

# GUIDA RISTORATORI & CHEFS



# LA GUIDA: ISTRUZIONI PER L'USO

*Questa guida è stata concepita specialmente per voi da un comitato di esperti associato al programma. CHIARA E PRATICA: troverete tutto il necessario per proporre facilmente la risposta appropriata per una clientela in cerca di pasti equilibrati.*



# SOMMARIO

- p. 3..... 1 IL PROGRAMMA FOOD
- p. 4..... 2 IN COSA CONSISTE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?
- p. 8..... 3 DAI NUTRIENTI...
- p. 10..... 4 ...AGLI ALIMENTI...
- p. 12..... 5 LE RACCOMANDAZIONI FOOD
- N°1 : Pensare in termini di alimentazione equilibrata
  - N°2 : Favorire il consumo di frutta e verdura cotte e crude
  - N°3 : Curare il tipo di cottura
  - N°4 : Curare il condimento
  - N°5 : Curare le proporzioni
  - N°6 : Integrare formaggi e dessert
  - N°7 : Integrare pane e bibite
- p. 28..... 6 PER ANDARE OLTRE
- p. 32..... 7 ALLEGATO: calendario della frutta e delle verdure di stagione

# PERCHÉ QUESTE RACCOMANDAZIONI?

Tutti gli studi scientifici confermano che un'alimentazione varia ed equilibrata, insieme ad uno stile di vita attivo, è un fattore che aiuta a prevenire numerose malattie. Su queste basi nasce nel 2007 "Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari", strategia globale volta alla promozione di stili di vita salutari e alla riduzione delle malattie croniche non trasmissibili, elaborata dal Ministero della Salute italiano, per contrastare i fattori di rischio modificabili quali l'alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo.

Il programma "Guadagnare Salute", che privilegia la comunicazione per la salute, strumento importante di informazione e conoscenza per le persone, vuole favorire l'adozione di quei comportamenti quotidiani in grado di contrastare l'insorgenza di patologie croniche, facendo guadagnare "anni di vita in salute" ai cittadini (<http://www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp>).

Questa guida alimentare, elaborata nel contesto del progetto FOOD, prende spunto e si ispira ai principi delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana ([http://www.sapermangiare.mobil/linee\\_guida.html](http://www.sapermangiare.mobil/linee_guida.html)).

Contiene consigli e strumenti che, nel rispetto delle possibilità economiche e dei gusti di ciascuno, si prefiggono di contribuire a migliorare la salute con poche e semplici indicazioni.

- Rispettare i pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini quotidiani
- Sfruttare la varietà delle scelte alimentari, premiando la qualità, senza esagerare nelle quantità;
- Preparare porzioni più piccole: in questo modo si otterrà il duplice effetto di poter decidere razionalmente se mangiare altro, evitando gli sprechi nel piatto;
- Incoraggiare l'attività fisica quotidiana: camminare, andare in bicicletta o salire le scale;
- Includere frutta e verdura in ogni pasto

Semplicemente: **PER UN EQUILIBRIO QUOTIDIANO!**



## I - IL PROGRAMMA FOOD

Incoraggiato dal successo riscontrato dal programma « Alimentation & Equilibre® » di Ticket Restaurant®, battezzato Gustino®, Accor Services decide nel 2008 di impegnarsi ancora di più ed inizia un progetto sulla scala europea.

Sei paesi d'Europa accettano di associarsi al progetto, che riunisce diversi esperti nel campo della nutrizione, della salute sul lavoro, della cucina e della ristorazione:

**Francia, Belgio, Spagna, Italia, Svezia e Repubblica Ceca.**

**Il progetto è chiamato FOOD: «Fighting Obesity through Offer and Demand» (combattere l'obesità tramite l'offerta e la domanda).**

**L'obiettivo del progetto** è di sviluppare un programma di sensibilizzazione e di accesso a un'alimentazione equilibrata, agendo su un canale spesso dimenticato ma essenziale: **l'offerta dei ristoratori e la domanda dei lavoratori dipendenti :**

- > *Sensibilizza ed esorta i ristoratori a migliorare la qualità nutrizionale dell'offerta, proponendo menù equilibrati;*
- > *Informa i lavoratori dipendenti, fornendo loro gli strumenti per essere più informati ed intervenire sulla propria alimentazione.*



## 2 - IN COSA CONSISTE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?

L'equilibrio consiste nel fornire all'organismo quello di cui ha bisogno lungo tutto l'arco della giornata, e della settimana, non di meno, non di più.

