



Città di Vinci

Progetto alimentare «**IO MANGIO SANO**»

**Prevenire è meglio che curare:
come favorire le buone abitudini
alimentari nei bambini in età scolare**

conduce la **Dott.ssa Claudia Lo Conte** ^{Sz} *dietista nutrizionista*

Lunedì 25 marzo 2024

sala Frammartino - villa Reghini - piazza della Pace, Sovigliana
dalle ore 17:30 alle ore 19:30



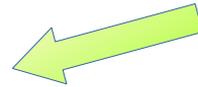
Un investimento importante per il loro futuro



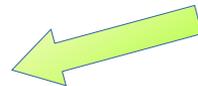
Linee guida per una sana alimentazione – CREA

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva –
Ministero salute

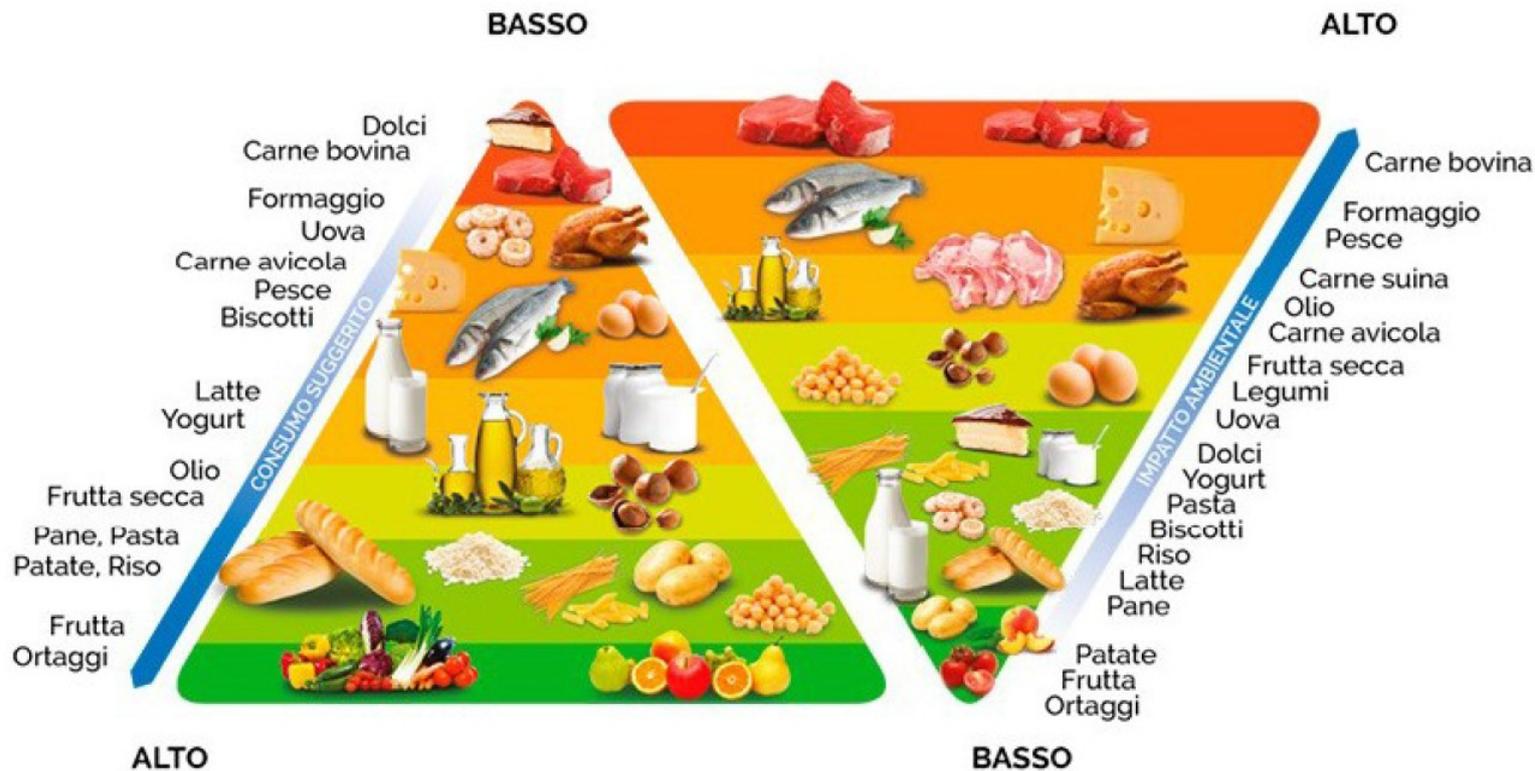
NUOVE LINEE DI INDIRIZZO REGIONE
TOSCANA - DEL 1535 del 18-12-2023



NUOVI LARN (= Livelli di assunzione raccomandati
di energia e di nutrienti)
Prossima uscita a giugno 2024



PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Fonte: Barilla Center For Food Nutrition

PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA

MedEatResearch
CENTRO DI RICERCHE SOCIALI SULLA
DIETA MEDITERRANEA





Convivialità: per consolidare i legami di amicizia e fraternità tra le persone, come tra i popoli.

Tradizione: per mantenere il patrimonio culturale

Stagionalità: per ridurre l'inquinamento ambientale e mangiare cibi più saporiti e con meno trattamenti per la loro conservazione.

Sport: per incidere in maniera importante sulla salute, con il movimento e la vita all'aria aperta

Insieme: cucinare insieme, donne e uomini, adulti e bambini, per nutrirsi di “cibo vero”, e custodire e rinnovare la tradizione mediterranea nei gesti che ciascuno compie in cucina.

Scuola: portare a scuola la cultura, i valori e la storia della dieta mediterranea. ***L'educazione alimentare, infatti, non deve essere un elenco di regole restrittive***, ma una riflessione sul valore che il cibo ha avuto e avrà sempre nella storia dell'umanità.

Zero sprechi: per aiutare gli 800 milioni di persone che soffrono la fame.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.

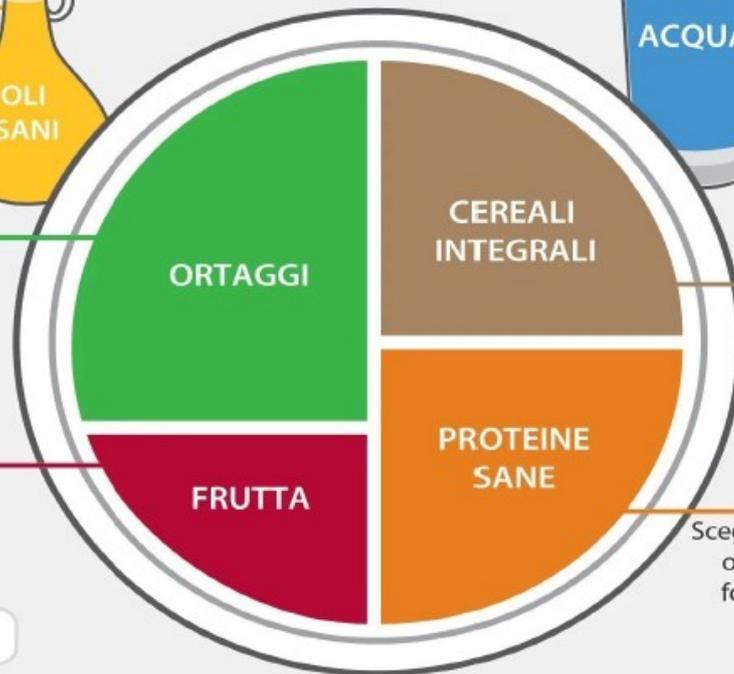


MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Attenzione a quei tre! →

SALE

ZUCCHERO

GRASSI SATURI



SALE AGGIUNTO

Fino a 12 mesi: meno di **1 g** di sale al giorno

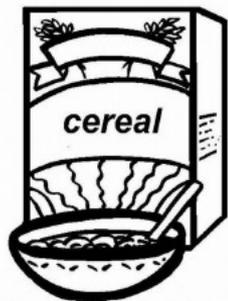
Da 1 a 3 anni: **2 g** di sale al giorno

Da 4 a 6 anni: **3 g** di sale al giorno

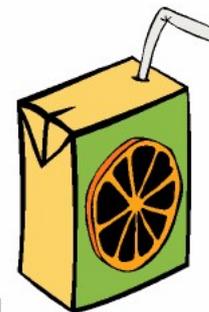
Dopo i 7 anni: **5 g** di sale al giorno



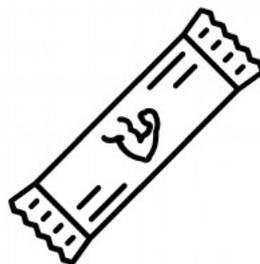
Dose giornaliera PER GLI ADULTI **< 5 g/die** = 1 cucchiaino raso in tutto il gg,
per fare tutto, ***compresa la cottura della pasta***



