



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale per chi fa Sport



Menù Settimanale per chi fa Sport



PER UNA PERSONA 2600 KCAL QUOTIDIANE
Di cui: Proteine 19% - Lipidi 32% - Glucidi 49% di cui semplici 12% - Fibra 35g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> Caffè d'orzo in tazza 150g di latte vaccino parzialmente scremato 45g di Fette Biscottate integrali ai semi di lino 15g di Crema di arachidi 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè d'orzo in tazza 150g di latte vaccino parzialmente scremato + 50g di Fioocchi d'avena + cacao amaro in polvere qb. 	<ul style="list-style-type: none"> Tè caldo al limone 150g di Yogurt greco bianco 40g di Gallette di riso 	<ul style="list-style-type: none"> Tisana ai mirtilli <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> RICETTA Spirali di pane ai sapori 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> 30g di Formaggio spalmabile, 15g di Marmellata di arance 	<ul style="list-style-type: none"> Caffelatte alla cannella Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato, cannella qb. 45 di Fette Biscottate integrali ai semi di lino 15g di Marmellata di arance 	<ul style="list-style-type: none"> Tè caldo al limone 150g di Yogurt greco bianco 50g di Mix di cereali con Noci e pepite di Cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> Caffelatte spolverato al cacao amaro Caffè qb, 150g di latte parzialmente scremato, cacao amaro qb. 50g di Biscotti sechi
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 150g di Clementine 	<ul style="list-style-type: none"> Bruschetta al pomodoro 50g di pane comune, pomodorini a dadini qb, 1 cucchiaino di olio EVO, origano. 150g di Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 150 ml di Spremuta di Arancia 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Grissini 150g di Pere 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Gallette di Farro 40g di Castagne arrosto 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Cracker 150g di Pera cotta spolverata con cannella 	<ul style="list-style-type: none"> 30g di Gallette di Riso 150g di Kiwi
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi di patate al pomodoro 120g di gnocchetti di patate, passata di pomodoro 100 ml, basilico qb, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. Procedimento: per la preparazione del sugo di pomodoro scaldare in una padella antiaderente lo spicchio d'aglio con 2 cucchiaini di olio EVO, aggiungere la passata di pomodoro, un pizzico di sale e le foglie di basilico; far cuocere per 15 minuti. Cuocere gli gnocchi per 2 minuti in acqua bollente precedentemente salata. Scolare, unire al condimento e spolverare con Grana Padano DOP. 50g di Grana Padano DOP Zucchine bollite 200g di zucchine, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti con Tonno rosso a dadini, capperi e limone 100g di spaghetti, tonno rosso fresco a dadini 180g, prezzemolo e capperi qb, mezzo limone, 2 cucchiaini di olio EVO. Procedimento: in una padella antiaderente versare l'olio EVO, lo spicchio dell'aglio e la buccia tritata del limone. Aggiungere il tonno fresco tagliato a dadini, i capperi, succo di limone e far cuocere per qualche minuto. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolare direttamente nella padella del condimento e mantecare per qualche minuto spolverando con prezzemolo tritato. Spinaci filanti 200g di spinaci, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. 30g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Spatzle di grano saraceno con panna e pancetta 100g di spatzle di grano saraceno, 50g di panna fresca liquida, prosciutto a dadini 50g, pepe qb, 2 cucchiaini di olio EVO. Procedimento: mettere in una padella antiaderente 2 cucchiaini d'olio e far rosolare il prosciutto cotto a dadini, aggiungere il pepe e la panna fresca e procedere a fuoco moderato fino a quando la panna non sfiorerà il bollire. In abbondante acqua salata lessare gli spatzle e portare ad ebollizione; scolare ed unirli al condimento in padella. Coscia di Tacchino bollita 150g di tacchino – coscia, 1 carota, ½ cipolla, sedano qb, acqua qb. Procedimento: riempire una pentola di acqua aggiungendo il sale e le verdure, carota, sedano e cipolla precedentemente lavate e tagliate a tocchetti. Lavare la coscia di tacchino e privarle della pelle. Quando l'acqua bolle aggiungere la coscia. Cuocere a fuoco basso con la pentola semicoperta per 30 minuti. Una volta cotto servire la coscia di coniglio calda. Eventualmente la carne può essere accompagnata con una salsa di condimento ottenuta frullando carota, cipolla e sedano presenti nella pentola con 1-2 cucchiaini di brodo vegetale. Bieta bollita 200g di bieta bolliti, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. 