos
de fibra y vitaminas

65 RECETAS RICAS Y RÁPIDAS

**¡Ahora, más
completa!**

- + Recetas
- + Trucos
- + Ideas
- + Secciones
- + Consejos...

**para cocinar y
comer muy bien**

GLOBUS

ESPAÑA 2,50 € · PORTUGAL CONT. 2,60 €.

**Platos para
improvisar**¡Se hacen en
un momento!

PÁG. 64

**El chef Andrés
Madrigal**te enseña a hacer
"steak tartar" fácil

PÁG. 44

**Tortillas
sin grasa**Les quitamos
hasta 362 calorías

PÁG. 66

¿RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

La **Dra. Pilar Govantes**, directora de la clínica de medicina estética BIOSBCN, de Barcelona, nos ayuda a evitar esta situación típica de la menopausia y en esta época veraniega. ¿Qué tomar?

- **Más alimentos ricos en calcio**, como la leche, quesos sin sal y yogur.
- **Más verduras y frutas**, por su alto contenido de vitaminas y minerales.
- **No olvidar los cereales**, como el arroz y la avena.
- **El agua, sin gas** preferiblemente, dos litros diarios.
- **Sí a las infusiones** con efecto diurético: favorecen la eliminación de líquido.
- **Mucha soja**: con alto contenido de proteínas, vitaminas, ácidos grasos, hidratos de carbono y fibra.



4 propuestas saludables

Gelatina 10 cal.

Un picoteo sano es lo que te propone **Royal** para este verano. Cada vaso de gelatina son 10 cal. y buenas proteínas. ¡Y nada de grasa!



Vino "sin"

No es el primer vino blanco bajo en alcohol (9%), pero sí el que además lo es en azúcar, por lo que también es muy light. Para poder disfrutar sin complejos de todo el sabor de una uva única en el mundo: la albillo. De **Bodegas Valduero**.



Diet-fibra

Sin azúcares

Una de las galletas de **Gullón** que más nos gustan en la redacción de esta revista. Este año se cumplen 25 años desde que esta marca lanzó al mercado la primera galleta María integral y hoy tiene una línea "saludable" para que elijas la galleta que te va a ti.



Sal sin sal

VitaSal está elaborada con una receta a base de hierbas aromatizadas que sustituye a la sal sin que se note. De **Gallina Blanca**.



iHemos estado en las últimas Jornadas Nacionales de Nutrición Práctica!

Y te lo contamos todo, todo, todo: qué dijeron los expertos, fotos, vídeos...



Entra en www.cocinaligera.es

3 FALSOS MITOS QUE NOS TRAEN DE CABEZA

1 El gas de los refrescos engorda: los refrescos suelen tener un alto porcentaje de azúcares que son los que engordan, y no el gas.

2 Las verduras frescas son más nutritivas que las congeladas: las verduras pierden nutrientes durante el transporte y el almacenamiento, en las estanterías y en el frigorífico. Las congeladas se recogen y se congelan y retienen la mayoría de los nutrientes.

3 Comer rápido engorda: no, es el exceso de calorías lo que engorda. Lo que ocurre es que las personas que comen velozmente suelen ingerir mayor cantidad de comida.

Fuente: www.diset.com

