

Donna Moderna  
17 novembre 2004

## in briciole

### FAI IL PIENO DI FIBRE

Trenta grammi al giorno. È la dose di fibre che consiglia l'Istituto Nazionale della Nutrizione. Ma gli italiani non ne mangiano più di 20. La fibra difende l'intestino e ci aiuta a non ingrassare. Per consumarla basta non dimenticare i legumi e le cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura.

### IL PREZZO DI UN BUON VINO

Una buona

bottiglia che non costi una fortuna? Non è impossibile. WineLove ha selezionato 100 vini italiani con un ottimo rapporto qualità prezzo (da 5 a 9 euro): si degustano a Milano a Villa Mozart il 20 e il 21 novembre ([www.winelove.it](http://www.winelove.it), tel. 026599810).

### RISO DA TUTTO IL MONDO

120 ricette dolci e salate, da Oriente a Occidente, in *Tutto il riso del mondo* (Sonda, 9,5 euro).



DONNA MODERNA 201