



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale Salute delle Ossa



Menù Settimanale Salute delle Ossa



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

Di cui: Proteine 19% - Lipidi 30% - Zuccheri 51% di cui semplici 14% - Calcio 1.351mg - Fibra 31g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> RICETTA Colazione con pane di banane 1 porzione </div>	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb Una tazza di Latte con Focchi di avena e Cacao amaro 150 g di latte parzialmente scremato + 50 g di Focchi d'avena + cacao in polvere qb 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb Smoothie con Frutta e Biscotti sbriciolati 150 g di latte parzialmente scremato + 150 g di Melone + 50 g di biscotti integrali sbriciolati 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 125 g di Yogurt bianco magro 40 g di Gallette di riso 15 g di Marmellata di arance 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb Cappuccino spolverato con cannella Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato 50 g di Bastoncini di Crusca di avena 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb Smoothie con Frutta e Biscotti sbriciolati 150 g di latte parzialmente scremato + 150 g di Banana + 50 g di biscotti integrali sbriciolati 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 125 g di Yogurt bianco magro 40 g di Gallette di riso 15 g di Marmellata di arance
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> 30 g di Cracker 150 g di Pera 10 g di Grana Padano DOP 	<ul style="list-style-type: none"> 45 g di Fette Biscottate con un cucchiaino 5 g di Formaggio spalmabile 150 g di Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 30 g di Cracker 	<ul style="list-style-type: none"> 30 g di Grissini 150 g di Mela gialla 	<ul style="list-style-type: none"> 45 g di Fette Biscottate con un cucchiaino 5 g di Formaggio spalmabile 150 g di Pera 	<ul style="list-style-type: none"> 30 g di Cracker 	<ul style="list-style-type: none"> 30 g di Grissini 150 g di Mela rossa
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti di grano saraceno ripassati con cicoria, pangrattato, acciughe. 80 g di spaghetti di grano saraceno, 100 g di cicoria, 1 cucchiaino di pangrattato, 50 g di acciughe, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: cuocere gli spaghetti in acqua bollente, nel mentre far rosolare in padella la cicoria con le acciughe e olio EVO. Tostare a parte il pangrattato in pentola antiaderente. Scolare la pasta, saltarla nel condimento e alla fine guarnire con il pangrattato. Polpo lesso su pesto di rucola e pinoli 150 g di polpo, pesto di rucola e pinoli qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 10 pinoli. Procedimento: per la preparazione del pesto di rucola e pinoli: con un minipimer frullare la rucola olio EVO e con i pinoli, aggiungere acqua di cottura per dare cremosità. Cuocere il polpo e servirlo con il pesto di accompagnamento. Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto ai Funghi e Grana Padano DOP 80 g di riso carmaroli, 100 g di funghi champignon, cipolla e prezzemolo qb, vino bianco qb, brodo vegetale q.b., 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: tostare il riso con 1 cucchiaino di olio EVO e con la cipolla, sfumare con vino bianco, aggiungere i funghi e portare a cottura aggiungendo gradualmente il brodo vegetale fino a completo assorbimento. Guarnire con Grana Padano DOP grattugiato e prezzemolo. Filetto di manzo in crosta di pistacchio su letto di cavolo rosso 120 g di filetto di manzo, 15 g di pistacchi, 1 cucchiaino di olio EVO Procedimento: passare il filetto nei pistacchi tritati e farlo scottare/cuocere in padella con 1 cucchiaino di olio EVO. Melanzane grigliate 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> RICETTA Gnocchetti di spinaci alla sorrentina 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> Zucca tagliata a spicchi e trifolata in padella 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Ditalini con fagioli di soia gialla, pancetta e Grana Padano DOP 80 g di pasta corta ditalini, 120 g di fagioli di soia freschi, ½ cipolla, salvia e rosmarino qb, 1 cucchiaino di pancetta a dadini, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP per guarnire. Procedimento: cuocere i ditalini in abbondante acqua bollente precedentemente salata. Nel mentre in una padella rosolare 1 cucchiaino di olio EVO con la cipolla, le erbe aromatiche, la pancetta e i fagioli di soia, aggiungere