Un'alimentazione equilibrata deve essere:

### **VARIA**

- Consumare alimenti di tutti i gruppi\*
- Diversificare i menù e le modalità di preparazione di questi alimenti

### **RITMATA**

- Dividere l'apporto energetico quotidiano in 3 pasti (colazione 20%, pranzo e cena 35% ognuno) e 2 spuntini
- Evitare di "mangiucchiare" fuori dai pasti.
- Mangiare lentamente per aumentare il senso di sazietà

### **FONTE DI PIACERE**

- Prendersi il tempo necessario per gustare i piatti e stare attenti alle sensazioni percepite dai sensi: immagini, odori, consistenze, sapori ed aromi

### **CONVIVIALE**

- Evitare che TV o rumori distolgano dal piacere della tavola e della compagnia

### **DI QUALITÀ**

- Utilizzare ingredienti di qualità
- Utilizzare metodologie di preparazione che non alterino la qualità nutrizionale degli alimenti

### **APPROPRIATA**

#### **In quantità**

- In funzione del fabbisogno
- In funzione dell'attività fisica

#### **In qualità**

- In funzione dei gusti personali
- Nel rispetto delle tradizioni mediterranee locali

\*I gruppi di alimenti, secondo le loro caratteristiche nutrizionali comuni:

Acqua

Frutta e verdura

Cereali e patate

Latte e derivati

Carne, pesce, uova e legumi

Grassi da condimento

Dolciumi



## COME PREPARARE UN MENÙ EQUILIBRATO?

PROPORRE PIATTI A BASE DI POLLAME O CARNI BIANCHE

**Esempi:** pollo, tacchino, medaglioni di maiale, faraona, vitello...

### > Riduzione dei costi:

- La maggior parte delle carni bianche è meno costosa delle carni rosse
- Rispettare le porzioni di carne (70-100 grammi; 50 grammi per i salumi) e presentarle sempre insieme ad una porzione di verdure (pag 22 per le porzioni).

PROPORRE PESCE NEL MENÙ

Variare tra tutti i prodotti della pesca. Per esempio: Tortino di alici, insalata di polpo e patate, pasta ai frutti di mare...

### > Riduzione costi:

- Alcuni pesci sono meno costosi : merluzzo, nasello, trota salmonata...
- Pensate anche ai surgelati, di buona qualità, spesso meno cari e che facilitano la gestione degli ordini

PROPORRE SPESSO LEGUMI NEL MENÙ

- Sia da soli, sia in accompagnati da cereali (pasta e fagioli) sia accompagnati da alimenti proteici (seppie con piselli)

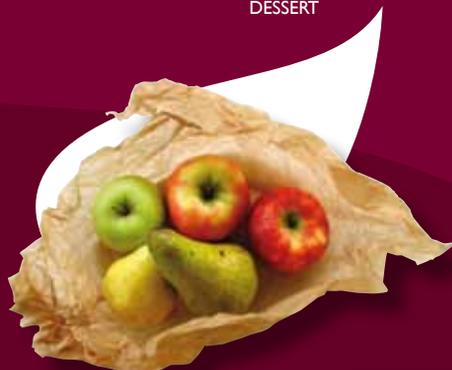
PRIMO



SECONDO



DESSERT



## 2 - IN COSA CONSISTE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?

### LE PROTEINE

**15%** dell'energia giornaliera  
Alimenti proteici: carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati...

Le proteine di origine animale hanno un valore biologico più elevato di quelle vegetali

