



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa Carrello Ipocalorico



Elenco spesa carrello Ipocalorico



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Fette biscottate	90 g
Biscotti secchi	90 g
Muesli	100 g
Marmellata	30 g
Pasta di cui:	320 g
- Bigoli	80 g
- Tagliatelle di grano saraceno	80 g
- Fusilli	80 g
- pasta corta	80 g
Riso	200 g
Orzo	40 g
Farro	80 g
Pane integrale	215 g
Pane comune	50 g
Grissini	90 g
Patata	100g

LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	800 ml
Yogurt bianco magro	3 vasetti da 125 g

FORMAGGI FRESCHI/STAGIONATI

Formaggio spalmabile	100 g
Grana Padano DOP	60g
Grana Padano DOP grattugiato	60g

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

CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Coniglio	120 g
Pollo	120 g
Hamburger di manzo	120 g

AFFETTATI

Bresaola	60 g
----------	------

PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Calamari	150 g
Rana pescatrice	150 g
Spigola	150 g
Sogliola	150 g

UOVA

Principalmente fonte di proteine

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

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Asparagi	200g
Coste	200g
Carote	600g
Finocchi	400g
Fagiolini	300g
Insalata	800g
Pomodori	300g
Spinaci	400g
Zucchine	600g
Minestrone	400g

Peso totale con 15% di scarto **4.900 g**, peso parte edibile **4.200 g**

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arance	300g
Banana	150 g
Kiwi	300g
Fragole	300g
Mele	300g
Melone	450g
Prugne	300g

Peso totale con 15% di scarto **2415 g**, peso parte edibile **2100 g**

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine
Aceto balsamico

ERBE AROMATICHE SPEZIE

Rosmarino
Salvia
Origano
Aglio
Cipolla
Cipolla rossa
Noce moscata
Prezzemolo
Pepe nero

DOLCIFICANTE

Principalmente fonte di zuccheri

24 Bustine di Stevia	1 g
----------------------	-----

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.	