ZUCCHERI NASCOSTI



PRODOTTO	CUCCHIAINI DI ZUCCHERO
1 brick di succo di frutta	6
1 lattina di FANTA	8
1 lattina di COCA COLA	7
1 bicchierino di ESTA TE'	4
1 bottiglietta di BIBITA per lo sport	5
Acqua	0



ZUCCHERI NASCOSTI / 100 g di prodotto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per fetta (8,8 g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1654 kJ 391 kcal	146 kJ 34 kcal	2% 2%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	5,0 g 0,6 g	0,4 g 0,1 g	1% 1%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	72 g 6,8 g	6,3 g 0,6 g	2% 1%
FIBRE	6,2 g	0,5 g	
PROTEINE	11,5 g	1,0 g	2%
SALE	1,400 g	0,123 g	2%

La confezione contiene 72 fette.
*AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

FETTE BISCOTTATE
CLASSICHE:
1 cucchiaino e mezzo

VALORI NUTRIZIONALI MEDI - NUTRITION AVERAGE INFORMATION			
La confezione contiene 15 fette - The package contains 15 rusks			
	Per 100 g	1 Fetta 12 g	*AR% 1 Fetta
Energia - Energi	1659 kJ/393 kcal	199 kJ/47 kcal	---/2%
Grassi - Fat - di cui acidi grassi saturi - of which saturates	7,2 g 4,6 g	0,9 g 0,6 g	1% 3%
Carboidrati - Carbohydrate - di cui zuccheri - of which sugars	69,0 g 12,8 g	8,3 g 1,5 g	3% 2%
Fibre - Fibre	4,0 g	0,5 g	
Proteine - Protein	10,1 g	1,2 g	3%
Sale - Salt	0,80 g	0,1 g	2%

FETTE BISCOTTATE
CLASSICHE:
2 cucchiaini e mezzo

FETTE BISCOTTATE
AI CEREALI:
1 cucchiaino

VALORI NUTRIZIONALI MEDI AVERAGE NUTRITIONAL VALUES DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES INFORMACION NUTRICIAL INFORMAÇÃO NUTRICIONAL VALORES MÉDIOS VOEDINGSWAARDEVERMELDING:	PER 100g
ENERGIA/ENERGY/ENERGIE/ENERGIE/ VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA/ENERGIE	1611 kJ 382 kcal
GRASSI/FAT/FETT/ MATIÈRES GRASSES/ GRASAS/LÍPIDOS/VETTEN	6,7g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI/OF WHICH SATURATES/ DÄVON GESÄTTIGTE FETTSAUREN/DONT ACIDES GRAS SATURÉS/ DE LAS CUALES SATURADAS/DOS QUAIS ÁCIDOS GORDOS SATURADOS/ WAARVAN VERZADIGDE VETZUREN	1,1g
CARBOIDRATI/CARBOHYDRATE/KOHLLENHYDRATE/ GLUCIDES/HIDRATOS DE CARBONO/ HIDRATOS DE CARBONO/KOOLHYDRATEN	64g
DI CUI ZUCCHERI/OF WHICH SUGARS/DÄVON ZUCKER/ DONT SUCRES/ DE LOS CUALES AZÚCARES/ DOS QUAIS ACÚCARES/WAARVAN SUIKERS	3,8g
FIBRE/FIBRE/BALLASTSTOFFE/FIBRES ALIMENTAIRES/ FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA/VEZELS	7,7g
PROTEINE/PROTEIN/EIWEIß/PROTÉINES/ PROTEÍNAS/PROTEÍNAS/EIWITTEN	13g
SALE/SALT/SALZ/SEL/SAL/ZOUT	1,5g

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per fetta (8,4 g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1999 kJ 477 kcal	168 kJ 40 kcal	2% 2%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	20,0 g 11,2 g	1,7 g 0,9 g	2% 5%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	61,9 g 29,0 g	5,2 g 2,4 g	2% 3%
FIBRE	5,2 g	0,4 g	
PROTEINE	9,7 g	0,8 g	2%
SALE	0,600 g	0,050 g	1%

MINI FETTE BISCOTTATE
AL CIOCCOLATO:
6 cucchiaini

ZUCCHERI NASCOSTI / 100 g di prodotto

valori medi	per 100 g	per fetta 17,8 g
ENERGIA	1210 kj 287 kcal	215 kj 51 kcal
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	5,2 g 0,6 g	0,9 g 0,1 g
CARBOIDRATI di cui zuccheri	50,5 g 5,5 g	9,0 g 1,0 g
FIBRE	4,0 g	0,7 g
PROTEINE	7,5 g	1,3 g
SALE	1,250 g	0,233 g

PANE DA TOAST/ PANE CONFEZIONATO:
Da 1 a 2 cucchiaini di zucchero

ZUCCHERO NASCOSTO



Glucosio
Destrosio
Fruttosio
sciroppo di glucosio-fruttosio
Maltodestrine

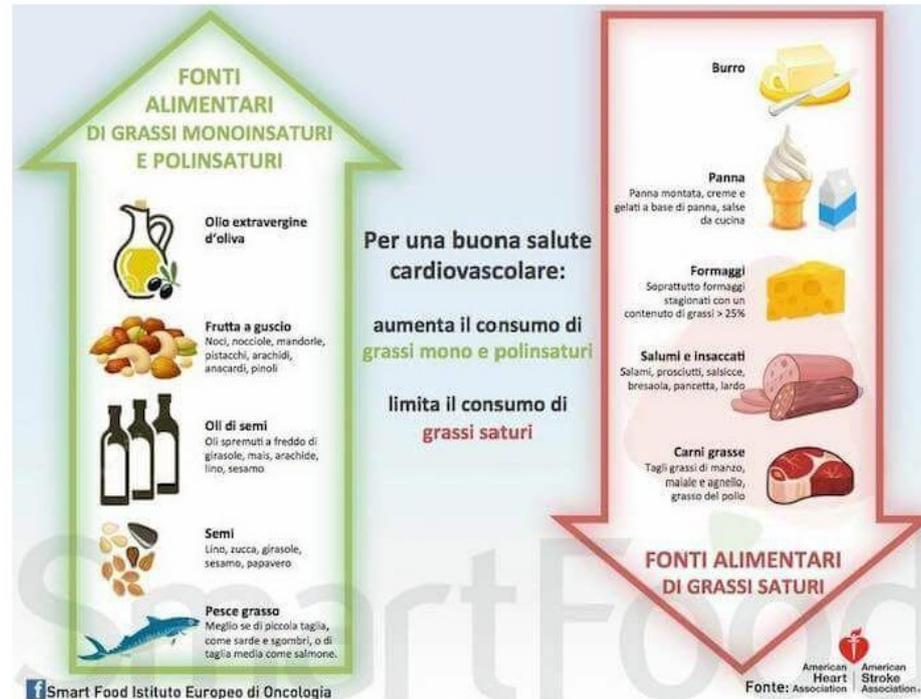
ATTENZIONE AI GRASSI

Funzione energetica

Burro, margarina, strutto

PREFERIRE i grassi insaturi, es.
olio d'oliva e frutta secca

Eccesso --> MALATTIE CARDIOVASCOLARI



GRASSI SATURI / 100 g di prodotto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
Valori medi	per 100 g	per porzione (15 g)	per 15 g (%)
Energia	kJ 2252 kcal 539	336 80	4
grassi	g 30,9	4,6	7
di cui: acidi grassi saturi	g 10,6	1,6	8
carboidrati	g 57,5	8,6	3
di cui: zuccheri	g 56,3	8,4	9
proteine	g 6,3	0,9	2
sale	g 0,107	0,016	0

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000kcal)
15g ≈ 1 cucchiaino

CIOCCOLATO SPALMABILE
CONVENZIONALE: 10,6 g

Valori nutrizionali medi	per 100 g*
Valore energetico	545 kcal / 2.273 KJ
Grassi	33 g
Grassi, di cui acidi grassi saturi	5,5 g
Carboidrati	55 g
Carboidrati, di cui zuccheri	53 g

CIOCCOLATO SPALMABILE
BIOLOGICO: 5,5 g

GRASSI SATURI / 100 g di prodotto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
VALORI MEDI	per 100 g	per pezzo (40 g)
ENERGIA	1923 kJ 460 kcal	769 kJ 184 kcal
GRASSI di cui acidi grassi saturi	26 g 14,3 g	10,4 g 5,7 g
CARBOIDRATI di cui zuccheri	48,1 g 18 g	19,2 g 7,2 g
FIBRE**	3,0 g	1,2 g
PROTEINE	7,0 g	2,8 g
SALE	0,625 g	0,250 g

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi	per 100g	per merendina (35g)
Energia	1733 kJ 414 kcal	607 kJ 145 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	21 g 11 g	7,4 g 3,9 g
Carboidrati di cui zuccheri	50 g 37 g	17 g 13 g
Fibre	0,7 g	0 g
Proteine	6,2 g	2,2 g
Sale	0,50 g	0,18 g

Questa confezione contiene 10 merendine da 35g

Merendine normali o vegane

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
VALORI MEDI	per 100g
ENERGIA	1708 kJ 408 kcal
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	18 g 12,8 g
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	54,6 g 40,0 g
FIBRE**	3,0 g
PROTEINE	5,3 g
SALE	0,313 g

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ /

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
Valori medi	per 100 g	per pezzo (27 g)	(%) per 27 g
Energia	1767 kJ/422 kcal	475 kJ/114 kcal	6
grassi	21 g	5,7 g	8
di cui: acidi grassi saturi	8,7 g	2,3 g	12
carboidrati	47 g	12,7 g	5
di cui: zuccheri	25 g	6,8 g	8
proteine	9,4 g	2,5 g	5
sale	0,240 g	0,065 g	1

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Consumare soprattutto alimenti di origine vegetale

La protezione degli alimenti vegetali nei confronti dei tumori è probabile ed è quindi indispensabile spostare i consumi verso questi alimenti.

