



**Educazione Nutrizionale  
Grana Padano**



**Elenco della spesa  
per Rafforzare il Sistema Immunitario**



# Elenco spesa

## per Rafforzare il Sistema Immunitario



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

### PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui	400g
- Corallini	80g
- Gramigna	80g
- Paccheri	80g
- Farfalle di farro	80g
- Ditalini	40g
- Passatelli	40g
Riso	
- Carnaroli	80g
Orzo	80g
Farro	40g
Miglio decorticato	40g
Patate	100g
Farina di mais per Polenta	100g
Pane di segale	120g
Pane comune	200g (5 panini da 50 cad)
Pane integrale	210g
Grissini	180g
Cracker	90g
Galette di farro	30g
Galette di riso	110g
Fiocchi di avena	60g
Bastoncini di crusca e avena	50g
Cereali	30g
Biscotti integrali	50g
Biscotti secchi	40g
Fette biscottate integrali	45g

### 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	- 3 limoni

### ACQUA - BEVANDE

Acqua 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	1050 ml
Yogurt magro	5 vasetti da 125g cad
Grana Padano DOP	260g
Asiago	20g
Robiola	20g

### LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Lenticchie secche	30g	120g cotti
Ceci secchi	30g	120g cotti

### ERBE AROMATICHE SPEZIE

Aglio
Alloro
Basilico
Capperi
Cipolla
Cipollotto
Curcuma
Erba cipollina
Origano
Prezzemolo
Porro
Pepe nero
Peperoncino
Prezzemolo
Rosmarino
Salvia
Semi di lino
Sesamo
Paprika
Zenzero

### ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

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

### CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Coniglio disossato	120g
Tacchino	120g
Vitello - arrosto	120g
Speck	60g

### PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Alici	150g
Salmone	150g
Zuppa di pesce (misto gallinella, triglia, coda di rospo)	150g

### UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	2 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	15g
Nocciole	15g
Pistacchi	5g

### MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

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

### VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Agretti	400g
Carote	600g
Bietoline	200g
Broccoletti	500g
Cavolo nero	300g
Finocchi	400g
Insalata	600g
Pomodori ciliegino	300g
Pomodori San Marzano	100g
Pomodori secchi	100g
Zucca	400g
Zucchine	500g
Radicchio	200g
Rapa rossa	200g
Rucola	200g
Spinaci	200g
Sedano	100g

Peso totale con 15% di scarto **6.100g**, peso parte edibile **5.300g**

### FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arancia	300g
Banana	300g
Clementine	450g
Cachi	150g
Kiwi	450g
Melograno	150g
Pera	150g

Peso totale con 15% di scarto **2.250g**, peso parte edibile **1.950g**  
Limone 150g (per condimenti)

### FRUTTA EXTRA

Fonte di grassi, vitamine, minerali e fibre

Avocado	70g
Pompelmo rosa	150g
Arancia	150g