30g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Tagliatelle all'uovo con funghi e Grana Padano DOP 100g di tagliatelle all'uovo, 100g di funghi champignon, aglio e prezzemolo qb, vino bianco, 2 cucchiaini di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. Procedimento: pulire i funghi sotto l'acqua corrente, asciugare con un canovaccio e tagliarli a listarelle. In una padella antiaderente scaldare l'olio EVO e uno spicchio di aglio, il prezzemolo tritato e i funghi agglustando di sale. Una volta ammorbidito il tutto sfumare con il vino bianco. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata e successivamente unire la pasta al condimento spolverando con 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. 50g di Grana Padano DOP Zucchine grigliate Zucchine 200g, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio EVO. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Bucatini con pesto di basilico, pomodori secchi, pinoli e Grana Padano DOP 100g di bucatini. Per il pesto: basilico qb, 3-4 pomodori secchi, una manciata di pinoli, 2 cucchiaini di olio EVO, 10g di Grana Padano DOP. Procedimento: per la preparazione del pesto con un minipimer frullare le foglie di basilico con l'olio EVO, il Grana Padano DOP e i pinoli, aggiungere acqua qb per dare cremosità. Cuocere i bucatini in abbondante acqua precedentemente salata. Scolare la pasta ed unire il condimento. Spada alla piastra condito con limone 180g di filetto di Spada, succo di limone qb. Procedimento: mettere una piastra di ghisa sul fuoco e farla riscaldare bene. Disporre il filetto di spada sulla piastra facendolo cuocere pochi minuti per lato. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore del trancio di pesce. Girare e proseguire la cottura dall'altro lato. Condire con succo limone. Broccoletto al vapore Broccoletto 200g, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb. 50g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Riso basmati con straccetti di Pollo e Grana Padano DOP 100g di riso basmati, straccetti di pollo 150g, limone e curry qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 10g di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: cuocere il riso basmati in abbondante acqua salata. In una padella antiaderente mettere a scaldare l'olio EVO, aggiungere gli straccetti di pollo con un pizzico di sale e curry facendolo cuocere pochi minuti per lato. Terminata la cottura del riso scolare ed unire agli straccetti di pollo sguarnire con scaglie di Grana Padano DOP. Carote al vapore Carote 200g, 1 cucchiaino di olio EVO. 30g di Grissini 	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> RICETTA Pappardelle allo zafferano con ragù di agnello, carciofi e Grana Padano DOP 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> Cicoria bollita 200g di cicoria bollita, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. 60g di pane integrale <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> RICETTA DOLCE Crema con cestino alla frutta 1 porzione </div>
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> Frullato con latte, pera e mandorle latte parzialmente scremato 150 ml, 1 pera 150g, 15g di Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> Coppa di Yogurt con banana a fette, cacao amaro e Nocciole 125g di yogurt magro, 150g di banana tagliata a fette, una leggera spolverata di cacao amaro, 15g di Nocciole. 	<ul style="list-style-type: none"> 125g di Yogurt bianco con 15g di granella di Noci 150g di Clementine 	<ul style="list-style-type: none"> Caffelatte alla cannella latte vaccino parzialmente scremato 150 ml, caffè qb, cannella qb. Banana e nocciole 150g di banana a fette con 15g di granella di nocciole 	<ul style="list-style-type: none"> Frullato con Yogurt, Mela, Kiwi e noci 1 vasetto di Yogurt 125g, 1 Mela 150g, 1 Kiwi 150g, 15g di Noci. 	<ul style="list-style-type: none"> 20g di Grana Padano DOP con crudité quantità a piacere: sedano, carote e succo di limone. 	<ul style="list-style-type: none"> Coppa di Yogurt con Arancia e Mandorle 125g di yogurt magro, 150g di Mela tagliata a fette, 15g di scaglie di mandorle bianche.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Couscous con dadolata di verdure e ceci 60g di couscous, 40g di ceci secchi, melanzane, peperoni e zucchine qb tagliati a dadini, brodo vegetale qb, 2 cucchiaini di olio EVO. Procedimento: cuocere i ceci secchi precedentemente ammollati. In una casseruola portare il brodo a bollire. Scaldare il cous cous in una padella antiaderente capiente e aggiungere il brodo. Coprire con il coperchio e lasciare cuocere la semola per 10 minuti circa, finché non si gonfia assorbendo il liquido. In una padella antiaderente rosolare con 1 cucchiaino di olio EVO le verdure tagliate a dadini, successivamente aggiungere i ceci e alla fine guarnire con prezzemolo tritato. Crema di spinaci con Grana Padano DOP 200g di spinaci, 1 porro e 1 zuccina a fette, sedano e alloro qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di scaglie di Grana Padano DOP. Procedimento: aggiungere l'olio EVO in un tegame antiaderente e rosolare per un paio di minuti il porro con il sedano, gli spinaci e la zuccina tagliata a fette. Portare a cottura e frullare il tutto. Successivamente guarnire con 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. 