I dati epidemiologici sui consumi mostrano che almeno una parte della popolazione consuma quantità ancora troppo limitate di verdura e frutta. Inoltre, dovrebbe essere maggiore il consumo di legumi e di prodotti integrali (non solo pane e pasta, ma anche cereali in chicchi, come riso integrale, farro e orzo).

Le raccomandazioni potrebbero essere articolate in questo modo:

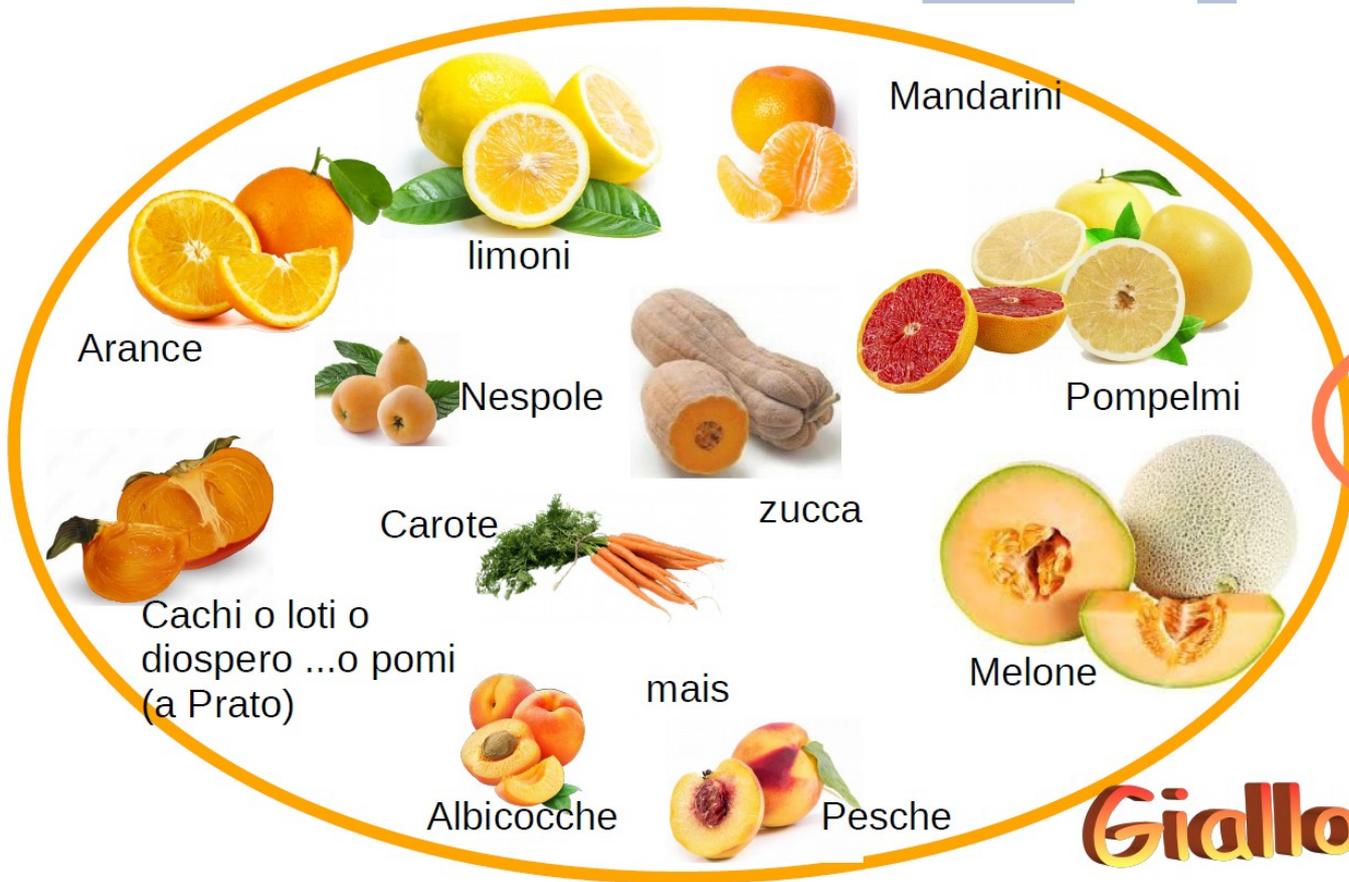
- spostare il centro dell'alimentazione dagli alimenti di origine animale a quelli vegetali, tra cui verdure, legumi, frutta, cereali integrali, grassi vegetali (olio extravergine di oliva);
- consumare almeno una o due porzioni di verdura a ogni pasto, ricordando che, per il loro alto contenuto in amido, le patate non possono essere contate come porzione di verdura. Aggiungere verdure anche ai piatti complessi (per esempio, nei sughi per i primi piatti) e arricchire di verdura fresca i panini imbottiti;
- consumare due o tre porzioni di frutta al giorno,
- consumare abituamente legumi (fagioli, ceci, lenticchie, eccetera) che sostituiscono a pieno titolo la carne per contenuto proteico, se abbinati a un cereale (pane, pasta, farro, riso, eccetera);
- consumare olio di oliva extra-vergine di alta qualità, in sostituzione dei grassi di origine animale.

**GLI INTEGRATORI
NON POSSONO
SOSTITUIRE IL CIBO!**

Il loro effetto non è benefico come quello
del cibo,
e in molti casi si è rivelato
controproducente,
aumentando, anziché diminuire,
il rischio di ammalarsi.



