



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa d'Inverno



Elenco della spesa d'Inverno



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui	460g
- Caserecce di mais	80g
- Tubettini	80g
- Farfalle	80g
- Gnocchetti di polenta	100g
- Pasta corta	40g
- Pappardelle di saraceno	80g
Riso	
- Carnaroli	120g
Orzo	40g
Farro	80g
Patate	100g
Pane comune	200g (4 panini da 50 cad)
Pane integrale	330g
Piadina tonda	1 Piadina diametro 16 cm
Grissini	120g
Cracker	90g
Galette di farro	30g
Galette di riso	70g
Fiocchi di avena	110g
Biscotti secchi	90g
Fette biscottate integrali	135g
Pan grattato	50g
Farina	64g
Fecola di patate	25g

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine	180 ml
Burro	Monoporzione da 12,5g
Aceto balsamico	7 monoporzioni 5 ml
Vino bianco	1 brick da 25 cl
Vino Barolo	150 ml
Succo e Scorza di limone	3 limoni
Patè di olive	50g
Passata di pomodoro	qb
Aceto di vino	qb

ACQUA - BEVANDE

Acqua povera di sodio	7 bottiglie da 1,5 l
Tisana ai mirtilli	
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	1212,5 ml
Yogurt magro	6 vasetti da 125g cad
Yogurt greco	1 vasetto
Burro	12,5g
Grana Padano DOP	290g

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
Erba cipollina
Noce moscata
Origano
Paprika
Prezzemolo
Porro
Peperoncino
Pepe nero
Rosmarino
Salvia
Sedano
Semi di papavero
Timo

ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Bustine	160g
Zucchero a velo	qb

CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Manzo per brasato	120g
Trita di carne mista maiale e manzo per involtini di verza	120g
Prosciutto Cotto	100g (di cui 60g come secondo piatto + 40g per la preparazione ricette)
Salsiccia di vitello	50g
Coniglio	200g
Lombo di Maiale	25g
Mortadella	25g
Prosciutto crudo	17,5g
Manzo per brodo	200g
Osso spugnoso	1 osso

PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Merluzzo	150g
Sogliola	150g
Orata	150g

UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	5 uova medie 60g cad
------	----------------------

SUGHI

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

FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Castagne	40g
Noci	15g
Mandorle	22,5g
Nocciole	15g
Pistacchi	15g

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Carote	662,5g
Carciofi	200g
Bietole	300g
Broccoletti	500g
Finocchi	400g
Insalata	600g
Pomodori secchi	100g
Pomodori ciliegino	300g
Zucca	600g
Zucchine	600g
Rucola	200g
Spinaci	600g
Sedano	100g
Verze	200g
Cavolfiore	200g

Peso totale con 15% di scarto **6.162,5g**, peso parte edibile **7.087g**

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arancia	150g
Banana	300g
Cachi	150g
Clementine	300g
Kiwi	450g
Mela	150g
Pera	300g
Mele Granny Smith	62,5g

Peso totale con 15% di scarto **2.142g**, peso parte edibile **1.862,5g**
Limone 150g (per condimenti)

MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

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