



Educazione Nutrizionale  
Grana Padano



## **Menù Settimanale Benessere Intestinale**



# Menù Settimanale Benessere Intestinale



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

di cui Proteine 17% - Lipidi 29% - Zuccheri 54% - di cui semplici 17% - Fibra g. 39,55 g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 30 g di fette biscottate integrali</li> <li>• 15 g di Marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 35 g di fiocchi di crusca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 30 g di fette biscottate integrali</li> <li>• 15 g di Marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 35 g di cereali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 30 g di fette biscottate integrali</li> <li>• 15 g di Marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 35 g di fiocchi di crusca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 30 g di biscotti secchi integrali</li> </ul>
<b>Spuntino del mattino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 ml Latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 ml latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 ml Latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Semi di lino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 ml latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 ml Latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 ml latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Semi di lino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 ml Latte fermentato</li> <li>• 150 g di Frutta fresca di stagione</li> <li>• 15 g di Noci</li> </ul>
<b>Pranzo</b>	<p><b>RICETTA</b> <b>Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP</b> 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>150 g di Persico agli aromi</b> pesce 150 g, 1 cucchiaino di olio EVO, salvia e timo qb, mezzo limone a fette, prezzemolo e capperi qb</li> <li>• <b>Insalata mista</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orzotto con piselli e carote</b> orzotto perlato 80 g, 120 g di piselli surgelati, 150 g di carote tagliate a dadini, 1 spicchio di cipolla, menta qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Finocchi al forno</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>50 g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Risotto agli asparagi</b> 80 g di riso carmaroli, ½ cipolla, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di vino bianco, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Per mantecare 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• <b>60 g di Prosciutto Crudo</b> Broccoletti lessi 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>30 g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta e lenticchie</b> pasta tubettini 80 g, 30 g di lenticchie decorticate/120 g cotte, 1 spicchio d'aglio, 50 g di pomodorini a fette, prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• <b>Rondelle di Zucchine saltate</b> in padella con 1 cucchiaino di grana 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Farfalle integrali con carciofi e grana</b> 80 g di pasta integrale, 1 carciofo tagliato a spicchi, ¼ di scalogno a fettine sottili, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• <b>Tonno alla piastra con erbe aromatiche</b> pesce fresco 150 g, mix di erbe aromatiche salvia rosmarino ed erba cipollina qb, limone qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• 50 g di pane comune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frisella integrale al pomodoro</b> friselle integrali 120 g, 100 g di pomodorini ciliegino tagliati a dadini, origano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Sfornatino di uova e zucca</b> 2 uova, 1 fetta di zucca a dadini, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Spinaci filanti saltati in padella</b> con 1 cucchiaino di grana 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>30 g di Grissini</b></li> </ul>	<p><b>RICETTA</b> <b>Cous Cous di Agnello e Arancia</b> 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 30 g di Gallette di mais</li> <li>• 150 g di Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frullato</b> con 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 150 g di Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 30 g di Grissini</li> <li>• 150 g di Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frullato</b> con 150 g di latte parzialmente scremato</li> <li>• 150 g di Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 30 g di Fiocchi d'avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>• 30 g di Gallette di mais</li> <li>• 150 g di Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana flambè con 30 g di Gelato</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crostini dorati con Fagioli all'uccelletto</b> 50 g di pane comune da tostare, 30 g di fagioli cannellini secchi, 100 g di passata di pomodoro, aglio qb, salvia qb, 1 cucchiaino di olio EVO, prezzemolo sminuzzato per guarnire qb</li> <li>• <b>Spinaci filanti saltati in padella</b> con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>30 g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vellutata di Asparagi e Porro allo zafferano</b> 200 g di asparagi al vapore, 1 porro a fette, 100 g di patata lessa, timo qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Lonza grigliata profumata al limone</b> carne 120 g, limone succo qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Carote julienne</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>50 g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta corta in brodo</b> 40 g di tubettini, brodo vegetale, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Sgombro all'acqua pazza</b> 150 g di pesce spinato, 50 g di pomodorini a fette, 1 cucchiaino di vino, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>Carciofi a spicchi trifolati in padella</b> con scaglie di Grana Padano DOP 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cous Cous allo zafferano con zucchine</b> cous cous 40 g, 100 g di zucchine a dadini, 1 bustina di zafferano, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• <b>Fiocchi di latte allo yogurt greco</b> 1 vasetto 150 g</li> <li>• <b>Cruditè di Finocchi</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pokè di Riso e Pollo con dadolata di Melanzane</b> 40 g di riso, 120 g straccetti di pollo, ½ melanzana tagliata a dadini, pomodori a dadini 100 g, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP scaglie, prezzemolo sminuzzato qb</li> <li>• <b>Asparagi lessi al limone</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>15 g di Grissini</b></li> </ul> <p><b>RICETTA</b> <b>Pere cotte alla cannella</b> 1 porzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zuppa di farro e ceci profumata al rosmarino</b> farro 40 g, 30 g di ceci secchi/120 cotti, 1 spicchio d'aglio, brodo vegetale qb, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li>• <b>Carote julienne</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>50 g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trofiette alla crema di zucchine</b> 40 g di trifolate. Per la crema: 150 g di zucchine trifolate in padella con ½ cipolla, prezzemolo, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino, Grana Padano DOP 50 g</li> <li>• <b>Finocchi al forno</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li>• <b>30 g di Grissini</b></li> </ul>
<b>Zucchero e alcol</b>	<p>Zucchero 2 cucchiaini per tutta la giornata Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra</p>						