



Educazione Nutrizionale  
Grana Padano



**Elenco della spesa per chi fa Sport**



# Elenco della spesa per chi fa Sport

QUANTITÀ SETTIMANALE PER UNA PERSONA



## PASTA E PANE

Principalmente fonte di carboidrati

Pasta di cui	360g
- Spaghetti	100g
- Bucatini	100g
- Tagliatelle all'uovo	100g
- Pasta corta	60g
- Gnocchi id patate	120g
- Spatzle di grano saraceno	100g
Riso Basmati	160g
Cous Cous	60g
Farro	60g
Orzo	60g
Patate	100g
Pane comune	200g (4 panini da 50 cad)
Pane integrale	360g (6 panini da 60 cad)
Toast	80g (4 fette di pancarrè)
Grissini	150g
Cracker	90g
Galette di farro	30g
Galette di riso	70g
Fiocchi di avena	50g
Mix di cereali	50g
Biscotti secchi	50g
Fette biscottate integrali	90g
Pasta di pane bianca lievitata	30g
Pasta di pane integrale lievitata	30g
Pasta brisee	66g
Farina 00	8g
Amido di mais	0,7g
Pappardelle di grano duro di Gragnano	75g

## CONDIMENTI

Fonte di grassi monoinsaturi

Olio di oliva extravergine	197 ml
Aceto di mele	7 monoporzioni 5 ml
Aceto balsamico	7 monoporzioni 5 ml
Aceto di mele	7 monoporzioni 5 ml
Vino bianco	1 brick da 25 cl
Succo e Scorza di limone	3 limoni
Patè di olive	50g
Vin santo	6,25 ml
Brodo vegetale	qb

## ACQUA - BEVANDE

Acqua povera di sodio	7 bottiglie da 1,5 l
Tisana ai mirtilli	
Tè caldo al limone	
Caffè classico e Caffè d'orzo	
Vino non superiore a 12 % vol.	

## LATTE E DERIVATI

Principalmente fonte di proteine, calcio e vitamine

Latte parzialmente scremato	523 ml
Latte di avena	450 ml
Yogurt greco	2 vasetti da 150g cad
Yogurt magro	4 vasetti da 125g cad
Grana Padano DOP	265,5g
Formaggio spalmabile	30g
Burro	5g

## LEGUMI

Principalmente fonte di proteine e fibre

Ceci secchi	40g	140g cotti
Fagioli cannellini secchi	40g	140g cotti

## ERBE AROMATICHE SPEZIE

Aglio  
 Alloro  
 Basilico  
 Capperi  
 Cipolla  
 Cipollotto  
 Curcuma  
 Erba cipollina  
 Ginepro  
 Noce moscata  
 Origano  
 Prezzemolo  
 Porro  
 Peperoncino  
 Pepe nero  
 Rosmarino  
 Salvia  
 Scalogno  
 Timo  
 Zafferano

## ZUCCHERO BIANCO O DI CANNA

Bustine	165g
Zucchero vanigliato	Mezza bustina

## CARNE

Principalmente fonte di proteine e ferro

Petto di pollo - straccetti	150g
Coscia di Tacchino	150g
Hamburger di vitello	150g
Bresaola	80g
Polpa magra di agnello	60g

## PESCE

Principalmente fonte di proteine e grassi insaturi

Tonno rosso	180g
Pesce Spada	180g
Salmone	180g
Filetti di San Pietro	33g
Filetto di salmone	17g

## UOVA

Principalmente fonte di proteine

Uova	5 uova medie 60g cad
------	----------------------

## SUGHI

Passata di pomodoro	qb
Concentrato di pomodoro	2,5g

## FRUTTA SECCA

Fonte di grassi insaturi, vitamine, minerali e fibre

Castagne	40g
Noci	30g
Mandorle	30g
Nocciole	30g
Semi misti a scelta (sesamo, papavero, cumini, lino)	qb
Semi di zucca	0,5g

## MARMELLATA - MIELE - DOLCI

Principalmente fonte di zuccheri

Marmellata di Arance	30g
Crema di Arachidi	15g
Cacao in polvere	20g
Cannella	2 bustine
Miele d'arancio	1,25g (1 cucchiaino)

## VERDURA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Carciofi	130g
Carote	420g
Cavolfiore	400g
Cicoria	200g
Bietole	200g
Broccoletti	400g
Finocchi	200g
Funghi	200g
Insalata	600g
Melanzane	200g
Pomodori secchi	100g
Pomodori pachino	400g
Peperoni	100g
Zucca	430g
Zucchine	500g
Ruola	200g
Spinaci	600g
Sedano	100g

Peso totale con 15% di scarto **6.190g**, peso parte edibile **5.380g**

## FRUTTA

Fonte di vitamine, minerali e fibre

Arancia	300g
Banana	300g
Clementine	300g
Kiwi	483g
Mela	300g
Pera	325g
Pesca gialla a pezzi	47g
Fragole	25g
Mirtilli	25g
Uva	17g
Ananas a pezzi	33g

Peso totale con 15% di scarto **2.478g**, peso parte edibile **2.155g**  
Limone 150g (per condimenti)