Combiniamone di tutti i colori



FLAVONOIDI,
CAROTENOIDI,
VIT. C

Vista
e
sist. immunitario

Giallo-arancio

Combiniamone di tutti i colori



Pomodori



rape



ravanelli



Ciliegie



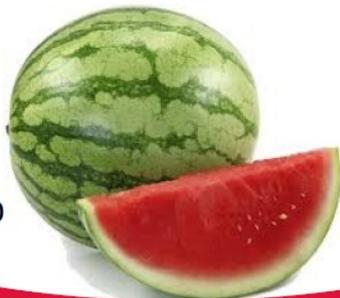
Peperoni



Barbabietole



Fragole



Cocomero

LICOPENE
ANTOCIANINE

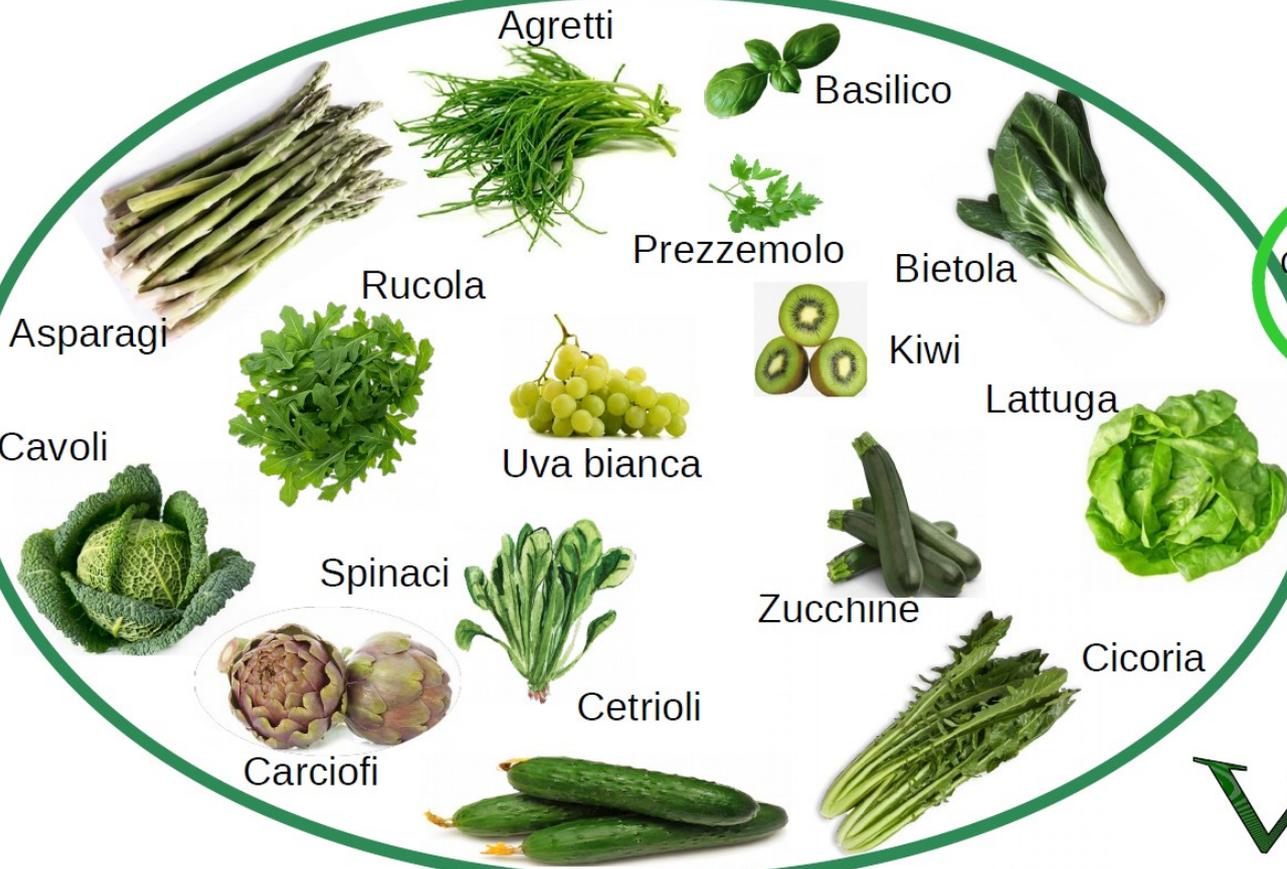
Antiossidanti
Pelle
e
denti

Rosso

Combiniamone di tutti i colori

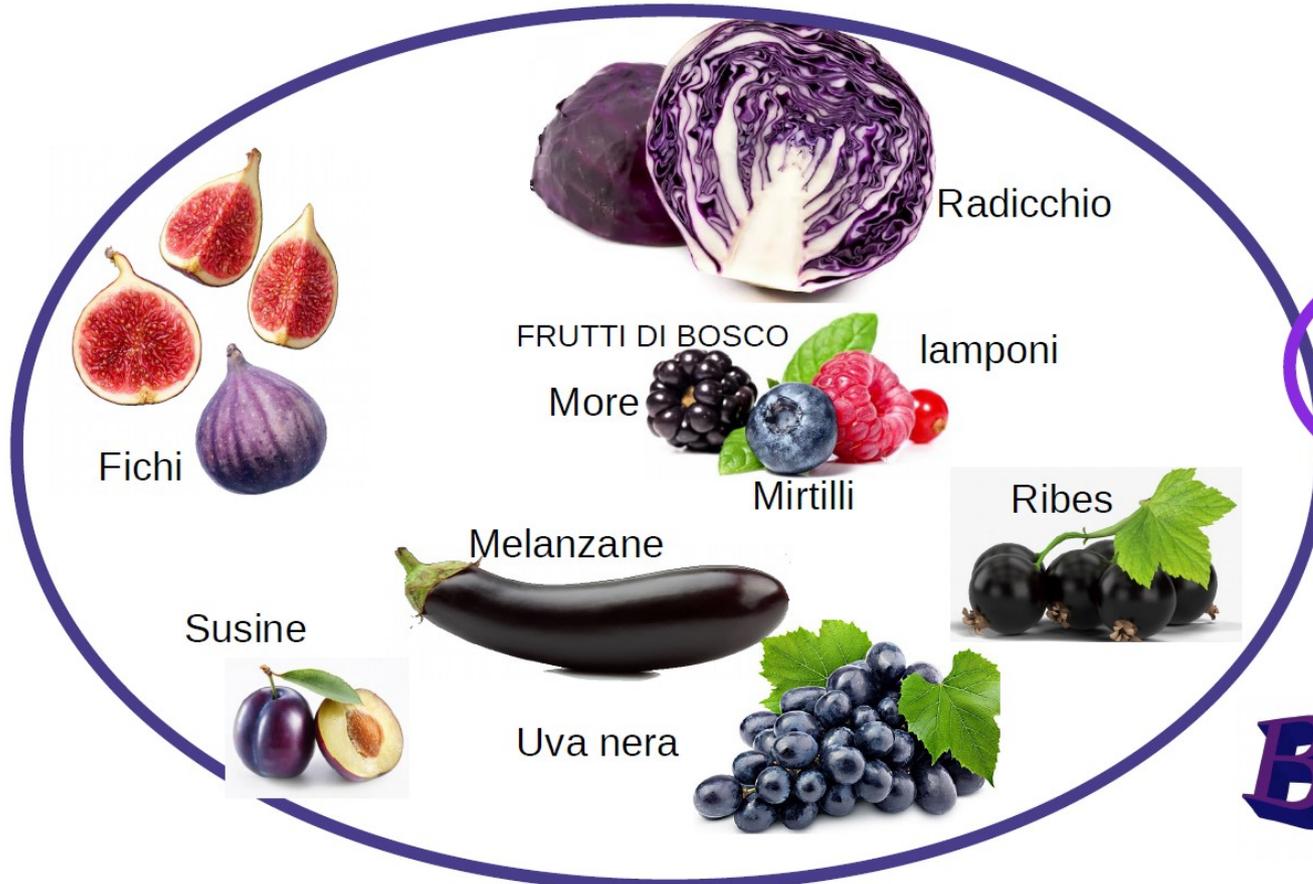
Antiossidanti
Cuore

Clorofilla,
Carotenoidi, Magnesio,
Vit. C , Acido Folico,
Luteina



Verde

Combiniamone di tutti i colori

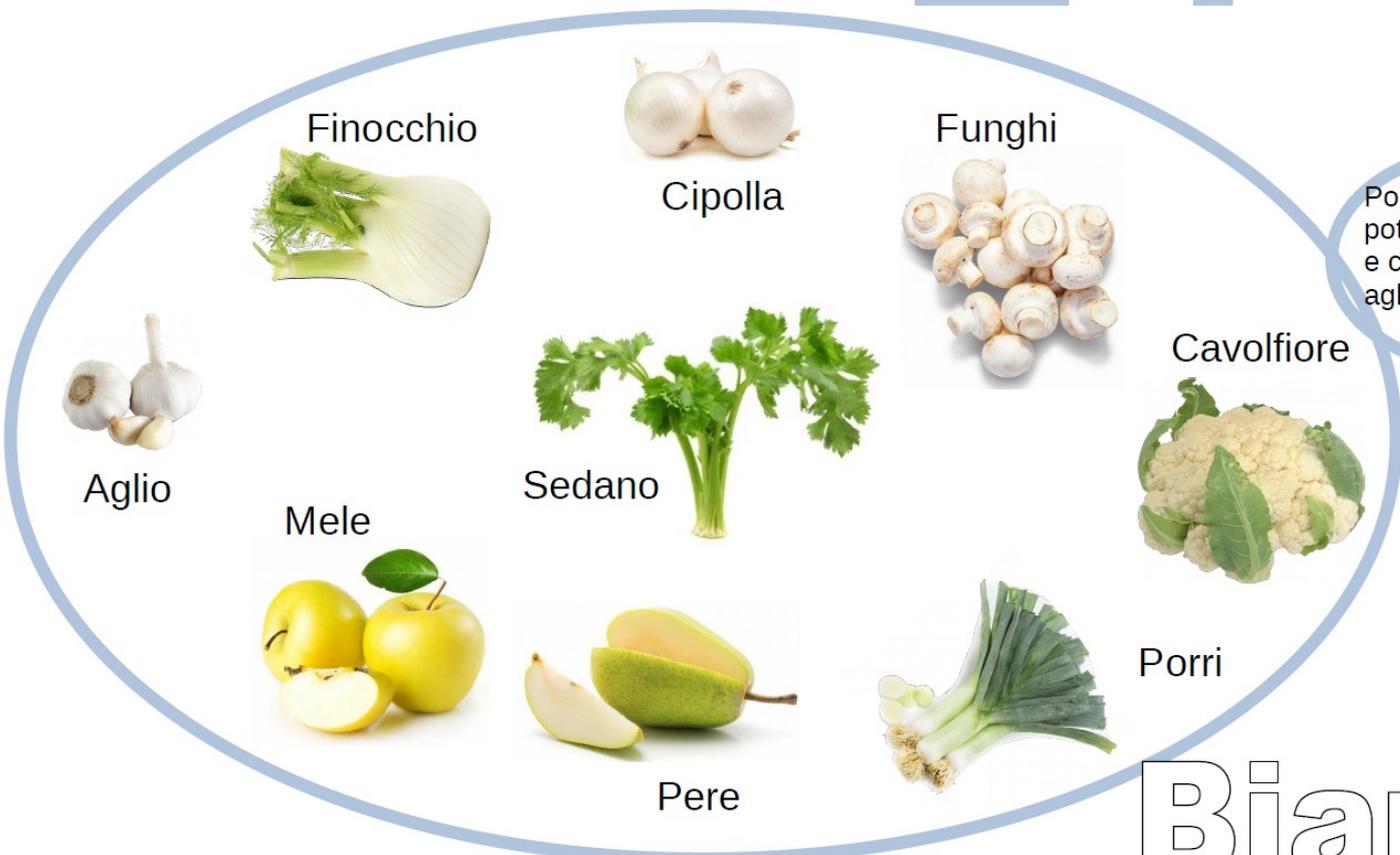


Sistema nervoso
Muscoli
Pressione sanguigna

Antocianine,
Carotenoidi, vit. C,
Potassio, Magnesio

Blu-Viola

Combiniamone di tutti i colori



Potenti antiossidanti
Tumori

Polifenoli, Flavonoidi,
potassio, vit. C, selenio
e composti solforati in
aglio e cipolla