50g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta corta in brodo 60g di tubettini, brodo vegetale, 1 cucchiaino di olio EVO e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. Procedimento: cuocere i ditalini nel brodo vegetale bollente per circa 10 minuti. Guarnire con 1 cucchiaino di olio EVO e Grana Padano DOP. Hamburger di vitello alla piastra 150g di Hamburger di vitello, limone qb. Procedimento: posizionare una piastra di ghisa sul fuoco e farla riscaldare bene. Disporre l'hamburger sulla piastra facendolo cuocere pochi minuti per lato. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore dell'hamburger. Girare e proseguire la cottura dall'altro lato. Condire con succo lime. Insalata mista condita con olio, aceto di mele e scaglie di Grana Padano DOP (insalata mista 200g, 15g di semi di canapa, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Zuppa di Farro e Fagioli 60g di farro perlato, 40g di fagioli secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, brodo vegetale qb. Procedimento: cuocere i fagioli secchi precedentemente ammollati. Far rosolare il farro in padella con 1 cucchiaino di olio EVO, aggiungere i fagioli, il brodo vegetale e portare a cottura. Sul piatto guarnire con Grana Padano DOP. Cavolfiore con Grana Padano DOP 200g di cavolo bianco, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, sale qb. Procedimento: dopo aver lavato e tagliato il cavolo in cimette, cuocere in abbondante acqua salata per 15 minuti. Ritirare e scolare delicatamente per non romperle. Adagiare le cimette in una teglia ricoperta con carta da forno. Unire l'olio EVO e il Grana Padano DOP grattugiato. Infornare a 180° per qualche minuto fino a doratura. 60g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Riso con Minestrone di verdure 60g di riso, 200g di verdure miste, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP, acqua qb. Procedimento: pulire e lavare le verdure: zucchine, zucca, carote, pomodori e tagliarle a fette o dadini. Trasferire le verdure in una pentola con l'olio EVO e far rosolare leggermente. Successivamente coprire con acqua le verdure, salare, chiudere il coperchio e cuocere per 20-30 minuti. A cottura terminata unire il riso precedentemente cotto. Impiattare ed aggiungere il Grana Padano DOP. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> RICETTA Strudel di pesce con verdure 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> Finocchio da sgranocchiare 200g di Finocchio tagliato a fette 50g di pane comune tostato 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di verdure con Orzo e Grana Padano DOP 200g di cavolo cappuccio, 1 porro a fette, 1 zuccina, sedano e alloro qb, zafferano qb, 60g di orzo, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: aggiungere l'olio EVO in un tegame antiaderente e rosolare per un paio di minuti il porro con il sedano, il cavolo cappuccio e la zuccina tagliata. Portare a cottura e frullare il tutto. Successivamente aggiungere l'orzo precedentemente bollito in un tegame con acqua salata e guarnire con Grana Padano DOP e prezzemolo tritato. 2 Uova alla coque Spinaci bolliti 200g di spinaci, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. 60g di pane integrale 	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> RICETTA Vellutata di zucca, carote e semi di zucca 1 porzione </div> <ul style="list-style-type: none"> Toast alla piastra con Bresaola, Rucola e Stracchino 2 Toast=4 fette di pancarrè, 80g di Bresaola, rucola qb, un velo di stracchino. Insalata mista lattuga, radicchio, pomodori secchi e scaglie di Grana Padano DOP 100g di lattuga, 100g di radicchio rosso, 3 pomodorini secchi, 1 cucchiaino di olio EVO, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. 15g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure di stagione 200g di verdure miste di stagione, 100g di patata, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, acqua qb. Procedimento: mandare le verdure: zucchine, zucca, carote, pomodori, patata...e successivamente tagliarle a fette o dadini. Trasferire le verdure in una pentola con l'olio EVO e far rosolare leggermente. Successivamente coprire con acqua le verdure, salare, chiudere il coperchio e cuocere per 20-30 minuti. A fine cottura guarnire con Grana Padano DOP. Trancio di Salmone alla piastra con pepe rosa e lime 180g di salmone, pepe rosa qb, 1 lime. Procedimento: posizionare una piastra di ghisa sul fuoco e farla riscaldare bene. Disporre il trancio di salmone sulla piastra facendolo cuocere pochi minuti per lato. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore del trancio di pesce. Condire con pepe rosa e succo lime. Insalata mista con scaglie di Grana Padano DOP 200g di insalata mista, 2 cucchiaini di aceto, 15g di semi di canapa, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP. 15g di Grissini
Zucchero e alcol	Zucchero 2 cucchiaini 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						