

DEGUSTAZIONE DIDATTICA PANELA

LIPIDI: NON SOLO CALORIE



Ricetta: crostini di pane
caldo con crema
Golamera e frutta

Dott. ssa Annalisa Caravaggi
Biologo Nutrizionista

Corso Matteotti, 41 – Castel San Giovanni (PC)
Tel 389/4895410 Mail annalisa.caravaggi@gmail.com
Website www.laltrariabilitazione.it

GOLOSA anche d'estate...non teme il CALDO e la PROVA COSTUME!

- ✓ **GOLOSA** Crema **SPALMABILE AL CACAO** incredibilmente con il **30% di CALORIE IN MENO** rispetto a tutte le altre CREME SPALMABILI: 350 Kcal contro + di 500 Kcal
- ✓ Il **SEGRETO** è in **Gulamerah di Bali** come ingrediente principale e nel metodo di lavorazione unico **Panela**.
- ✓ **Solo 3 ingredienti:**

1	Gulamerah - Zucchero integrale di cocco
2	Cacao Magro pregiato

+

3	Nocciola del Piemonte IGP
3	Burro di Cocco
3	Latte scremato in polvere



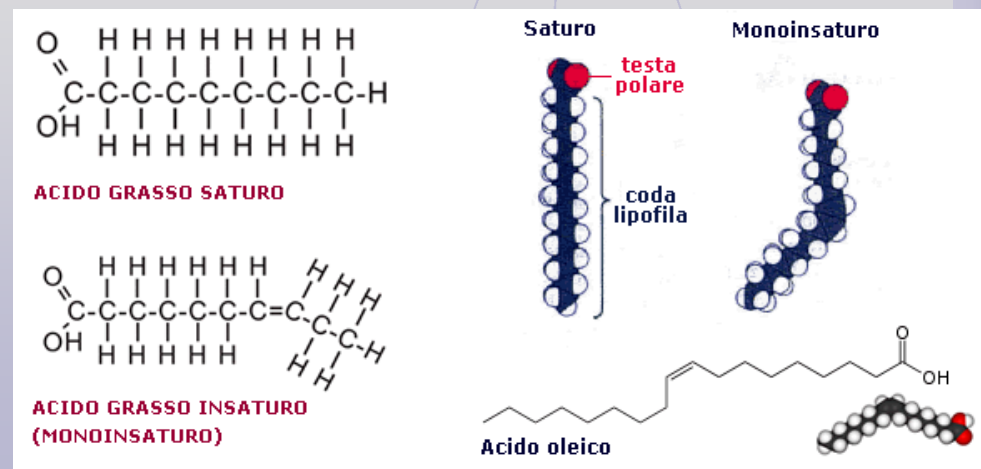
- ✓ **E'una crema integrale:** l'unica con zucchero integrale di cocco e che non contiene **zuccheri raffinati** (ne di canna ne di barbabietola) come **TUTTE** le altre **BIO** e **NON**
- ✓ Ha pochi grassi, **SOLO** quelli contenuti negli ingredienti. Non contiene ovviamente Olio di Palma ne **GRASSI AGGIUNTI** (Girasole etc).
- ✓ Senza lecitina e aromi
- ✓ Per Vegetariani e Vegani (escluso Latte)
- ✓ Da spalmare su Pane caldo e biscotti o come ingrediente per torte e dolci.



LEGGEREZZA DA SPALMARE!

LIPIDI:

- **SEMPLICI:** molecole semplici, più o meno lunghe, hanno principalmente funzione energetica (1 g di lipidi = 9 kcal). Si differenziano in saturi, monoinsaturi, polinsaturi.
 - ✓ *Saturi:* non presentano doppi legami all'interno della molecola.
 - ✓ *Monoinsaturi:* 1 doppio legame.
 - ✓ *Polinsaturi:* più di un doppio legame.
- **COMPLESSI:** presentano uno o più gruppi chimici specifici legati alla molecola, hanno funzione principalmente plastica e regolatrice, non energetica.



ACIDI GRASSI SATURI A MEDIA CATENA:

- Tra i più rappresentativi: acido laurico, acido caprilico e caprinico molto diffusi nel regno vegetale.
- Non aumentano i livelli di colesterolo plasmatico poiché vengono scarsamente assorbiti a livello intestinale.
- Gli acidi grassi a media catena hanno funzione prevalentemente energetica, permettendo un risparmio di zuccheri e amminoacidi a livello muscolare: molto utili per sportivi.
- Sono abbondanti nel *latte* e nell'*olio di cocco*.

CREME AL CACAO SPALMABILE:

- Solo acidi grassi a media catena e completamente priva di olio di palma, diffuso invece nelle creme spalmabili in genere.
- Le nocciole sono ricche di a. grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6): aiuta a controllare il colesterolo e i trigliceridi. Alto tenore in fibre, vitamine e antiossidanti: prevenzione radicali liberi e stress ossidativo.
- Teobromina e caffeina del cacao: azione diuretica, vasodilatatrice, antinfiammatoria. Il cacao è ricco di magnesio e potassio oltreché di lisina (utile anche per vegetariani/vegan).

CREME CACAO SPALMABILE:

- Grazie allo zucchero integrale di cocco e al moderato tenore in grassi, il prodotto prevede un ridotto apporto calorico.
- Adatta anche per sportivi, il carico glicemico ridotto rispetto a quello di altre creme al cacao spalmabili, permette di controllare i picchi glicemici e i cali di fame durante le competizioni/allenamenti.

OLIO DI PALMA:

- Ricavato dai frutti di palma. Grezzo ha una colorazione arancione dovuta all'abbondanza di carotenoidi: precursori vitamina A.
- La raffinazione: deodorazione, decolorazione, neutralizzazione. Permette di eliminare il colore arancione dell'olio grezzo, ridurre l'acidità dovuta agli acidi grassi liberi ed eliminare impurità (pigmenti e prodotti di ossidazione) oltre a minimizzare il contenuto in minerale.
- Alta sapidità e bassi costi di produzione, molto diffuso nell'industria alimentare (specie dolciaria): attenzione diciture in etichetta "oli vegetali" o "grassi vegetali".

OLIO DI PALMA:

- Ricco di acidi grassi saturi a lunga catena (acido palmitico) analoghi a quelli che si trovano in carni e pesci grassi.
- A differenza degli acidi grassi MCT, aumenta i livelli di colesterolo (specie LDL) e trigliceridi.
- Favorisce la formazione di placche aterosclerotiche nei vasi sanguigni che portano sangue al cuore: aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.