Bianco

SCHEMA SINTETICO COMPOSIZIONE DI OGNI PASTO

FIBRE	1 porz. Di Verdure (o frutta)	Di stagione 5 colori della salute nella settimana: bianco , rosso , verde , giallo-arancio , viola
GRASSI	1 porz. Di Olio extra vergine di oliva	
CARBOIDRATI	1 porz. Di Pane, pasta, riso, farro, <i>orzo</i> , <i>cous-cous</i> , <i>grano saraceno</i> , <i>polenta</i> , <i>patate</i> , <i>legumi</i> , <i>castagne</i>	
PROTEINE	Pesce	
	<i>legumi</i>	
	<i>carne</i>	
	<i>Prosciutto – salumi (meglio se solo suino e sale)</i>	
	<i>tonno o sgombro in scatola</i>	
	<i>formaggi</i>	
	<i>uova</i>	

COLAZIONE,
PRANZO E
CENA

+

Spuntini PICCOLI a
metà mattina e metà
pomeriggio
con frutta secca o
frutta fresca -

Se cose dolci:
molto piccole e fatte
in casa (es 10-15 g
di biscotti)

COMUNE DI VINCI

Città Metropolitana di Firenze

MENÙ ESTIVO SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE – A.S. 2023/2024

Dall' 8 aprile al 3 maggio 2024

	1° settimana 8 – 12 aprile	2° settimana 15 – 19 aprile	3° settimana 22 – 26 aprile	4° settimana 29 aprile – 3 maggio
Lunedì	Farro al pesto e pomodorini Mozzarella Insalata o carote filangè con mais Pane Frutta fresca di stagione	Cruditè di verdure Pizza Margherita Prosciutto cotto Pane Frutta fresca di stagione PU	Pasta al pomodoro fresco e basilico Uova strapazzate Carote filangè Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto di braccio di ferro Mozzarella o pecorino Erbette all'olio Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Riso al burro Merluzzo agli aromi Spinaci saltati Pane Banana	Gnocchi di patate al pomodoro Ricotta Spinaci saltati Pane integrale Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pastina Parmigiano o stracchino Pomodori Pane Schiacciata fiorentina	Crema di zucca con pastina o crostini di pane Arrosto di manzo Patate arrosto Pane Gelato o torta casalinga alle mele
Mercoledì	Crema di ceci con crostini di pane o pastina Scaloppine di tacchino al limone Pomodori o zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdura con pasta Coscia di pollo arrosto Patate arrosto Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Ceci alla salvia Insalata con mais Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Rotolini di frittata al formaggio Pomodori o zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Hamburger agli aromi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Polpette di fagioli cannellini o borlotti Carote filangè Pane Yogurt	Riso al pomodoro Arista agli aromi Zucchine e carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca di stagione	Riso alla parmigiana Polpette di pesce Piselli saltati Pane Banana
Venerdì	Pasta al pomodoro fresco e basilico Rotolini di frittata al formaggio Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco Bastoncini di pesce al forno / o polpette di merluzzo al forno Insalata o zucchine filangè Pane Banana	Pasta all'olio Filetti di merluzzo dorati Fagiolini al pomodoro Pane Banana	Pasta al pomodoro Coscia di pollo arrosto Fili di verdure (carote, patate e peperoni e/o melanzane) Pane integrale Frutta fresca di stagione



1° settimana (8-12 aprile)		
	PRANZO	CENA
LU	Farro al pesto e pomodorini Mozzarella Insalata o carote filangé con mais Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE BIANCA +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: POKE' con VERDURE A SCELTA , COUS-COUS + BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE O AL CURRY
MA	Riso al burro Merluzzo agli aromi Spinaci saltati Pane Banana	1 verdura con olio e.v.o. + FORMAGGIO+pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA O RISO ALLA PARMIGIANA + VERDURE
ME	Crema di ceci con crostini di pane o pastina Scaloppine di tacchino al limone Pomodori o zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASSATO DI FAGIOLI CON PASTA O PANE ARROSTITO + VERDURE
GI	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Hamburger agli aromi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA O RISO CON I PISELLI + VERDURE
E	Pasta al pomodoro fresco e basilico Rotolini di frittata al formaggio Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + PESCE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CROSTINI DI MARE o SPAGHETTI ALLO SCOGLIO O RISOTTO DI MARE + VERDURE O 1 FRUTTO/ MACEDONIA AL NAT.URALE
SA	1 verdura con olio e.v.o. + PESCE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA CON SUGO DI TONNO O SGOMBRO	1 verdura con olio e.v.o. o 1 macedonia di frutta fresca di stagione al naturale + 1 PIZZA
DO	1 verdura con olio e.v.o. + LASAGNE AL POMODORO (formaggio)	1 verdura con olio e.v.o. + PROSCIUTTO + pane


FREQUENZE SETTIMANALI CONSIGLIATE TRA PRANZO E CENA di ALIMENTI PROTEICI

– Da Nuove Linee guida Regione Toscana per la ristorazione -

CARNE (meglio bianca)	3-4 vv
PESCE	2-3 vv
UOVA	1-2 vv
SALUMI (Evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella)	0-1 VV
FORMAGGIO	2-3 vv
PIZZA o PIATTO UNICO CON CEREALI E LEGUMI	1-2 vv
LEGUMI (anche come tortini, burger o polpette)	2-3 vv

2° settimana (15 – 19 aprile)		
	PRANZO	CENA
LU p.u.	Cruditè di verdure Pizza Margherita Prosciutto cotto Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: HUMMUS DI CECI O DI FAGIOLI CON PANE ARROSTITO + VERDURE
MA	Gnocchi di patate al pomodoro Ricotta Spinaci saltati Pane integrale Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + PESCE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CROSTINI DI MARE o SPAGHETTI ALLO SCOGLIO O RISOTTO DI MARE + VERDURE O 1 FRUTTO/ MACEDONIA AL NAT.URALE
ME	Minestrone di verdura con pasta Coscia di pollo arrosto Patate arrosto Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: FAGIOLI AL POMODORO + PANE E VERDURE
GI	Riso all'olio Polpette di fagioli cannellini o borlotti Carote filangè Pane Yogurt	1 verdura con olio e.v.o. + UOVA+pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: UOVA AL POMODORO + PANE E VERDURE
VE	Pasta al pomodoro fresco Bastoncini di pesce al forno / o polpette di merluzzo al forno Insalata o zucchine filangè Pane Banana	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE BIANCA +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: BURGER DI POLLO + PANE E VERDURE
SA	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: RISO CON PISELLI + VERDURE	1 verdura con olio e.v.o. o 1 macedonia di frutta fresca di stagione al naturale + 1 PIZZA
DO	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA AL POMODORO + ROAST-BEEF + VERDURE	1 verdura con olio e.v.o. + TONNO o SGOMBRO +pane, pasta , riso, cereali, patate..... ES POMODORI RIPIENI CON SGOMBRO CAPPERI E OLIVE + pane


FREQUENZE SETTIMANALI CONSIGLIATE TRA PRANZO E CENA di ALIMENTI PROTEICI

– Da Nuove Linee guida Regione Toscana per la ristorazione -

CARNE (meglio bianca)	3-4 vv
PESCE	2-3 vv
UOVA	1-2 vv
SALUMI (Evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella)	0-1 VV
FORMAGGIO	2-3 vv
PIZZA o PIATTO UNICO CON CEREALI E LEGUMI	1-2 vv
LEGUMI (anche come tortini, burger o polpette)	2-3 vv

3° settimana (22 – 26 aprile)		
	PRANZO	CENA
LU	Pasta al pomodoro fresco e basilico Uova strapazzate Carote filangè Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + PESCE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: ZUPPA DI MARE -tipo cacciucco + VERDURE O 1 FRUTTO/ MACEDONIA AL NAT.URALE
MA	Passato di verdure con pastina Parmigiano o stracchino Pomodori Pane Schiacciata fiorentina	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE BIANCA +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PETTO DI POLLO ALLA SALVIA CON VERDURE E PATATE LESSE O ARROSTO
ME	Pasta al pesto Ceci alla salvia Insalata con mais Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + FORMAGGIO+pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PANE ALLA PIZZAIOLA (con pomodoro, origano e mozzarella + verdure
GI	Riso al pomodoro Arista agli aromi Zucchine e carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + SGOMBRO ALL'OLIO +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: COUS. COUS O MIGLIO CON SUGO DI SGOMBRO E VERDURE
VE	Pasta all'olio Filetti di merluzzo dorati Fagiolini al pomodoro Pane Banana	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CREPES CON FARINA DI CECI + verdure
SA	1 verdura con olio e.v.o. + Uova +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: SPAGHETTI ALLA CARBONARA (1 uovo e 1 fettina prosciutto crudo) +verdure o 1 porzione di frutta	1 verdura con olio e.v.o. o 1 macedonia di frutta fresca di stagione al naturale + 1 PIZZA
DO	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE BIANCA+pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA AL PESTO + POLLO ARROSTO + VERDURE	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: BURGER O POLPETTE DI LEGUMI + PANE O RISO E VERDURE