100g di proteine forniscono 400 Kcalorie

### I GRASSI

**30%** dell'energia giornaliera di cui:

**10% saturi** (presenti in cibi di origine animale come: burro, panna, carne, salumi, formaggi, dolci, cioccolata)

**10% polinsaturi** (ricchi di grassi essenziali: olio di colza, di mais, pesci grassi)

**10% monoinsaturi** (olio di oliva)

100g di grassi forniscono 900 Kcalorie

### I CARBOIDRATI

**55%** dell'energia di cui

**40%** da alimenti ricchi di amido: pane, pasta, riso, legumi, patate

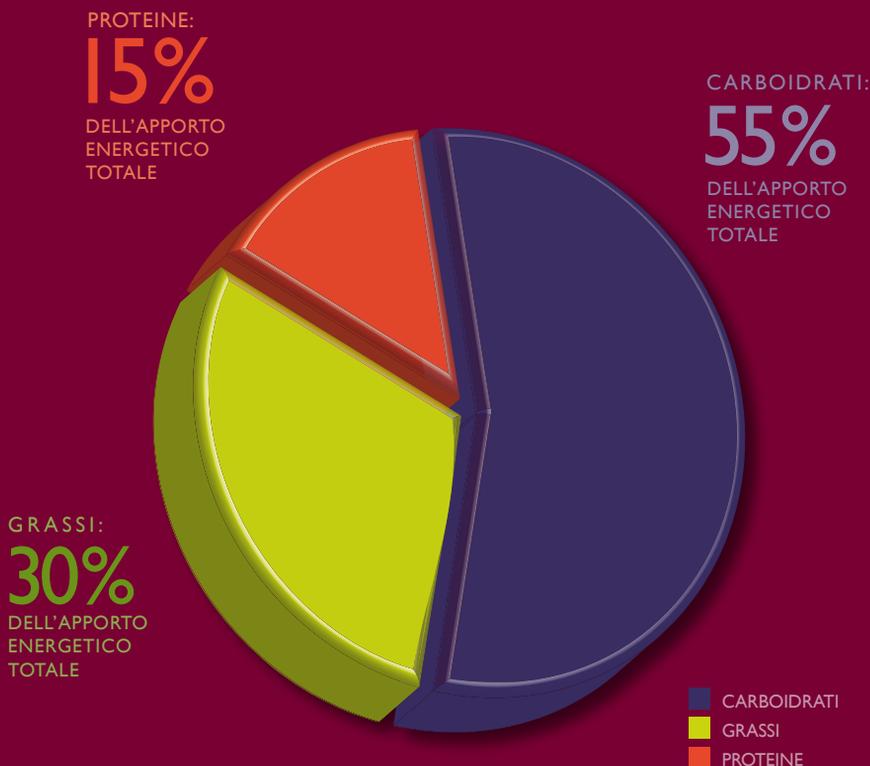
**15%** da alimenti contenenti zuccheri semplici: zucchero, miele, dolciumi e bevande dolci, latte, frutta

Disponibili rapidamente: zucchero e dolciumi, riso, pane di farina 00, puré, succhi di frutta, mais e derivati, barrette al cioccolato. Disponibili progressivamente: pasta, legumi, frutta, pane integrale.

100g di carboidrati forniscono 400 Kcalorie



## 2 - IN COSA CONSISTE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?



**Un pasto** non deve fornire più del 35-50% dell'energia giornaliera, quindi tra le 700 e le 1000 Kcalorie (secondo la media dei fabbisogni giornalieri della popolazione italiana, stimabile intorno alle 2000 kcal)

ATTENZIONE: gli alimenti apportano quasi sempre diversi nutrienti che comunque vanno considerati nel calcolo globale dell'equilibrio alimentare; per esempio, un uovo contiene 74% d'acqua, 13% di proteine, 12% di grassi e 1% di carboidrati.



# 3 - DAI NUTRIENTI...

## DA DOVE VENGONO I NUTRIENTI?

### LE PROTEINE

100g di carne forniscono mediamente da 18g a 20g di proteine così come:

- 100g di frattaglie
- 100g di pesce
- 100g di pollame
- 3 grosse uova
- ½ litro di latte o 4 yogurt
- 50g di parmigiano, 70g di pecorino, 100g di mozzarella di mucca, 200g di ricotta di mucca

### I LIPIDI O GRASSI

Un cucchiaino di olio di oliva contiene 10g di grassi come:

- 12g di burro (1 monoporzione)
- 25g di panna fresca, 35g di parmigiano, 30g di pecorino, 50g di mozzarella di mucca, 100g di ricotta di mucca,
- 40g di salsiccia fresca
- 100g di sgombro fresco o tonno sott'olio sgocciolato
- 150g di costata di bovino
- 100g di pollo intero con pelle
- 300g di pollo intero senza pelle

### I CARBOIDRATI

80g di pasta di semola cruda forniscono circa 65g di carboidrati come:

- 80g di riso o couscous
- 100g di pane
- 78g di fette biscottate (9-10)
- 20g di farina (2 cucchiaini rasi)
- 360g di patate
- 140g di fagioli secchi



L'equilibrio consiste anche nel fornire acqua, vitamine e minerali.