acqua se necessario fino a cottura completa dei fagioli di soia. Scolare la pasta, farla saltare in padella nel condimento e guarnire con Grana Padano DOP. Insalata di Finocchi julienne, Rucola 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Tagliatelle al pesto di rucola con pomodori, pinoli e scaglie di Grana Padano DOP 80 g di tagliatelle di farro, pesto di rucola qb, polpa di pomodoro fresco qb, una manciata di pinoli, 1 cucchiaino di olio EVO, 10 g di Grana Padano DOP grattugiato per la preparazione del pesto. Procedimento: per la preparazione, con un minipimer frullare la rucola con l'olio EVO, il Grana Padano DOP i pinoli, aggiungere acqua di cottura per dare cremosità. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua bollente precedentemente salata. Scolare la pasta, unire il pesto. 50 g di Grana Padano DOP Bietoline lesse e ripassate in padella con pomodori, capperi, cipolla e 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Orecchiette con cime di rapa, tartare di salmone 80 g di orecchiette fresche, 100 g di cime di rapa, 150 g di tartare di salmone fresco, limone e pepe rosa qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Procedimento: in abbondante acqua salata cuocere le cime di rapa, scolarle la pasta, condire la tartare con limone e pepe rosa. Saltare le cime di rapa in padella con olio EVO e aggiungere le orecchiette e un po' d'acqua di cottura. Impiattare le orecchiette e aggiungere la tartare. Insalata di finocchi e arance 200 g di finocchi e una arancia tagliati a fettine, 10 g di Grana Padano DOP a scaglie e 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Paccheri con zucchine zafferano e Grana Padano DOP 80 g di paccheri, 100 g di zucchine, zafferano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP per guarnire. Procedimento: cuocere i paccheri in acqua bollente, nel mentre far rosolare in padella le zucchine tagliate a rondelle con 1 cucchiaino di olio EVO. Stemperare lo zafferano con un po' di acqua di cottura della pasta. Scolare la pasta, aggiungere lo zafferano, saltarla in padella con le zucchine e guarnire con 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. Polpettine al sugo fresco profumato al basilico 120 g di carne trita di vitello, 10 g di pangrattato, cipolla e prezzemolo qb, sugo di pomodoro fresco, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: unire la carne trita con il pangrattato, il prezzemolo e 1 cucchiaino di Grana Padano DOP e creare delle polpettine. Preparare il sugo di pomodoro rosolando 1 cucchiaino di olio EVO con la cipolla e aggiungere le polpettine fino a completarne la cottura. Guarnire con basilico. Carote lesse spolverate con prezzemolo 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> RICETTA DOLCE Budino di Ricotta alla cannella 1 porzione </div>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 15 g di Noci 150 g di Cachi 	<ul style="list-style-type: none"> Frappè alla banana 150 g di latte parzialmente scremato, 150 g di banana. 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro con 15 g di scaglie di Mandorle bianche e 150 g di lamponi 	<ul style="list-style-type: none"> Frappè ai mirtilli 150 g di latte parzialmente scremato, 150 g di mirtilli 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro con 15 g di scaglie di Nocciole e 150 g di Mela gialla a dadini 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g di Grana Padano DOP con Crudità di verdure profumate al limone misto sedano, carote e succo di limone 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt bianco magro 150 g di Pera
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Orzo con Passato di Ceci e scaglie di Grana Padano DOP 40 g di orzo, ceci secchi 30 g, ¼ di cipolla, prezzemolo e sedano qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, brodo vegetale qb Procedimento: lasciare in ammollo i ceci secchi per una notte e poi procedere con la cottura in pentola a pressione. Una volta cotti, saltarli in padella con cipolla, prezzemolo, sedano e 1 cucchiaino di olio EVO e poi frullare il tutto aggiungendo brodo vegetale. Cuocere l'orzo in abbondante acqua bollente, poi scolarlo e aggiungerlo al passato di ceci. Guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Broccoletti gratinati al forno e spolverati con Grana Padano DOP 200 g di Broccoletti tagliati a spicchi, 1 cucchiaino di pangrattato, 1 cucchiaino di olio EVO. 50 g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Farfalle integrali con Broccoli e scaglie di Grana Padano DOP 80 g di farfalle integrali, 100 g di Broccoli, ¼ di cipolla, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: cuocere le farfalle in abbondante acqua. Nel mentre rosolare in padella 1 cucchiaino di olio EVO con la cipolla e i broccoli (precedentemente lessati). Scolare la pasta, farla saltare in padella con il condimento e guarnire con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. 