



**Educazione Nutrizionale  
Grana Padano**



**Elenco della spesa Benessere Intestinale**



# Elenco spesa carrello Benessere Intestinale

QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA



## PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui:	320 g
• Penne integrali	80 g
• Farfalle integrali	80 g
• Pasta corta	120 g
• Trofiette	40 g
Riso di cui:	
• Carnaroli	80 g
• Basmati	40 g
Orzo	80 g
Cous cous	120 g
Farro	40 g
Cereali da colazione	35 g
Biscotti secchi	30 g, 1 monoporzione
Fette biscottate	90 g, 3 monoporzioni
Fiocchi integrali di Crusca	70 g
Fiocchi d'avena	30 g
Pane integrale	4 panini da 60 g
Pane comune	5 panini da 50 g
Grissini	165 g
Galette di mais	60 g
Friselle integrale	1 frisella 120 g
Patata	100 g

## LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	1,5 L
Yogurt bianco magro	6 vasetti da 125 g
Latte fermentato	560 ml

## FORMAGGI FRESCHI/STAGIONATI

Fiocchi di latte	150 g
Grana Padano DOP	160 g

## LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Piselli surgelati	120 g	
Lenticchie	30 g secche	120 g cotte
Ceci	30 g secchi	120 g cotti
Cannellini	30 g secchi	120 g cotti

## CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Pollo	240 g
Lonza	120 g

## AFFETTATI

Prosciutto crudo	60 g
------------------	------

## PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Persico	150 g
Sgombro	150 g
Tonno rosso	150 g

## UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	2 medie 60 g
------	-----------------

## VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Asparagi	500g
Broccoletti	200g
Carote	400g
Carciofi	300g
Cavolo nero	200 g
Finocchi	600g
Insalata	600g
Melanzana	200g
Pomodori	100g
Spinaci	400g
Zucca	300g
Zucchine	300g
Tot	4100

Peso totale con 15% di scarto **4.700 g**, peso parte edibile **4.100 g**

## FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arance	300g
Banana	150 g
Kiwi	300g
Fragole	300g
Mele	300g
Pere	450g
Prugne	300g
Tot	2100

Peso totale con 15% di scarto **2.400 g**, peso parte edibile **2.100 g**

## ERBE AROMATICHE SPEZIE

Cannella  
Rosmarino  
Salvia  
Origano  
Aglio  
Cipolla  
Cipolla rossa  
Timo  
Prezzemolo  
Pepe

## CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine  
Aceto balsamico

## MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata	3 monoporzioni da 25 g cad.
Gelato bianco	30 g

## ZUCCHERO DI CANNA

Principalmente fonte di zuccheri

Bustine 5 g	2 monoporzioni
-------------	----------------

## ACQUA - BEVANDE

Principalmente fonte di zuccheri

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.	

## FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci	60 g
Mandorle	40 g
Semi di lino	40 g

Peso parte edibile **140 g**