### L'ACQUA E I MINERALI

Acqua : principale componente del corpo umano. Da rinnovare regolarmente, fonte di minerali vari. 6-8 bicchieri al giorno rappresentano un fabbisogno medio

**Calcio e  
magnesio**

**Ferro**

**Sodio e  
potassio**

### LE VITAMINE

Necessarie in piccole quantità, sono fornite da un'alimentazione diversificata

**Vitamina A**

**Vitamina D**

**Vitamina B**

**Vitamina E**

**Vitamina C**

## 4 - ... AGLI ALIMENTI

Ovviamente noi consumiamo alimenti, non nutrienti...!

Sulla base del loro contenuto nutrizionale, gli alimenti sono stati suddivisi in grandi famiglie.



## LE GRANDI FAMIGLIE DI ALIMENTI:

**ACQUA:** è la sola bevanda indispensabile e il componente principale del corpo umano. Le altre bevande possono essere consumate per il piacere del gusto e sempre con moderazione.

**FRUTTA E VERDURA:** cotta e cruda. Sono ricche di acqua, di vitamine, di minerali e di fibra alimentare. La frutta cruda è importante fonte di vitamina C. Entrambe hanno bassa densità energetica e alta densità nutrizionale.

**CEREALI E PATATE:** pasta, pane, riso, polenta, patate. Forniscono energia, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ma anche proteine!

**LATTE E DERIVATI:** ricchi di calcio, di grassi, di proteine e di vitamine del gruppo B.

**CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI:** sono principalmente alimenti proteici (tra i 10 e i 30g/100g di alimento); inoltre forniscono ferro (anche se quello dei legumi è di inferiore qualità), ma anche grassi (tra 5 e 20 g/100 g, spesso saturi se si tratta di carni, e ancora di più per certi salumi: 30 g il salame, prossimi allo zero quelli dei legumi con l'eccezione della soia).

Nel gruppo è meglio alternare i vari alimenti durante la settimana, in modo da consumare carne 4-5 volte, pesce 2-3, salumi 1-2, uova 2-3 e legumi 2-3

**GRASSI DA CONDIMENTO:** sono una fonte concentrata di energia, esaltano il sapore dei cibi e apportano acidi grassi essenziali e vitamine. Sono da preferire quelli di origine vegetale e in particolare l'olio extravergine di oliva.

**PRODOTTI ZUCCHERATI:** caramelle, dessert, bevande dolci... quantità da tenere sotto controllo!

## 5 - LE RACCOMANDAZIONI FOOD

### *PERCHÉ MANGIARE SANO ED EQUILIBRATO?*

Il cibo è il carburante del nostro motore. Ed è negli alimenti che il nostro organismo trova i nutrienti essenziali che gli assicurano il suo buon funzionamento. Gli eccessi, come le carenze, influiscono sul nostro metabolismo e possono essere la causa di numerosi disturbi o malattie vere e proprie (stanchezza, sovrappeso, osteoporosi, depressione, infarto del miocardio, diabete tipo 2, persino alcuni tipi di tumore).

Una buona alimentazione, oltre a farci stare bene in salute e sempre in forma, contribuisce, al buon tono dell'umore, alla concentrazione, ad un migliore rendimento. È così semplice ... Ecco qualche proposta per il benessere dei vostri clienti che potete attuare facilmente per aiutarli a compiere scelte più salutari!

### *SCEGLIERE PER VIVERE MEGLIO!*

*VISITATE I SITI:*

*[www.food-programme.it](http://www.food-programme.it)*

*[www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)*



La guida FOOD propone 7 azioni:

- *N° 1 : PENSARE IN TERMINI DI ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA*
- *N° 2 : FAVORIRE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA*
- *N° 3 : CURARE IL TIPO DI COTTURA*
- *N° 4 : CURARE IL CONDIMENTO*
- *N° 5 : CURARE LE PROPORZIONI*
- *N° 6 : INTEGRARE FORMAGGI E DESSERT*
- *N° 7 : INTEGRARE PANE E BIBITE*

## N° 1: PENSARE IN TERMINI DI ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

### COME ELABORARE UN MENÙ EQUILIBRATO PER I VOSTRI CLIENTI?

La chiave di un'alimentazione equilibrata: poter scegliere tra piatti di gradevole gusto, ad alto potere saziante e non particolarmente ricchi di grassi e calorie.