FREQUENZE SETTIMANALI CONSIGLIATE TRA PRANZO E CENA di ALIMENTI PROTEICI	
– Da Nuove Linee guida Regione Toscana per la ristorazione -	
CARNE (meglio bianca)	3-4 vv
PESCE	2-3 vv
UOVA	1-2 vv
SALUMI (Evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella)	0-1 VV
FORMAGGIO	2-3 vv
PIZZA o PIATTO UNICO CON CEREALI E LEGUMI	1-2 vv
LEGUMI (anche come tortini, burger o polpette)	2-3 vv

4° settimana (29 aprile – 3 maggio)		
	PRANZO	CENA
LU	Pasta al pesto di braccio di ferro Mozzarella o pecorino Erbette all'olio Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + PESCE +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CROSTINI DI MARE o SPAGHETTI ALLO SCOGLIO O RISOTTO DI MARE + VERDURE O 1 FRUTTO/ MACEDONIA AL NAT.URALE
MA	Crema di zucca con pastina o crostini di pane Arrosto di manzo Patate arrosto Pane Gelato o torta casalinga alle mele	1 verdura con olio e.v.o. +LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PARMIGIANA DI MELANZANE senza parmigiano, CON FARINA DI CECI + PANE E VERDURE
ME	Pasta all'olio Rotolini di frittata al formaggio Pomodori o zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + CARNE BIANCA +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: SPEZZATINO DI TACCHINO IN BIANCO O AL POMODORO + PANE E VERDURE
GI	Riso alla parmigiana Polpette di pesce Piselli saltati Pane Banana	1 verdura con olio e.v.o. + FORMAGGIO+pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: PASTA AI QUATTRO FORMAGGI + VERDURE O VERDURE GRATINATE IN FORNO CON FORMAGGIO/MOZZARELLA + PANE
VE	Pasta al pomodoro Coscia di pollo arrosto Fili di verdure (carote, patate e peperoni e/o melanzane) Pane integrale Frutta fresca di stagione	1 verdura con olio e.v.o. + LEGUMI +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CREMA DI CECI AL ROSMARINO CON FARTRO O ALTRO CEREALE O PANE + VERDURE
SA	1 verdura con olio e.v.o. + PROSCIUTTO + pane o pasta es: MACCHERONI AL PROSCIUTTO O CROSTINI RUSTICI	1 verdura con olio e.v.o. o 1 macedonia di frutta fresca di stagione al naturale + 1 PIZZA
DO	1 verdura con olio e.v.o. + TORTELLI DI PATATE BURRO E SALVIA O AL PESTO O AL POMODORO + CARNE BIANCA + verdure o 1 porzione di frutta	1 verdura con olio e.v.o. + SGOMBRO ALL'OLIO +pane, pasta , riso, cereali, patate..... es: CROSTINI CON SGOMBRO, BASILICO E POMODORINI + VERDURE O 1 PORZ. FRUTTA



FREQUENZE SETTIMANALI CONSIGLIATE TRA PRANZO E CENA di ALIMENTI PROTEICI	
– Da Nuove Linee guida Regione Toscana per la ristorazione -	
CARNE (meglio bianca)	3-4 vv
PESCE	2-3 vv
UOVA	1-2 vv
SALUMI (Evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella)	0-1 VV
FORMAGGIO	2-3 vv
PIZZA o PIATTO UNICO CON CEREALI E LEGUMI	1-2 vv
LEGUMI (anche come tortini, burger o polpette)	2-3 vv



Non dargliele a bere!

Oltre a guardare cosa MANGIA,
guarda anche cosa BEVE
tuo figlio/a!

ACQUA AROMATIZZATA CON LIME, MENTA E LIMONE

QUANTO ZUCCHERO?

Acqua = 0

Mezzo limone = 1 g

Mezzo lime 1 g

10 g menta fresca = 0,5 g





Ricettario

ACQUA AROMATIZZATA CON LIME, MENTA E LIMONE

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Acqua naturale e/o gassata 1 litro
Mezzo limone buccia edibile
Mezzo lime buccia edibile
1 cuffetto di foglie di menta (5-6)

Procedimento

Circa 8-10 ore prima del consumo, mettere in acqua fredda le fette di lime e di limone e le foglie di menta

Conservare in frigo fino al momento del consumo o, se si preferisce che non sia troppofredda, togliera circa mezz'ora prima.

Commento nutrizionale

Questa bevanda, come tutte le acque aromatizzate e le tisane sostituisce in maniera piacevole (a zero calorie) bibite e succhi di frutta che sono invece troppo ricchi di zucchero.



ACQUA AROMATIZZATA

Ingredienti per ogni litro

4-5 mirtilli

1-2 albicocche a spicchi

Un paio di fili di fiori di lavanda (alimentari – non trattati) 2/3 di acqua naturale

1/3 di acqua gassata

Mettere gli ingredienti nell'acqua diverse ore prima
(es la sera per il giorno dopo o la mattina per la sera)
– tenere il frigo



ACQUA AROMATIZZATA CON CETRIOLI, MENTA E ZENZERO

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Acqua naturale e/o gassata 1 litro
2-3 fette lunghe di cetriolo
1 cuffetto di foglie di menta (5-6)
Un paio di fettine di zenzero

Procedimento

Circa 8-10 ore prima del consumo, mettere in acqua fredda tutti gli aromi sopra indicati e conservare in frigo fino al momento del consumo.
Se si preferisce che non sia troppofredda, togliera circa mezz'ora prima.

Commento nutrizionale

Questa bevanda, come tutte le acque aromatizzate e le tisane sostituisce in maniera piacevole bibite e succhi di frutta che sono invece troppo ricchi di zucchero.



ACQUA AROMATIZZATA – ARANCIA E CANNELLA (per 1 litro)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Acqua naturale e/o gassata 1 litro (ottima con 2/3 di acqua naturale ed 1/3 gassata)

2-3 fettone di arancia (con la uccia, che deve essere edibile)

1 stecca di cannella

Procedimento

Circa 8-10 ore prima del consumo, mettere in acqua fredda tutti gli ingredienti sopra indicati e conservare in frigo fino al momento del consumo.

Se si preferisce che non sia troppofredda, togliera circa mezz'ora prima.

Commento nutrizionale

Come tutti i cibi di color arancio, contengono β -carotene e retinolo, un certo quantitativo di potassio e vitamina C (circa 50 mg per 100 g di alimento) anche se non il cibo più ricco di vit. C, in quanto ad es. I peperoni piccanti ne hanno circa 230 mg, il ribes nero 200 mg; l'ortica 175 mg; I peperoni dolci 151 mg; i broccoletti di rape 110 mg, I kiwi 85 mg ; I cavoli tra I 70 e 50 mg.

La vitamina C è:

- fotolabile = si degrada con la luce, quindi se si fa una spremuta è bene berla subito e
 - termolabile = si perde con il calore (anche a basse temperature),
- per cui è sempre meglio consumare il frutto tal quale.

La cannella è ricca di calcio , con un buon quantitativo di potassio e del β -carotene. Viene usata come rimedio naturale contro febbre, mal di gola, tosse e raffreddore.



ACQUA AROMATIZZATA – POMPELMO ROSA E ROSMARINO

Ingredienti per ogni litro

2/3 di acqua naturale e 1/3 di acqua gassata (o nel rapporto preferito)
1 pompelmo rosa

Preparazione :

spremere metà pompelmo rosa e versarlo nell'acqua, poi unire 3-4 fette di pompelmo e qualche rametto di rosmarino.

Lasciare in infusione in frigo per almeno 6-8 ore.



ROSSO ANALCOLICO _

Ingredienti – possibilmente di stagione, locali, non trattati: biologici o a lotta integrata

Acqua naturale e/o gassata 1 litro
1 barbabietola rossa
6-7 foglie di menta
Il succo di mezzo lime o limone

Procedimento

Circa 8-10 ore prima del consumo, mettere in acqua fredda tutti gli aromi sopra indicati e conservare in frigo fino al momento del consumo.
Se si preferisce che non sia troppo fredda, togliera circa mezz'ora prima.

Commento nutrizionale

Questa bevanda, come tutte le acque aromatizzate e le tisane sostituisce in maniera piacevole bibite e succhi di frutta eliminando così gli zuccheri semplici.



