



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Elenco della spesa Sostenibile Vegetariano



Elenco spesa carrello Sostenibile Vegetariano



QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA

PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Muesli	150 g
Biscotti secchi	45 g
Fette biscottate	45 g
Farina integrale	50 g
Farina 00	30 g
Amido di mais	
Pasta di cui:	480 g
• Mezze maniche	80 g
• Orecchiette	80 g
• Fusilli integrali	80 g
• Maccheroni di mais	80 g
• Spaghetti	80 g
• Trofie	80 g
Riso:	
• bianco	80 g
• integrale	60 g
Orzo	80 g
Cous cous	80 g
Farro	80 g
Pane per bruschetta	60 g
Piadina	70 g (diametro 16 cm)
Pane integrale	120 g (2 panini da 60 g cad)
Pane comune	100 g (2 panini da 50 g cad)
Pane di segale	50 g
Grissini	210 g
Cracker di grano saraceno	60 g
Galette di mais	90 g
Patate	200 g
Fecola di patate	

CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine
Aceto balsamico
Vino bianco
Olive nere

ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Zucchero 175 g

ACQUA - BEVANDE

Liquore kirsch
Tisana al finocchio
Vino non superiore a 12 % vol.

LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	1,75 l
Yogurt greco	300 g
Yogurt bianco magro	4 vasetti da 125 g cad
Ricotta	100 g
Grana Padano DOP intero 60 g	184 g
Grattugiato 124 g	
Caprino di latte vaccino	17 g
Burro	8 g

LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Fave secche	30 g	
Piselli surgelati	120 g	
Piselli freschi	200 g	
Cannellini secchi	30 g	153 g cotti
Edamame (fagioli freschi di soia)		120 g cotti
Ceci secchi	30 g	120 g cotti
Fagioli borlotti	30 g	120 g cotti
Lenticchie	30 g	120 g cotte
Tofu		100 g fresco

ERBE AROMATICHE SPEZIE

Alloro
Curcuma
Chiodi di coriandolo
Timo
Aglio
Basilico
Capperi
Cipolla
Cipolla di tropea
Cipollotto
Menta
Origano
Paprika
Prezzemolo
Pepe nero
Zafferano
Vaniglia baccello
Peperoncino
Rucola
Zenzero
Scalogno
Semi di chia

UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova 6 medie 60 g cadauna

FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Noci 30 g
Mandorle 30 g

Crema o Burro arachidi 30 g

Granella pistacchio 15 g

SUGHI

Principalmente fonte di grassi insaturi

Pesto alla Genovese 1 confezione

LIEVITO

Lievito in polvere 1 bustina

VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Carote 200 g
Bieta 200 g
Cetrioli 400 g
Fagiolini 400 g
Finocchi 200 g
Insalata 400 g
Melanzane 400 g
Pomodori ciliegino 400 g
Pomodori insalatari 200 g
Peperone rosso 300 g
Peperone giallo 400 g
Radicchio 200 g
Rucola 100 g
Zucchine 600 g
Sedano rapa 66 g

Peso parte edibile **4.400 g** Peso totale con 15% di scarto **5.100 g**

FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Albicocche 150 g
Anguria 300 g
Banana 150 g
Fragole 300 g
Lamponi 300 g
Melone 300 g
Pesca 300 g
Susine 150 g
Macedonia 150 g
Pompelmo rosa 100 g
Limone 125g
Ciliegie nere 125g

Peso parte edibile **2.200 g** Peso totale con 15% di scarto **2.550 g**
Limone **100 g** (per condimenti)
Pompelmo rosa **100 g** (per condimento ricetta insalata di cannellini)

MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata o Miele 30 g

GELATO

Gelato gusto yogurt 1 vasetto



Educazione Nutrizionale
Grana Padano