- Scegliete in primo luogo la vostra fonte di energia: un primo piatto costituito da pasta o riso o polenta o meglio ancora un piatto di cereali e legumi.
- Volendo si può aggiungere un secondo a base di carne/pesce/uova/legumi/formaggi
- Non fate mai mancare una scelta di verdura cruda e cotta (può andare bene sia come antipasto che come contorno) e frutta fresca a conclusione
- Inserire nelle scelte dessert poco ricchi di grassi, zuccheri e calorie (gelati, crostate di frutta, dolci tipo pandispagna)

Esempi di abbinamenti nel menù:

	Menu 1	Menu 2	Menu 3
PRIMO PIATTO	Pasta e ceci	Risotto con frutti di mare	Orecchiette coi broccoli
SECONDO PIATTO	Formaggi freschi	Omelette	Seppie con piselli
CONTORNO	Insalata	Verdura cotta	
DESSERT	Macedonia di frutta	Frutta fresca	Gelato al cioccolato

Si possono proporre a prezzi vantaggiosi menù o piatti gustosi che aiutino il raggiungimento di un'alimentazione equilibrata.

L'equilibrio alimentare tuttavia non va valutato su un solo pasto e neanche su una sola giornata. L'importante è arrivare in media, nell'arco di una settimana, al rispetto delle indicazioni che seguono...

### **LE PORZIONI GIORNALIERE:**

DUE PORZIONI DI LATTE O YOGURT AL GIORNO  
PREFERIBILMENTE A COLAZIONE

UN PRODOTTO DA FORNO AL GIORNO  
PREFERIBILMENTE A COLAZIONE

TRE O PIU' PORZIONI DI PANE AL GIORNO IN BASE AL FABBISOGNO

TRE PORZIONI DI FRUTTA AL GIORNO

DUE PORZIONI DI VERDURA CRUDA O COTTA AL GIORNO

UNA PORZIONE DI PASTA O RISO AL GIORNO

UNA O DUE PORZIONI DI ALIMENTI PROTEICI AL GIORNO

ACQUA A VOLONTÀ

GRASSI DA CONDIMENTO USATI CON PARSIMONIA

POCO SALE, SOSTITUITO PIU' POSSIBILE DA ERBE AROMATICHE

UNA-DUE PORZIONI SETTIMANALI DI PATATE IN SOSTITUZIONE  
DELLA PASTA E DUE DI FORMAGGI.



## N° 2: FAVORIRE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Se il messaggio che riguarda il consumo di frutta e verdura è così presente, è perché tutte le ricerche dimostrano che, sfortunatamente, è il punto più trascurato nell'alimentazione sia degli italiani che dei cittadini del resto d'Europa e del mondo.

Il consumo medio pro capite al giorno di frutta e verdura si aggira sui 400 grammi, mentre se ne consiglia un consumo di circa il doppio: 450 grammi di frutta e 300-500 grammi di verdura.

In ognuno dei pasti principali devono essere presenti una porzione di verdura e una di frutta.



Proporre frutta come dessert, meglio se cruda, ma bene anche cotta.



Proporre sistematicamente verdure come contorno: insalata, peperonata, broccoli, fagioli, spinaci...

Proponete primi piatti con verdure



Per variare pensate alla frutta e alle verdure di stagione!

Per esempio: coppa di fragole, spiedini di frutta, carpaccio di ananas



### PROPORRE VERDURE COME CONTORNO E FRUTTA COME DESSERT

- > Ad esempio piatti di verdura come contorno: insalate, verdure crude, piatto di verdure cotte di stagione
- > Verdure come piatto principale: melanzane alla parmigiana, funghi ripieni...
- > Ad esempio dessert a base di frutta: vassoio di frutta di stagione, macedonia, spiedini...
- > *Riducete i costi:  
Preferite le verdure di stagione, costano meno (vedere calendario)*



## N° 3: TIPI DI COTTURA RISPETTOSI DELLE QUALITÀ NUTRIZIONALI

### *PER RISPETTARE LE QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI*

#### **DA PREFERIRE:**

- > Al vapore
- > Al cartoccio
- > Alla griglia
- > Al microonde
- > In padella antiaderente senza grassi aggiunti

Tutti i tipi di cottura che utilizzano pochi grassi e che fanno perdere agli alimenti i grassi naturalmente presenti.

#### **DA LIMITARE :**

- > Fritti
- > Cotture prolungate ad alta temperatura
- > Tutti i tipi di cottura che aggiungono molti di grassi

#### **LO SAPEVATE?**

Le cotture a vapore e al microonde rappresentano modalità efficaci nella conservazione delle qualità nutritive degli alimenti. La cottura col forno a microonde consente inoltre di cucinare senza grassi aggiunti.



***D'inverno, come d'estate, pensate a zuppe e minestre!***

Minestra di piselli, zuppa di legumi, vellutata di asparagi, pappa col pomodoro, ribollita, ecc.