MOJITO ANALCOLICO (per 1 litro)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Acqua naturale e/o gassata 1 litro (ottima con 2/3 di acqua naturale ed 1/3 gassata)
Mezzo limone
Mezzo lime
5-6 foglie di menta

Procedimento

Circa 8-10 ore prima del consumo, mettere in acqua fredda tutti gli ingredienti sopra indicati e conservare in frigo fino al momento del consumo.

Se si preferisce che non sia troppofredda, togliera circa mezz'ora prima.

Commento nutrizionale

Fresca e piacevole anche nella versione analcolica che apporta beta-carotene, calcio, potassio e vitamina C





MIGLIO ARCOBALENO (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

- 2 melanzane tagliate a metà
- 2 cucchiai di olio e.v.o.
- 2 cipollotti di circa 150 g
- 125 g di miglio
- 125 g di pomodorini a cubetti
- 3 dl di brodo di verdure fresco (no dadi o preparati con glutammato monosodico) → dado fresco
- 4 cucchiari di farina di mais
- 8 cucchiai di parmigiano grattugiato
- sale iodato 1 g
- Per decorare 4 pomodori e 8-10 figlie di basilico.



Procedimento

Svuotare le melanzane lasciando bordo di circa 1 cm, salare e mettere in una pirofila.

Tritare la polpa di melanzane, pomodori e cipollotti.

In padella fare appassire brevemente il cipollotto, poi la polpa di melanzane, il miglio ed i pomodori.

Far cuocere nel brodo per circa 15 minuti.

Aggiungere la metà del parmigiano e la farina di mais, poi riempire le melanzane con il composto.

Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano (con l'altra metà rimasto) e cuocere in forno per 25 minuti a 220°.

Per decorare usare la buccia di pomodoro e qualche foglia di basilico.

Commento nutrizionale

Un primo dall'aspetto divertente, dove vengono usate verdure di vari colori e che pertanto, è fonte di **fibre, vitamine, sali minerali** e sostanze **antiossidanti** preziose alle quali si associano le proprietà del **miglio, privo di glutine**, che fornisce **carboidrati** ed un certo quantitativo di **proteine**. → 2023 = anno dei migli (O.N.U.)

Pasta con ragù di lenticchie (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

320 g di fusilli integrali o di farina di tipo 1 o 2

Lenticchie secche 50 g

Cipolla rossa n. 1

Aglione n. 1 spicchio

Carote n. 2

Sedano n. 1 costa

Polpa di pomodoro 200 g

Olio e.v.o. 40 g

Noce moscata, alloro, rosmarino q.b.

Vino rosso 100 ml (facoltativo)

sale iodato 1 g

Procedimento

Tritare gli odori a pezzettini piccoli e far imbiondire (senza soffriggere) in una pentola con l'olio e.v.o.

Una volta rosolati gli odori, aggiungere le lenticchie e lasciar insaporire per circa 10 minuti, poi sfumare con il vino rosso (o in alternativa acqua). Far ritirare e aggiungere il pomodoro con un po' di acqua. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza, aggiungendo, durante la cottura il mazzetto aromatico, composto da rosmarino e alloro.

Quasi a fine cottura aggiungere la noce moscata ed infine il sale.

Frullare una piccola parte del ragù e poi rimettere insieme alla parte con frullata ed amalgamare bene.

Cuocere i fusilli, lasciandoli un po' al dente, in modo da poter terminare la cottura nel ragù di lenticchie, in modo che la pasta assorba meglio il condimento.

Impiattare con un rametto di rosmarino sul piatto, come decorazione.



Commento nutrizionale

La **pasta integrale** è di **fibre**, quindi con **indice glicemico** più basso. Le **lenticchie** secche forniscono circa il **25% di proteine** (la carne circa il 20%) e queste proteine, combinate con quelle della pasta, diventano simili a quelle della carne.

Pochi **grassi**

Poco Ferro

Ricche di fibre

Danno anche Potassio, fosforo e calcio

Attenzione alla **dose di sale** e usare quello **iodato**.



BURGER DI FAGIOLI E CECI, accompagnato da cipolle cotte, foglie di insalata e cavolo all'olio
Frullare circa 450 g di legumi (pesati cotti) con 1 uovo e 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
Aggiungere aromi e spezie, es. basilico e pepe o curcuma e qualche oliva verde.

Formare i burger con le mani e passarli nella farina di mais mescolata con un po di semi di sesamo.

Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 15- 20 minuti.

Per la farcitura del burger si possono usare foglie di insalata, cipolle crude a fettine o cipolla cotta con accompagnamento di un contorno di stagione di proprio gradimento (in questo caso del cavolo). Se si desidera aggiungere un cucchiaino di maionese, sceglierne una di buona qualità (o farla in casa con olio extra vergine di oliva).

Parmigiana con farina di ceci - senza latticini (Per 4 persone) - piatto estivo



800 g di melanzane

Passata di pomodoro 800-900 g

4-5 carote + 1 cipolla grossa rossa + 1- 2 spicchi di aglio +

Un bel ciuffo di basilico + 1 costa di sedano + Noce moscata +

Olio evo 4 cucchiari + Farina di ceci 120- 150 g circa

Grigliare le melanzane e fare una salsa di pomodoro con un trito di tutti gli odori ed 1 cucchiario di olio e.v.o. e noce moscata (se gradita).

In una pirofila da forno alternare salsa di pomodoro e strato di melanzane, spolverando tra uno strato e l'altro con un po' di farina di ceci (come se fosse parmigiano).

L'ultimo strato deve essere fatto con la salsa ed una spolverata di farina di ceci. Consiglio di fare non più di 3-4 strati.

Cuocere in forno e alla fine aggiungere un filo di olio e.v.o.

Appetitose e sane, sono un modo diverso per consumare legumi (es per chi non li gradisce molto come tali) sono adatte anche per persone con allergia alle proteine del latte, intolleranza al lattosio, vegani, vegetariani, persone con il colesterolo alto ed anche per chi è in sovrappeso.

Una bella porzione di questo piatto, abbinata al pane, costituisce un ottimo piatto unico al quale abbinare solo una porzione di verdure (meglio se miste e crude, come ad es. Un'insalata mista).

BROWNIES AL CIOCCOLATO



Ingredienti

- 250 g di fagioli neri (pesati cotti)
- 120 g di
- cioccolato fondente
- 80 g di zucchero di canna
- 35 g di mandorle e 15 g di pistacchi
- 30 g di cacao in polvere
- 1 cucchiaio di olio di semi
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 10 g di burro o olio (per ungere la pirofila)

Sciogliere il cioccolato a bagno maria.

Frullare i fagioli neri, lo zucchero, il cacao, il bicarbonato, la vaniglia, l'olio ed il cioccolato fuso fin che il composto risulterà liscio. Aggiungere all'impasto le mandorle tritate. Versare il composto in una tortiera quadrata di circa 20 x 20 cm, imburata o cosparsa di olio. Livellare la superficie e decorate con i pistacchi. Cuocere in forno statico a 180°C per 20 minuti. Far raffreddare e poi tagliare a quadrettoni.

Come tutti i dolci, sono ideali da consumare, nelle dosi previste, al mattino a colazione o prima di fare attività fisica.

MOUSSE DI FAGIOLI CON MANDORLE E PISTACCHI (per 4 persone)



Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Fagioli cotti 125 g (pari a circa 45 g secchi)
Cacao amaro 20 g
Olio di semi (es arachidi) 2 cucchiari (=20 g)
Zucchero 50 g
Latte vaccino parzialmente scremato 50 ml (oppure latte di mandorle senza zucchero)
Pistacchi e mandorle q.b.
Fragole q.b.
Ricotta di mucca 100 g circa



Procedimento

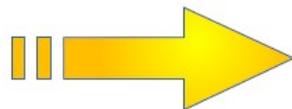
Frullare i fagioli con olio, cacao, latte e zucchero, fino ad ottenere una crema omogenea.
Per rendere il composto più simile ad una mousse, si può frullare insieme anche della ricotta vaccina.
Mettere il composto ottenuto in dei bicchierini o piccole ciotoline e decorare con granella di pistacchi e mandorle, oltre a pezzetti di fragole.

Commento nutrizionale

Un dolce al cucchiaio, facile, veloce, che sorprende sempre il gusto di chi lo consuma.

Fornisce poco più di due cucchiaini di zucchero per porzione, e quindi un quantitativo di zuccheri, grassi e calorie, sicuramente inferiore rispetto a qualsiasi altra mousse "tradizionale".

La mousse di fagioli cannellini si trasforma in cioccolato spalmabile per la colazione.



"FAGELLA" SPALMABILE



COSA SERVE

- 126 G DI FAGIOLI CANNELLINI – pesati coti – da cuocere senza sale
- 20 G DI CACAO AMARO
- 20 G DI OLIO DI SEMI = 2 CUCCHIAI -> di arachidi, di mais, di girasole....
- 60 G DI ZUCCHERO
- 60 ML DI LATTE PARZ. SCREMATO O DI ACQUA DI COTTURA DEI FAGIOLI

COME FARE

- La sera prima mettere i fagioli secchi in una ciotola piena di acqua (senza sale) e lasciarli così tutta la notte.
- LESSARE I FAGIOLI CANNELLINI (senza sale)
- Mettere tutti gli ingredienti dentro un bicchierone o una ciotola E FRULLARE ACCURATAMENTE fino ad ottenere UNA CREMA OMOGENEA.
- SPALMARE SUL PANE....e.....mangiare!

