

---

## Scopri se sai mangiare con un clic

**Autore:** Sara Fornaro

**Fonte:** Città Nuova

**Vuoi contare le calorie dei tuoi pasti? Scoprire qual è la dieta più adatta a te e i falsi miti della sapienza culinaria? Vuoi conoscere le proprietà delle vitamine? Ecco il sito che fa per te...**

Volete sapere quante calorie ci sono in una cotoletta? E nelle crêpe dolci? O vi interessa di più calcolare le calorie di una ricetta appetitosa che avete appena scoperto? Forse, allora, è arrivato il momento di scoprire il sito realizzato, qualche anno fa, dal ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali e dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione: lo strumento giusto per calcolare le calorie ingerite in eccesso e cercare di recuperare il peso forma.

Il sito, tutto da scoprire, è [Sapermangiare.mobi](#). Colorato, simpatico e accessibile, presenta diverse sezioni che offrono consigli e indicazioni personalizzate.

Cercate un personal trainer? Non vi resta che registrarvi nella sezione [MangioMeglio](#). Siete incuriositi dagli alimenti biologici e volete saperne di più o volete scoprire se davvero, come dice il proverbio, il "vino fa buon sangue"? Allora non vi resta che premere con il mouse il tasto [ChiedoEMangio](#). Volete capire se, in base al peso e all'altezza, siete in forma? Allora non vi resta che visitare la pagina [SoMangiare?](#) Scoprirete così se dovete cambiare qualcosa nella vostra dieta, dalla grandezza delle porzioni alla quantità di calorie da mettere nel piatto.

Nella parte dedicata alle [bevande](#), si può fare il test per scoprire se, in base al vostro stato di salute e alle vostre abitudini, potete bere alcolici o se dovete evitare.

I più curiosi e attenti alla linea potranno poi davvero sbizzarrirsi nella sezione [ContoEMangio](#). In quest'area si possono calcolare le calorie di un alimento o di una ricetta o dei pasti di un'intera giornata. E se quella che vi interessa è una dieta, potete sceglierla, dalla dissociata alla Atkins, dalla vegetariana a quella Weight Watchers, nella sezione [Per saperne di più](#) scoprendone qualità e difetti.