**I CONSIGLI DI SAPERMANGIARE**

([www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi))

**LE COTTURE**

- La cottura al vapore offre numerosi vantaggi. L'utilizzo di una pentola a pressione è molto semplice; conserva il sapore degli alimenti e permette di guadagnare tempo, sottoponendo gli alimenti a uno stress termico minore.
- La cottura al cartoccio permette di esaltare i sapori e gli aromi, aggiungendo pochi condimenti.
- Per gli arrosti di pollame, bucherellare prima della cottura per permettere la fuoriuscita dei grassi; a fine cottura bisognerà sgrassare completamente il sugo ottenuto.
- I pesci interi arrostiti in forno con erbe, aromi e spezie danno un sugo di cottura saporito: una salsa con panna o burro diventa allora inutile.

**PER DARVI UN'IDEA!**

Una porzione media di patatine fritte fornisce l'equivalente in grassi di quasi 2 cucchiaini d'olio e l'equivalente in calorie di un piatto di pasta molto ben condita.

**PROPORRE PIATTI ALLA GRIGLIA, COTTI AL VAPORE O AL FORNO**

**> Riducete i costi:**

*Risparmiate sul consumo dei grassi. Cuocendo «al dente», guadagnate tempo e migliorate l'aspetto visivo e la consistenza delle vostre verdure.*

## N° 4: UN CONDIMENTO GUSTOSO SENZA ECCESSI DI SALE O DI ENERGIA (ZUCCHERI O GRASSI)...

### IL SALE

Un consumo eccessivo di sale provoca un aumento della pressione arteriosa, con conseguente rischio di malattie cardiovascolari, ma anche di osteoporosi.

Consumiamo in media 10 g di sale al giorno, cioè 10 volte il necessario.

E' stimabile in 6 grammi al giorno quella quantità che coniuga il soddisfacimento del gusto con la salute.

Una porzione di salame (50 grammi) fornisce per esempio più di 2 g di sale.

#### NELLA MIA CUCINA TENGO IL SALE SOTTO CONTROLLO

- > Riduco la quantità di sale aggiunto nelle acque di cottura: è infatti impossibile togliere sale, mentre è sempre possibile aggiungerlo in seguito
- > Controllo la quantità di sale grazie a recipienti dosatori
- > Preferisco usare spezie e erbe aromatiche, riducendo o evitando il sale aggiunto
- > Propongo le salse a parte

#### NON METTO SALE IN TAVOLA

- > Lo servo solo su richiesta del cliente
- > Utilizzando altre spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti, i clienti non si renderanno neanche conto dell'assenza di sale in tavola...



### E LO ZUCCHERO?

Limitare i dolci con zuccheri aggiunti. Preferire le preparazioni a base di frutta di stagione

## ATTENTI AI GRASSI E AL SALE DELLE SALSE...

### DA PREFERIRE:

- > Grassi vegetali: olio extravergine di oliva
- > Salse leggere a base di latte/yogurt o formaggio magro, di succhi di frutta (limone, arancio...), erbe e spezie.

### DA LIMITARE:

- > La quantità di condimento o di salsa.
- > Le salse a base di burro o panna.
- > Le salse troppo ricche di sale/zucchero (ketchup ad esempio)

## N° 5: SENZA DIMENTICARE LA QUESTIONE DELLA ENTITÀ DELLE PORZIONI

### *OBBLIGATORI NEL MENÙ:*

- > almeno 1 porzione (250 g) di VERDURA cruda o cotta (50-70 grammi se insalata):
- > 1 porzione (150 g) di FRUTTA

### *POSSONO ESSERE COMPRESI NEL MENÙ:*

- > Pasta/Riso/Mais/Couscous: porzione media 80 grammi per la pasta di semola secca, 120 per quella fresca
- > Pane secondo l'appetito, meglio quello integrale (una porzione = 50 grammi)
- > Carne, pesce, uova, legumi, formaggi le cui porzioni sono: 100 grammi per la carne, 150 grammi per il pesce, un uovo, 40 grammi se secchi o 100-120 grammi se freschi i legumi, 50 grammi per i salumi, 50 grammi per i formaggi stagionati, 100 per quelli freschi
- > Grassi utilizzati con moderazione, preferibilmente di origine vegetale (20-30 grammi al giorno)



### **IDEA: PROPORRE DUE “TAGLIE” DI MENÙ**

È dimostrato che la dimensione delle porzioni influisce sulla quantità consumata (quando invece la dimensione del piatto sembra priva di conseguenze!).