ATTENZIONE!!!

- Non avendo coservanti, questa crema di cioccolato va tenuta in frigorifero!
- Contiene ingredienti sani: i legumi infatti hanno un buon apporto proteico e non contengono grassi animali.
- Piacerà anche a chi non vuole ingrassare!



CONFRONTO COMPOSIZIONE

	Per 100 g di "FAGELLA"	Per 100 g di cioccolato spalmabile bio	Per 100 g di cioccolato spalmabile convenzionale
PROTIDI = Proteine	3,13	7	6
LIPIDI = grassi	8,75	30	31,6
GLUCIDI = zuccheri	26,5	53	57,3
KCAL	185	530	544

PANZANELLA DOLCE (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Cocomero 800 g

Feta 160 g

Menta qb

Pane raffermo 240 g



Procedimento

Tagliare il pane a cubetti piccoli e cuocerlo in forno fino a farlo diventare croccante (attenzione a non farlo diventare scuro, per evitare che si formi acrilammide) .

Nel frattempo, tagliare il cocomero e la feta a cubetti piccoli.

Una volta raffreddato il pane, aggiungere il cocomero e poco prima di servirlo aggiunge la feta a cubetti e qualche foglia di menta.

Commento nutrizionale

Una insolita versione dolce della panzanella toscana, ma pur sempre ricca di **fibre, vitamine e sali minerali** tipici dei prodotti vegetali ed utile al recupero di pane raffermo oltre che di rimanenze di frutta.

Rispetto alla panzanella tradizionale, apporta un po' **più di zuccheri semplici**.

Visto che il cocomero ha un **indice glicemico** maggiore rispetto ad altre tipologie di frutta, se si hanno problemi di glicemia, si può **sostituire il cocomero** (tutta la quantità o solo in parte) con altri tipi di frutta avendo cura di usare pane integrale ed eventualmente **aggiungendovi delle mandorle o altra frutta a guscio**.

Può essere usata come un'ottima **colazione estiva**, fresca e ricca di energia.

NB: anche pane arrostito con sopra frutta fresca matura, può essere una buona colazione

PURE' VIOLA (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

1 kg di patate viola
200 ml di latte
Parmigiano 120 g
Noce moscata

Procedimento

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e farle lessare nell'acqua.

Scaldare il latte con la noce moscata.

Scolarle e metterle in un recipiente aggiungendo il latte a bollire.

Con il mixer frullare bene, e poi insaporire con il parmigiano, e poco sale iodato, se necessario.



Commento nutrizionale

Le patate, pur non essendo classificabili come verdure, apportano un certo quantitativo di fibra.

Le patate viola ovviamente, per il loro colore, sono fonte di antocianine, (protettive per la salute del cuore).

Se si cerca di perdere peso o di non ingrassare, vanno usate al posto del pane.

Se si è diabetici, occorre non esagerare con le porzioni e mantenere l'abitudine di consumarle dopo aver già consumato della verdura.

CROSTINI GRAN SORPRESA (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

- 2-3 pere
- 150 g di ricotta
- Scaglie di parmigiano, grana o pecorino romano q.b.
- Miele liquido q.b.
- Fiori di basilico o di lavanda (commestibili) per decorare

Procedimento

Tagliare le pere a fette orizzontali, in modo da ottenere delle fettine tipo crostini. Togliere il fondo della pera. Cospargere di ricotta e poi mettere sopra delle scaglie di formaggio saporito (es parmigiano o grana o pecorino romano, oppure pecorino pepato, in base al proprio gusto). Passare sopra ai crostini con un filo leggero di miele liquido, es miele di castagno.

Decorare con un fiore commestibile, come ad esempio un fiore di basilico o di lavanda (non trattati).

Se non si può spalmare subito la ricotta sulle fette di pere, è consigliato immergerle in una ciotola con acqua ed un po' di limone.

Commento nutrizionale

- Un antipasto sfizioso, che sorprende, che apporta **fibre, vitamine e sali minerali** della pera, oltre che **calcio** presente nella ricotta e nel formaggio stagionato.



FOGLIE CROCCANTI (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

- Foglie di salvia
- Semola
- Acqua gassata
- sale iodato 1 g



Procedimento

In un recipiente mettere le foglie di salvia e bagnarle con acqua gassata, Mescolare bene e aggiungere piano piano la farina, continuando a mescolare.

Una volta ottenuta la giusta densità della pastella, stendere le foglie sulla carta forno e cuocere in forno a 220°C, fino a che non diventano croccanti: all'incirca 10 minuti.

Aggiungere un pizzico di sale prima di servirle. (Attenzione alla quantità!)

Commento nutrizionale

Profumate e croccanti foglie di salvia, apportano **fibre, calcio, potassio e beta-carotene**

MINERALI ed ELEMENTI IN TRACCIA

Ferro, mg	10,3
Calcio, mg	600
Sodio, mg	4
Potassio, mg	390
Fosforo, mg	33
Zinco, mg	1,70

100 g di salvia = 600 mg di calcio
Fabbisogno giornaliero
Circa 1200-1500 mg

SCHIACCINO MULTI SEMI (per 4 persone)

Ingredienti – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

160 g di semi assortiti
50 g di farina integrale (o tipo 1 o tipo 2 – NO farina 0 - 00)
mezzo bicchiere di acqua
2 cucchiaini di olio e.v.o.
sale iodato 1 g

Procedimento

Impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, poi stendere l'impasto tra due fogli di carta forno e mettere in forno pre-riscaldato a circa 200°C per 15/20 minuti.



Commento nutrizionale

La **farina integrale** e le farine non raffinate, sono ricche di **fibre**, quindi con **indice glicemico** più basso (= alzano meno la glicemia) ed hanno un po' **meno calorie**, rispetto alle farine raffinate.

I **semi** sono ricchi di **grassi "buoni"**, **proteine** vegetali, **fibre** ed anche **sali minerali** (ad esempio 100 g di semi di **zucca decorticati** danno circa **30 g di proteine**)

Attenzione alla **dose di sale** e usare quello **iodato**.

COVACCINO DI CECI CON PESTO DI ANACARDI E RUCOLA (per 4 persone)

Ingredienti per covaccino – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

100 g di farina di ceci
300 g di acqua
40 g di olio e.v.o.
sale iodato 1 g

Ingredienti per pesto – possibilmente non trattati: biologici o a lotta integrata

Pinoli 25 g
Anacardi 60 g
Basilico 30 g
Rucola 30 g
Mezzo spicchio di aglio
90 g di olio e.v.o.
sale iodato 1 g



Procedimento

In un recipiente mettere acqua e olio e aggiungere pian piano la farina di ceci, fino ad ottenere un composto omogeneo. Far riposare per circa 40 minuti e infine aggiungere il sale. Ungere una teglia da forno, versarvi il composto e cuocere per 40 minuti a 160°C.

Mentre la farina riposa, prepariamo il pesto, frullando tutti gli ingredienti (NB. È consigliata l'aggiunta di un goccio di acqua gassata per far mantenere un colore chiaro al basilico).



Commento nutrizionale

La **farina di ceci**, come i ceci ed i legumi in genere, è povera di grassi e ricca di fibre, proteine vegetali e carboidrati.

Non contiene colesterolo.

Ottima anche per chi soffre di meteorismo e quindi fa fatica a mangiare i legumi interi.

Le proteine dei legumi, abbinate a quelle del pane o della pasta, rappresentano proteine di alto valore biologico, le cosiddette proteine "nobili", ossia proteine simili a quelle di origine animale.

Gli **anacardi ed i pinoli** sono ricchi di **grassi "buoni"**, in prevalenza grassi **polinsaturi**, e contengono **sali minerali** come potassio, fosforo e magnesio e vitamine liposolubili.

Attenzione alla **dose di sale** e usare quello **iodato**.



Un occhio
anche
alle quantità

DIETETICA PER VOLUMI (Dott. Oliviero Sculati)

Proteine



Una porzione di carne
o pesce (pronti da
mangiare)



il palmo di una mano



Una porzione di
legumi



1 pugno



Una porzione di
formaggio duro



2 dita (medio e indice)



DIETETICA PER VOLUMI (Dott. Oliviero Sculati)

Fibre, vitamine, sali minerali

Una porzione di verdure
cotte - patate - legumi



1 pugno



Una porzione di
insalata



2 - 3 pugni



Una porzione di
frutta



1 pugno



DIETETICA PER VOLUMI (Dott. Oliviero Sculati)

Carboidrati

Una porzione di pane



un panino

1 pugno



una fetta

1 mano



**Una porzione di
pasta o di riso
(pronti da mangiare)**



1 pugno
1 pugno e 1/2





Grazie!
Grazie!