50 g di Grana Padano DOP Peperonata 1 peperone, 2 cucchiaini di passata di pomodoro, ½ cipolla di tropea a fette, basilico, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: in una padella antiaderente cuocere con coperchio il peperone con la cipolla, il basilico e la passata di pomodoro, 1 cucchiaino di olio EVO. Aggiungere acqua se serve per portare a termine la cottura. Spolverare con Grana Padano DOP. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di Zucca e Carote con Riso e Grana Padano DOP 40 g di riso, 100 g di zucca, 100 g di carote, 1 cucchiaino di olio EVO, 50 g di porro, alloro qb, sedano e prezzemolo qb; 1 cucchiaino di olio EVO e 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: rosolare in padella il porro con il sedano, l'alloro, la zucca, le carote e 1 cucchiaino di olio EVO, portare a cottura aggiungendo acqua se serve e poi frullare il tutto. Nel mentre bollire il riso e poi aggiungerlo alla crema di zucca e carote. Guarnire con Grana Padano DOP e prezzemolo tritato. Involtilini di Rucola e Bresaola con mousse di Grana Padano DOP 60 g di Bresaola, Rucola qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 10 g di scaglie Grana Padano DOP. Insalata amara di rucola e radicchio condita con limone qb e 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone di verdure di stagione 100 g di patata, 200 g di verdure di stagione zucca, zucchine, peperone tagliate a fette e saltate in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, 50 g di porro, zafferano qb, 1 spicchio di aglio tritato; 1 cucchiaino di olio EVO a crudo e 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP per guarnire Frittata agli Agretti e Grana Padano DOP 2 uova, 100 g di agretti 1 cucchiaino di pangrattato, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, erba cipollina qb. Procedimento: cuocere gli agretti al vapore. Sbattere le uova con gli agretti cotti, il pangrattato, olio EVO, il cucchiaino di Grana Padano DOP e l'erba cipollina. Aggiungere il composto ad una piaffola ricoperta di carta forno e cuocere in forno a 180° ventilato per 15-20 minuti. Rondelle di Zucchine trifolate in padella con 1 cucchiaino di olio EVO e prezzemolo 50 g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Cous Cous con pollo, peperoni e scaglie di Grana Padano DOP 80 g di cous cous, 100 g di peperoni rossi, 100 g di peperoni gialli, prezzemolo e cipolla qb, 120 g di straccetti di pollo, 2 cucchiaini di olio EVO, 10 g di scaglie di Grana Padano DOP per guarnire. Procedimento: preparare il cous cous per assorbimento di acqua, sgranarlo e tenerlo da parte. In una padella rosolare 1 cucchiaino di olio EVO con la cipolla, i peperoni, il prezzemolo e gli straccetti di pollo e portare a cottura con un coperchio, aggiungendo acqua se serve. Unire il cous cous al condimento e guarnire con scaglie di Grana Padano DOP. Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Patate novelle al forno spolverate al rosmarino 150 g di patate novelle, un rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di olio EVO <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> RICETTA Polpettone di Tonno e Grana Padano DOP 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> Broccolotto lesso 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Frisa integrale con pomodori, rucola, olive taggiasche e scaglie di Grana Padano DOP 60 g di frisa integrale, pomodoro a dadini qb, rucola qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 10 g di scaglie Grana Padano DOP Calamari croccanti su letto di verdure 150 g di calamari a fette/anelletti da cuocere alla piastra, succo di limone qb, pepe qb, 100 g di verdure grigliate Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini

Zucchero e alcol

1,5/2 litri acqua al giorno per persona - 1/2 bustine di tisana a piacere senza zucchero - 1/3 caffè espressi o tazza americano 150 ml al giorno senza zucchero anche decaffeinato - 1/2 tazze Te anche decaffeinato 2 cucchiaini di zucchero per la giornata - Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra