



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa Funzioni cognitive



Elenco della spesa Funzioni cognitive



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui	320 g
- Sedanini	80 g
- Tubettini	80 g
- Fusilli di grano saraceno	80 g
- Spaghetti	80 g
- Trenette	70 g
Riso	
- Carnaroli	120 g
Farina 00	25g
Farina di mais	100 g
Farro	120 g
Patate	100 g
Pane comune	200 g (4 panini da 50 cad)
Pane integrale	360 g (6 panini da 60 cad)
Piadina tonda	1 Piadina diametro 16 cm
Grissini	150 g
Cracker	90 g
Galette di farro	30 g
Galette di riso	70 g
Fiocchi di avena	50 g
Mix di cereali	50 g
Biscotti secchi	50 g
Fette biscottate integrali	90 g
Pan grattato	50 g

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine	222 ml
Aceto di mele	7 monoporzioni 5 ml
Aceto balsamico	7 monoporzioni 5 ml
Aceto di mele	7 monoporzioni 5 ml
Crema di rafano	1 cucchiaio
Vino bianco	2 brick da 25 cl
Vino Barolo	150 ml
Succo e Scorza di limone	3 limoni
Patè di olive	50g
Passata di pomodoro	qb
Lievito	1, 5g
Sale	qb

ACQUA - BEVANDE

Acqua povera di sodio	7 bottiglie da 1,5 l
Tisana ai mirtilli	
Tè caldo al limone	
Caffè classico e Caffè d'orzo	
Vino non superiore a 12% vol.	

LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	925 ml
Yogurt magro	7 vasetti da 125g cad.
Grana Padano DOP	280g
Burro	5g

LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Lenticchie secche	30g	120g cotti
Fagioli cannellini secchi	30g	120g cotti
Piselli freschi surgelati	120g	

ERBE AROMATICHE SPEZIE

Aglio
Alloro
Basilico
Capperi
Cipolla
Cipollotto
Coriandolo
Curcuma
Erba cipollina
Noce moscata
Origano
Peperoncino
Porro
Pepe nero
Prezzemolo
Rosmarino
Salvia
Scalognone
Timo
Zafferano

ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Bustine	150g
---------	------

CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Petto di pollo	120g
Coscia di Coniglio	120g
Hamburger di vitello	120g
Affettato di Tacchino	60g

PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Branzino	150g
Tonno	150g
Salmone	150g
Acciughe	2 acciughe
Sgombro	150g

UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	3 uova medie 60g cad
------	----------------------

SUGHI

Passata di pomodoro	1 confezione
---------------------	--------------

FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci	30g
Mandorle	30g
Nocciole	45g
Semi di canapa	30g
Semi di lino	15g
Pinoli	20g
Gherigli di noci	38g

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Carote	500g
Cavolo	400g
Cime di rapa	200g
Bietole	200g
Broccoletti	400g
Finocchi	400g
Funghi	100g
Insalata	500g
Pomodori secchi	100g
Pomodori pachino	500g
Zucca	500g
Zucchine	750g
Rucola	200g
Spinaci	725g
Sedano	100g
Pomodori	75g

Peso totale con 15% di scarto **6.500g**, peso parte edibile **5.650g**

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arancia	300g
Banana	300g
Clementine	300g
Kiwi	300g
Frutti di bosco	200 g
Mela	300g
Pera	300g
Castagne	50g

Peso totale con 15% di scarto **2.360g**, peso parte edibile **2.050g**
Limone 150g (per condimenti)

MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata di Arance	15g
Crema di Arachidi	15g
Cacao in polvere	20g
Cannella	2 bustine
Miele	15g