

Scheda 1

Farina di segale

Origini: la segale è un cereale di origine asiatica che si adatta perfettamente ai climi freddi, ancora oggi è largamente utilizzata nei paesi del Nord.

Proprietà: la farina di segale ha un basso indice glicemico indicato nella dieta **dei diabetici** e un elevato apporto vitaminico, di sali minerali e buoni quantitativi di ferro.

Migliora la salute dell'intestino, **regola l'appetito** creando un senso di sazietà.

Ha note proprietà fluidificanti del sangue, consigliate per prevenire l'invecchiamento delle arterie e disturbi cardiovascolari.

Contiene **poco glutine** e quindi inadatta ai celiaci.

Prodotti con farina di segale: gli impasti a base di segale sono poco elastici e i vari preparati tendono ad essere più duri rispetto a quelli fatti con il frumento.

Il pane di segale per esempio è scuro e poco morbido, ugualmente buono anche se particolare.

Dieta donne over 50: non sono una dietologa ma una cuoca professionista e ho una età over..over 50 e mi sento di consigliare i prodotti a base di farina di segale perché è un ingrediente meno calorico rispetto al frumento ed è **ricco di fibre**.

Ho visto dei risultati sorprendenti, su di me, consumando i carboidrati dalla mattina e non oltre il pranzo, senza eccedere nelle quantità.