

# Menù Settimanale



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							



# Frequenze di consumo

Qui troverai le frequenze di consumo di ciascuna categoria di alimenti, con le relative **porzioni standard** (fra le parentesi). Spunta un quadratino ogni volta che avrai consumato **una** porzione di alimento, fino a completare tutti i quadratini. Nella prima riga troverai le frequenze giornaliere, sotto le settimanali.

NB: le porzioni possono essere spuntate tutte in una volta (per esempio: se consumo 150g di pane in un pasto).

Frequenze giornaliere							
Pane (50g)	Pasta (semola 80g uovo 100g, ripiena 125g)	Frutta (150g)	Verdura (200g)	Latte/ yogurt (125g)	Olio/ Burro (10g)	Biscotti Prodotti da forno (30g/50g)	Acqua (200ml)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frequenze settimanali							
Legumi (150g freschi, 50g secchi)	Pesce (150g)	Uova (1)	Carne rossa/ Salumi (100g/50g)	Carne bianca (100g)	Formaggi freschi (100g)	Formaggi stagionati (50g/5 cucchiari di grattugiato)	Patate (200g)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Le frequenze di consumo si riferiscono ad un piano alimentare da 2000Cal

Le porzioni e le unità di misura di riferimento sono definite nei LARN - IV revisione ([http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)) e si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti





# Categorie alimentari

Le categorie degli alimenti, divisi in base alla composizione di macronutrienti per comporre il tuo piatto completo

## Carboidrati

### Primi

- Pasta (semola, uovo, riso, mais ecc..)
- Polenta
- Riso, orzo, miglio, quinoa, cous cous
- Gnocchi

### Colazione

- Gallette, fette biscottate
- Cereali da colazione
- Biscotti (frollini e secchi)
- Brioche, croissant, torte

### Pane & CO

- Pane
- Grissini, taralli, cracker
- Frisella
- Patate, barbabietola, patate dolci

## Proteine

### Carne

- Rossa (bovina, ovina, suina, equina)
- Bianca (pollo, tacchino e coniglio)
- Carni conservate (salumi, insaccati e non insaccati)

### Pesce

- Pesce, molluschi e crostacei, freschi/surgelati
- Pesce, molluschi e crostacei, conservati

### Uova

### Legumi freschi e secchi

- Piselli, ceci, fagioli, lenticchie, soia, fave

### Latte e yogurt

- Latte/Bevande vegetali

- Yogurt/Yogurt greco
- Kefir

### **Formaggi freschi o con contenuto di grasso inferiore al 25%**

- Mozzarella/Burrata
- Asiago DOP fresco
- Caprini freschi/Crescenza
- Primosale/Quark
- Robiola
- Ricotta

### **Formaggi stagionati o con contenuto in grasso superiore al 25%**

- Parmigiano Reggiano
- Pecorino sardo, Pecorino di fossa, Pecorino romano
- Emmental
- Castelmagno
- Gorzonzola/Scamorza





# Categorie alimentari

Le categorie degli alimenti, divisi in base alla composizione di macronutrienti per comporre il tuo piatto completo

## Grassi

### Condimenti

- Olio di Oliva Olio
- di semi
- Burro/margarina
- Maionese

### Frutta secca

- Noci, mandorle, nocciole, noci di Macadamia, pinoli, pistacchio, anacardi, arachidi
- Burri di frutta secca

Avocado

## Verdura e Frutta

### Radici

- Carota, sedano, ravanello, rapa, rafano

### Bulbi

- Cipolla, cipollotto, aglio, porro, scalogno

### Foglia

- Lattuga, radicchio, spinaci, bietola, crescione, rucola

### Fiori e infiorescenze

- Broccolo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolo rosso

### Steli e germogli

- Asparagi verdi e bianchi, carciofi, sedano, finocchi, fagiolini

**Ortaggi a frutto** (rientrano nelle verdure)

- Cetrioli, zucchine, zucche, peperoni, melanzane, pomodori

### Frutta

#### Primaverile/Estiva:

- Ciliegia, pesca, mora, lampone, albicocca, fragola, melagrana, prugna, anguria, melone, mirtillo, fico

#### Autunnale/Invernale

- Mela, arancia, banana, ananas, kiwi, mango, pera, uva, mandarino, cocco, limone, cachi, melagrana, pompelmo, frutto della passione, lime