Certamente, porzioni generose contribuiscono ad un’immagine positiva del vostro ristorante presso la clientela...

Ma un principio semplice dovrebbe farvi da guida: più la porzione è piccola, meno è energetica!

### **O PROPORRE:**

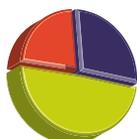
> Un grande piatto unico equilibrato (meno costoso del menù del giorno).

> Un menù del giorno equilibrato con il piatto principale meno grande del piatto unico.



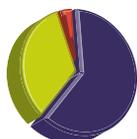
## N° 6: I LATTICINI SONO RICCHI DI PROTEINE E CALCIO!

*I LATTICINI SONO RICCHI DI PROTEINE E CALCIO, PENSATECI!*



■ Carboidrati: 28%  
■ Lipidi: 49%  
■ Proteine: 23%

FORMAGGI



■ Carboidrati: 62%  
■ Lipidi: 34%  
■ Proteine: 4%

DESSERT

### **FORMAGGI O DESSERT?**

#### **CONSIGLI:**

- Si può offrire formaggio quando non già sia presente nelle scelte del menu.
- Si può offrire un gelato o un dessert a base di latticini, se l'antipasto è a base di frutta cruda.
- Consigliare i formaggi freschi e controllare le quantità per i formaggi ad alto contenuto di grassi

Una quantità equivalente di calcio (circa 200 mg) è fornita da :

Un bicchiere medio (o tazza) di latte di mucca (150 ml)

oppure

Uno yogurt al naturale (150 g)

oppure

15 g di parmigiano

oppure

60 g di mozzarella di mucca



## CONTENUTO DI CALCIO E GRASSI PER PORZIONE DI ALCUNI FORMAGGI STAGIONATI O FRESCI

	Porzione	Calcio in mg/porz.	Grassi in g/porz.
<b>Formaggi</b>			
Parmigiano, grana	50 g.	582	14,1
Mozzarella di mucca	100 g.	160	19,5
Gorgonzola	50 g.	300	13,5
Stracchino	50 g.	283	12,5
Caciotta toscana	50 g.	265	14,8
Provolone	50 g.	360	14,1
<b>Altri prodotti freschi</b>			
Latte/yogurt	125 g.	150	4,5

### PROPORRE UN DESSERT A BASE DI LATTICINI

Uno yogurt alla frutta, un gelato a base di latte o yogurt come alternativa al sorbetto, una mousse di formaggio fresco aromatizzata, un creme caramel ecc.

> *Riducete i costi:*

*Questo prodotto base è poco costoso.*

### AGGIUNGO LATTICINI NELLE PREPARAZIONI

- In antipasto: caprino con verdure crude, formaggio fuso su un toast, crêpes ai funghi...
- Nel piatto principale: verdure al gratin

**I diversi tipi di formaggi.**

**È facile:** più un formaggio è stagionato, meno bisogna mangiarne!

## N° 7: ATTENZIONE A SALATINI, PANE E BEVANDE

**IL PANE:** permette di completare il pasto.  
Preferite il pane integrale o nero (più ricco in fibre) al pane bianco.

### PROPORRE PANE INTEGRALE IN TAVOLA

> **IL VOSTRO VANTAGGIO:**

- I vostri clienti sono più sazi, più soddisfatti
- Le persone sensibili all'alimentazione equilibrata apprezzeranno il gesto

### NON METTERE A TAVOLA GRISSINI E SALATINI PRIMA DI PRANZO, MA PROPORRE OLIVE O VERDURA CRUDA

> **IL VOSTRO VANTAGGIO:**

- Dimostrerete attenzione per l'alimentazione dei vostri clienti



Per 100 g	Carboidrati g	Lipidi g	Proteine g	Fibre g	Energia kcal
Pane di tipo 00	67	0,4	8,6	3,2	289
Pane integrale	48,5	1,3	7,5	6,5	224
Panini al latte	48,2	8,7	9,0	1,9	295
Pane di segale	45,4	1,7	8,3	4,6	219

Fonte: [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

### LE BEVANDE

- Portate una caraffa d'acqua di rubinetto in tavola.
- Trattate l'acqua del rubinetto con anidride carbonica per ampliare la varietà delle scelte
- Proponete succhi di frutta e spremute al posto delle bibite gassate e zuccherate.
- Limitate il consumo di alcolici proponendo vino al bicchiere.

