



Educazione Nutrizionale  
Grana Padano



## **Elenco Spesa carrello primavera**



# Elenco spesa carrello primavera

QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA



## PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui:	680 g
• Farfalle integrali	80 g
• Pasta corta	200 g
• Orecchiette	80 g
• Cellentani	80 g
Riso	120 g
Orzo	80 g
Couscous	40 g
Gnocchi di patate	200 g
Patate	150 g
Pane integrale	360 g (6 panini da 60 g cad)
Pane comune	150 g (3 panini da 50 g cad)
Grissini torinesi	40 g
Cracker	110 g
Galette di riso	30 g
Galette di mais	60 g
Galette di grano saraceno	30 g
Cereali tipo Cornflakes	100 g
Biscotti secchi	100 g
Fette biscottate	12 fette (3monoporzioni da 4 fette cad.)

## LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	1,5 L
Yogurt magro alla frutta	6 vasetti da 125 g
Ricotta	100 g
Grana Padano DOP intero 60 g Grattugiato 100 g	160 g

## CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Pollo	120 g
Pollo - Coscia	120 g
Tacchino	120 g
Hamburger di Manzo	120 g
Bresaola	60g

## VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Asparagi	400g
Bietole	200g
Broccoli	500g
Carote	600g
Carciofi	200g
Finocchi	400g
Minestrone	400g
Melanzane	200g
Radicchio	200g
Porro	100g
Rucola	100g
Spinaci	400g
Songino	200g
Zucchine	300g
Tot*	4200g

Peso totale con 15% di scarto **4.850 g**, peso parte edibile **4.200 g**

## LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Piselli surgelati	120 g	
Ceci secchi	30 g	120 g cotti
Fagioli secchi	30 g	120 g cotti

## PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Merluzzo fresco	150 g
Baccalà	150 g
Salmone fresco	150 g

## UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	2 medie 120 g
------	------------------

## FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arance	300g
Limone	100g
Clementine	250g
Kiwi	250g
Fragole	200g
Mele	500g
Pera	500g

Peso totale con 15% di scarto **2.415 g**, peso parte edibile **2.100 g**

## ERBE AROMATICHE SPEZIE

Rosmarino  
Salvia  
Timo  
Aglio  
Basilico  
Capperi  
Cipolla  
Curcuma  
Cipollotto  
Crescione  
Prezzemolo  
Pepe  
Peperoncino

## CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine  
Aceto balsamico

## SUGHI

Principalmente fonte di grassi insaturi

Pesto alla Genovese  
1 confezione

## MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata o Miele	75g (3 monoporzioni da 25 g cad.)
Cioccolato fondente 70%	20 g

## ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Principalmente fonte di zuccheri

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

## ACQUA - BEVANDE

Principalmente fonte di zuccheri

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

## FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci	30 g
Mandorle	30 g
Nocciole	15 g

Peso totale parte edibile **75 g**