



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa Salute delle Ossa



Elenco spesa carrello Salute delle Ossa



QUANTITÀ PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui:	480 g
• Spaghetti di grano saraceno	80 g
• Ditalini	
• Tagliatelle di farro	80 g
• Orecchiette	80 g
• Paccheri	80 g
• Farfalle integrali	80 g
	80 g
Riso	
• bianco	120 g
Couscous	80 g
Orzo	40 g
Patate	250 g
Fruta integrale	60 g
Pane comune	250 g (5 panini da 50 cad)
Pane integrale	180 g (3 panini da 60 g cad)
Grissini	180 g
Cracker	90 g
Galette di riso	80 g
Fiocchi di avena	50 g
Bastoncini di crusca di avena	50 g
Biscotti integrali	100 g
Fette biscottate integrali	90 g
Pan grattato	50 g

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine - 180 ml
Aceto balsamico - 7 monoporzioni 5 ml
Vino bianco - 1 brick da 25 cl
Succo e Scorza di limone - 1 limone

ACQUA - BEVANDE

Acqua ricca di calcio e povera di sodio	7 bottiglie da 1.5 L
Tisana al finocchio	
Vino non superiore a 12 % vol.	

LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	900 ml
Yogurt magro	6 vasetti da 125 g cad
Grana Padano DOP	260 g
Formaggio spalmabile	10 g

LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Ceci secchi	30 g	120 g cotti
Fagioli di soia gialla secchi	30 g	120 g cotti

ERBE AROMATICHE SPEZIE

Aglione
Alloro
Basilico
Capperi
Cipolla
Cipolla di tropea
Cipollotto
Erba cipollina
Origano
Prezzemolo
Porro
Pepe nero
Pepe rosa
Rosmarino
Rucola
Salvia
Sedano
Semi di lino
Zafferano

CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Manzo	120 g
Pollo	120 g
Vitello - carne trita	120 g
Bresaola	60 g
Pancetta a tocchetti	15 g

PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Polpo	150 g
Salmone	150 g
Calamari	150 g
Acciughe	50 g

UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	2 uova medie 60 g cad
------	--------------------------

SUGH

Principalmente fonte di grassi insaturi

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

FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci	15 g
Mandorle	15 g
Nocciole	15 g
Pinoli	15 g
Pistacchi	15 g

MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata di Arance	30 g
Caco in polvere	20 g
Cannella	2 bustine

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Carote	500 g
Cicoria	100 g
Cime di rapa	100 g
Bietoline	200 g
Broccoletti	500 g
Finocchi	500 g
Funghi	100 g
Insalata	400 g
Pomodori ciliegino	400 g
Pomodori secchi	100 g
Peperone rosso	200 g
Peperone giallo	100 g
Melanzane	300 g
Zucca	500 g
Zucchine	600 g
Radicchio	200 g
Rucola	400 g
Sedano	100 g

Peso totale con 15% di scarto **5.300 g**, peso parte edibile **4.200 g**

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Banana	300 g
Cachi	150 g
Fichi d'india	150 g
Lamponi	150 g
Melone	450 g
Mirtilli	150 g
Pera	300 g
Uva	150 g
Susine	150 g
Arance	300 g

Peso totale con 15% di scarto **2.588 g**, peso parte edibile **2.250 g**
Limone 100 g (per condimenti)

ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Bustine	140 g
---------	-------