

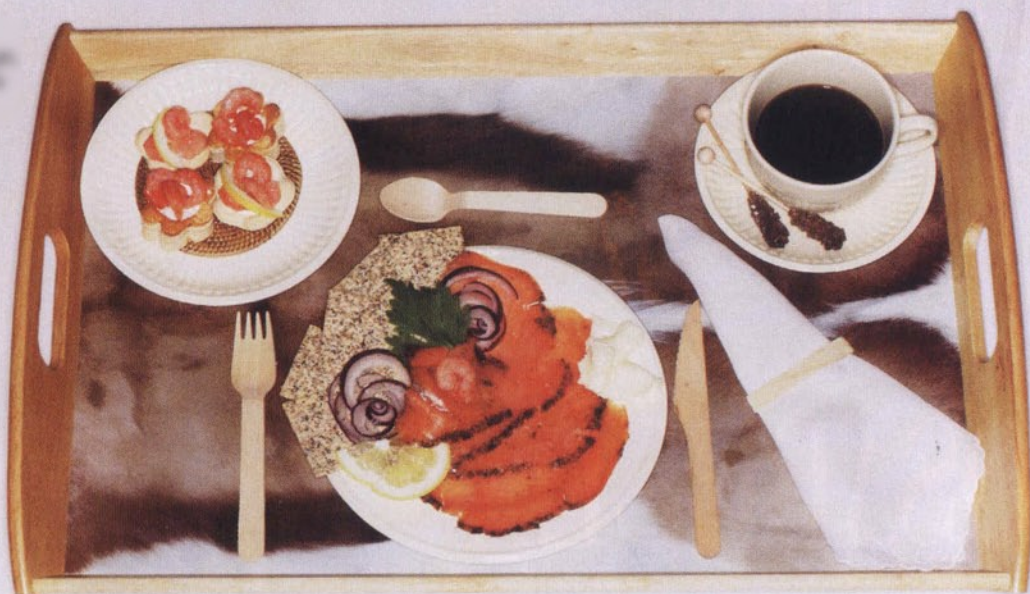
Tovagliolo di lino,
Mastro Raphaël.



Totale calorie:
320 kcal

DI BETTINA CASANOVA - FOTO PAOLO SPINAZZÉ

COLAZIONE DA VANITY



Totale calorie:
420 kcal

UNA GOLOSITÀ DA CONCEDERSI A PICCOLE DOSI E NON TUTTI I GIORNI

Senza dubbio appaga il palato, ma il breakfast scandinavo mette anche a dura prova lo stomaco. «Il processo di affumicatura del salmone provoca, infatti, un'iperproduzione di succhi gastrici», spiega il professor Calabrese. Inoltre, se vi aggiungiamo crema di formaggio,

burro e vol-au-vent, otteniamo un pasto ipercalorico. «È anche vero, però, che il pesce dà un apporto di grassi omega 3 (utili a livello cardiovascolare, ndr)», prosegue la dottoressa Murolo. «Mentre i cracker al papavero forniscono le fibre indispensabili alla regolarità intestinale».

Nordica

- CAFFÈ ALL'AMERICANA
- SALMONE AFFUMICATO MARINATO ALL'ANETO CON CIPOLLA
- CRACKER AI SEMI DI PAPAVERO E BURRO
- VOL-AU-VENT CON GAMBERI E FORMAGGIO