

Nr Inskrypcji: 326760 ISSN: 1231-5710

Superlinia

DIETY FIGURA ZDROWIE

MARZEC 2012 NR 03 (219)
cena 4 zł 90 gr w tym 8% VAT
superlinia.pl



Łącznie
80 cm
w obwodach
mniej

**Ciągle
jestem
głodna!**
Co robić?

Cała prawda
**O DIECIE
CAMBRIDGE**

**ROWEREK
STACJONARNY
CZY ORBITREK?**

**NAJLEPSZE
ĆWICZENIA
NA PŁASKI
BRZUCH**

Na okładce **MONIKA**
Wiosna i kolor
zGRAny duet

**SUPLEMENTY
I WITAMINY**
Stosować czy nie

GRUBOFON

telefon zaufania
dla objadających się



W RAMACH TROSKI O ZDROWIE

Najnowsza odsłona popularnego smaro-widła – Rama Calcium – nie tylko realizuje zalecenia zdrowotne dotyczące ograniczania spożycia tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych, lecz także, poprzez dodatek wapnia i witamin, skutecznie wzmacnia twoje zęby i kości, ponieważ z reguły jedzona jest regularnie. Dodatek jogurtu odświeża smak. **Rama Calcium, Unilever, ok. 6 zł/400 g**



TUREK DBA O LINIE

Pyszny delikatny serek śniadaniowy ma tylko 5 proc. tłuszczu, nie zawiera konserwantów, ma praktyczną pokrywkę do wielokrotnego otwierania i zamykania. Dostępny w trzech wersjach: naturalnej, ze szczypiorkiem i z rzodkiewkami. **Turek Świeży Figura z rzodkiewką, ok. 2,80 zł/150 g**



LAJTOWY MAŁY KSIĄŻĘ

Zakochasz się w pysznych serach żółtych light o obniżonej zawartości tłuszczu (13-19%), żegnając odwieczny problem: sery te są bogate w wapń, ale kaloryczne – ile mogą ich zjeść bez obaw? **Mały Książę śmietankowy, ok. 10 zł/250 g, Diuk z jogurtem, ok. 12 zł/310 g, Gouda holenderski orzechowy, ok. 16 zł/1 kg; Robico**



KUCZENNE WYCINANKI

Piękne, trwałe, wielofunkcyjne... Takie są noże renomowanej fińskiej firmy założonej w 1649 r.! Seria Fuzion nawiązuje do mody na mieszanie kuchni świata, a każde z dziewięciu ostrzy ma swoje przeznaczenie i „imię”, np. Santoku, Usuba... Można kupić zestaw lub kompletować oddzielnie (niestety, nie są tanie).

Noże Fuzion, Fiskars, ok. 50-95 zł/szt., 620 zł/5 noży w bambusowym bloku



BEZGLUTENOWIEC PALCĘ LIZAĆ

Jesteś na diecie bezglutenowej i/lub odchudzającej? Kuchnia włoska nie uczyni ci najmniej-szej krzywdy. Nowe makarony Italmeksu są lekkostrawne, wyprodukowane w 100 proc. z kukurydzy, bez jaj, konserwantów i barwników. **Sam Mills makarony, Italmex, ok. 5 zł/500 g**



EGZOTYKI CIĄG DALSZY...

Rodzimy producent przypraw ruszył w dalekomorskie rejsy, by przywieźć nam przyprawy z obcych krajów. Mieszanka meksykańska to kompozycja słodkiej papryki i ostrego chili, a śródziemnomorska orzeźwia oregano i bazylią. **Kucharek Śródziemnomorski i Meksykański, ok. 1,80 zł/100 g**



O! MLEKO!

Temat nudny, ale wystarczył chwytliwy pomysł wizualny i nowatorska receptura, by mleko odzyskało „honor”. To należy do tzw. żywności funkcjonalnej: wzbogacone kwasami omega-3 i witaminami, by wzmacniało serce, poprawiało wzrok, odporność i pracę mózgu. **Mleko O! z omega-3, 1,5 proc. tł., Sudowia, ok. 3 zł/1 l**



NIEWINNE CIĄGOTKI KOLONIALNE

Kuchnia indyjska zachwyca oryginalnością smaków, ostrymi przyprawami, walorami rozgrzewającymi, i jest „prosta w obsłudze”. Przekonaj się sama, komponując potrawy ze smakowitych sosów i dodatków. **Patak's, Ab Foods, sosy ok. 15 zł/340 g, chlebek Naan ok. 8,80/280 g**

