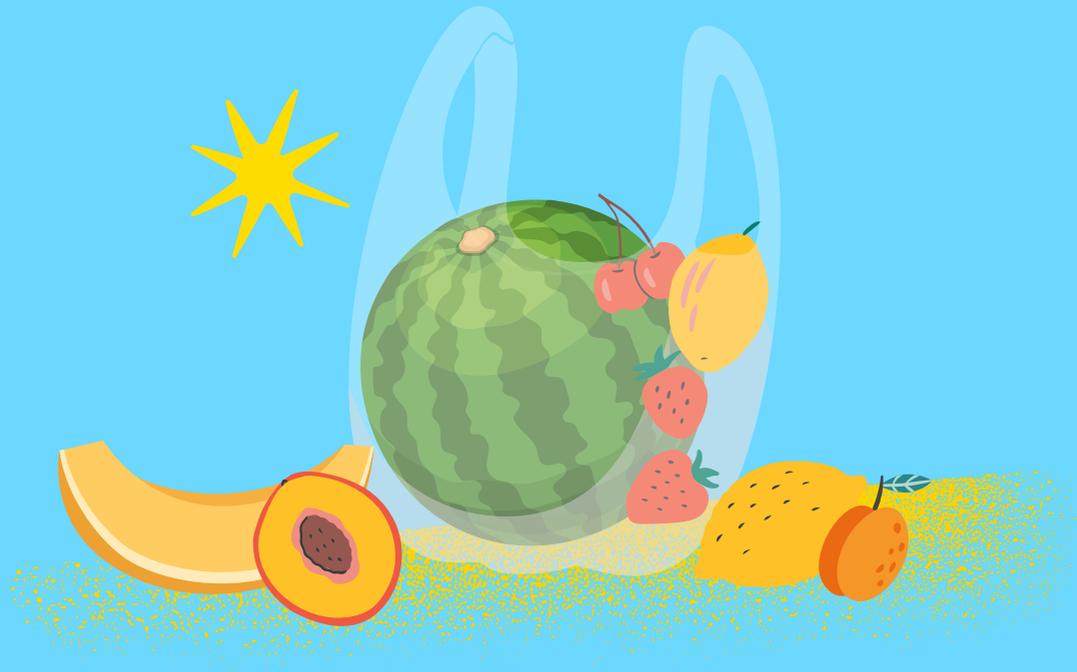




Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa d'Estate



Elenco spesa carrello d'Estate



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Fette biscottate	90 g
Biscotti secchi	90 g
Fiocchi d'avena	150 g

Pasta di cui:	480 g
• Penne integrali	80 g
• Fusilloni integrali	80 g
• Spaghetti di grano saraceno	80 g
• Linguine	80 g
• Farfalle	80 g
• Rigatoni	80 g

Riso	
• bianco	80 g
• venere	80 g

Orzo	80 g
Cous cous	80 g
Farro	80 g

Bruschetta int.	60 g
Piadina	70 g (diametro 16 cm)
Pane integrale	120 g (2 panini da 60 g cad)
Pane comune	150 g (3 panini da 50 g cad)
Grissini torinesi	180 g
Cracker	60 g
Galette di mais	90 g
Patate	150 g

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine	
Aceto balsamico	
Vino bianco	40 g
Olive nere	40 g
Olive taggiasche	
Pesto alla Genovese	

LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	1,5 l
Yogurt bianco magro	6 vasetti da 125 g

Mozzarella vaccina	100 g
--------------------	-------

Grana Padano DOP intero 60 g	160 g
Grattugiato 100 g	

LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Piselli surgelati	120 g	
Ceci	30 g secchi	120 g cotti

ERBE AROMATICHE SPEZIE

Rosmarino
Capperi
Alloro
Salvia
Timo
Aglione
Basilico
Capperi
Cipolla
Cipollotto
Menta
Origano
Prezzemolo
Pepe
Peperoncino
Rucola
Zenzero
Sedano
Sesamo

CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Lonza di maiale	120 g
Pollo	120 g
Vitello fesa	120 g

AFFETTATI

Bresaola	60 g
Prosciutto crudo	60 g

PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Tonno rosso	150 g
Polpo	150 g
Sgombro	150 g
Vongole	80 g

UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	2 medie
	120 g

FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci	45 g
Mandorle	45 g

Peso totale parte edibile 75 g

ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Bustine	140 g
---------	-------

ACQUA - BEVANDE

Acqua ricca di calcio e povera di sodio	7 bottiglie da 1.5 L
Tisana al finocchio	1 confezione
Vino non superiore a 12 % vol.	

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Asparagi	200 g
Carote	600 g
Cetrioli	600 g
Fagiolini	400 g
Insalata	500 g
Melanzane	500 g
Pomodori ciliegino	400 g
Peperone rosso	300 g
Peperone giallo	300 g
Rucola	200 g
Zucchine	500 g

Peso parte edibile 4.500 g Peso totale con 15% di scarto 5.200 g

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Albicocche	300 g
Anguria	450 g
Fragole	150 g
Lamponi	300 g
Melone	450 g
Pesche	300 g
Macedonia	150 g
Limone	100 g

Peso parte edibile 2.200 g Peso totale con 15% di scarto 2.515 g
Limone 100 g (per condimenti)

MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata o Miele	25 g
--------------------	------