

## Osservatorio delle proteine

La menzione “ricco” o “arricchito” di proteine è in voga. Si tratta di un argomento legato alla salute o è solo un modo per distinguersi dalla concorrenza e giustificare un prezzo più elevato? In base alle norme giuridiche, una fonte di proteine deve fornire almeno il 12% dell’energia sotto questa forma e un prodotto che è indicato come “ricco di proteine” ne deve fornire almeno il 20%.

### Quale crema da spalmare scegliere?



**+ PROTEINE**

**NU3 FIT PROTEIN CREME WHITE-CHOC**

Contenuto di proteine  
22g/100g

Origine delle proteine  
**Concentrato di proteine del siero del latte, polvere di siero del latte dolce**

Prezzo  
fr. 3.98/100g

**KARMA CREMA DI MANDORLE BIANCA**

Contenuto di proteine  
22g/100g

Origine delle proteine  
**Mandorle**

Prezzo  
fr. 4.16/100g

**STANDARD**



Le indicazioni sul retro di nu3 rettificano la prima impressione sul prodotto: si tratta di una crema di siero di latte dolce edulcorata. Contiene proteine del siero del latte, olio di girasole, burro di cacao, grasso di cocco e additivi. Il richiamo al cioccolato bianco deriva dal burro di cacao e dal derivato del latte. A un prezzo comparabile, una crema di mandorle, senza additivi né aromi, fornisce un apporto uguale di proteine. Bisogna però considerare che sono entrambi prodotti molto calorici e da gustare senza eccedere.

### ... E quale bevanda al latte?

**+ PROTEINE**

**ENERGY MILK FRAGOLA-RABBARO**

Contenuto di proteine  
9,2g/1 dl

Origine delle proteine  
**Proteine del siero del latte**

Prezzo  
ct. 89/1 dl



**MILK DRINK GUSTO FRAGOLA**

Contenuto di proteine  
3,4g/1 dl

Origine delle proteine  
**Latte parzialmente scremato**

Prezzo  
ct. 22/1 dl

**STANDARD**

Dietro all’indicazione “milk” ricco di proteine si nasconde un prodotto... senza latte. Si tratta di una bevanda ultra-trasformata a base di acqua, proteine del siero del latte, edulcoranti, aromi, diversi additivi e un po’ di succo di frutta a base di concentrato. Di fronte si trova invece un vero latte che tuttavia ha gusto di fragola e altrettanto lavorato. Tra i due prodotti quello più naturale resta comunque il latte alla fragola che può anche essere consumato qualche volta come merenda. L’alternativa più salutare è il latte semplice e un frutto.