### OFFRIRE ACQUA DEL RUBINETTO

Alcune persone preferiscono acque di marca: variate l'offerta d'acqua sul menu per attirarli.

### > IL VOSTRO VANTAGGIO:

*Questo servizio offerto al cliente sarà valutato bene e sarà oggetto di commenti positivi nel passaparola: la vostra migliore pubblicità!*

« Consigliate ai vostri clienti di fare due passi dopo mangiato e prima di riprendere il lavoro o la strada. »

FAVORITE IL  
CONSUMO D'ACQUA!  
SONO NECESSARI DA  
1,5 A 2,0 L DI LIQUIDI AL  
GIORNO

## 6 - PER ANDARE OLTRE



I nutrienti sono quegli elementi, contenuti negli alimenti in proporzioni variabili, che sono indispensabili per il nostro organismo. Forniscono tutto il necessario per il suo funzionamento: l'energia e i materiali base per la costruzione (proteine, carboidrati e grassi), ma anche gli attrezzi per regolare e migliorare la salute (vitamine, minerali, fibre). Le quantità ideali variano ovviamente a secondo degli individui (in particolare secondo l'altezza, il peso e l'attività fisica), ma sono l'oggetto di riferimenti ufficiali, i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana). Visitate [www.sinu.it/pubblicazioni.asp](http://www.sinu.it/pubblicazioni.asp)

È chiamata densità energetica la quantità di energia contenuta in 100 g di alimento (Kcal/100 g) e dipende molto dal contenuto di grassi.

È chiamata densità nutrizionale la quantità di vitamine e minerali per 100 Kcal di un alimento. Per ogni alimento dipenderà dal modo di preparazione (raffinazione e tipo di preparazione culinaria).

Ne derivano principi semplici: bisogna favorire la densità nutrizionale e limitare le quantità delle porzioni di alimenti a forte densità energetica.

L'energia è espressa in Kilocalorie (Kcal). Un adulto in media ha un fabbisogno energetico che può variare tra le 1700 e le 2600 kcal al giorno, in funzione del sesso, della conformazione fisica e dell'età, ma soprattutto dell'attività fisica.

**LE PROTEINE** forniscono i materiali base (chiamati amminoacidi) per la costruzione dei nostri tessuti e forniscono anche energia (4 Kcal/g). Abbiamo bisogno di circa 50-80 g di proteine al giorno (10-15% del fabbisogno energetico). Le proteine animali sono più appropriate ai nostri fabbisogni, ma opportune associazioni tra cereali e legumi rendono le proteine vegetali quasi dello stesso valore biologico di quelle animali.

**I CARBOIDRATI** devono essere la nostra principale fonte di energia ( $\geq 55\%$  del fabbisogno energetico). Forniscono 4 Kcal/g. Si trovano sotto forma chimica complessa (amido e fibre, da prediligere), o sotto forma chimica semplice (gli zuccheri), naturalmente presenti nella frutta, in molti vegetali e nel latte (e sono allora accompagnati da numerose vitamine e minerali).

E' invece da limitare il consumo di alimenti nei quali gli zuccheri sono aggiunti artificialmente: dolci e bevande zuccherate.

**I GRASSI** (o lipidi) sono i più ricchi in energia (9 Kcal/g) e sono costituiti da acidi grassi e in minore misura da steroli e vitamine. Il fabbisogno va dai 50 agli 80 g al giorno ( $\leq 30\%$  dell'energia) e dipende dal fabbisogno energetico. Il loro ruolo e la loro funzione dipendono dalla loro qualità: gli acidi grassi saturi (solidi a temperatura ambiente e presenti nei tessuti animali ad eccezione del pesce) sono da limitare; gli acidi grassi insaturi (liquidi a temperatura ambiente) sono da prediligere, perché alcuni sono indispensabili (quelli che sono chiamati omega 6 e soprattutto i famosi omega 3...). E poi perché hanno tutti un ruolo importante nella struttura delle membrane cellulari e modulano il trasporto del colesterolo.

## LE VITAMINE

Non forniscono calorie, ma sono indispensabili perché il nostro organismo non sa produrle. Alcune si trovano soprattutto nei grassi (A, D, E, K), mentre le vitamine del gruppo B e la vitamina C sono, al contrario, contenute nella parte acquosa degli alimenti. Ancora una volta, i fabbisogni come le fonti di vitamine sono variabili, questo spiega l'importanza di diversificare la nostra alimentazione.

## I MINERALI

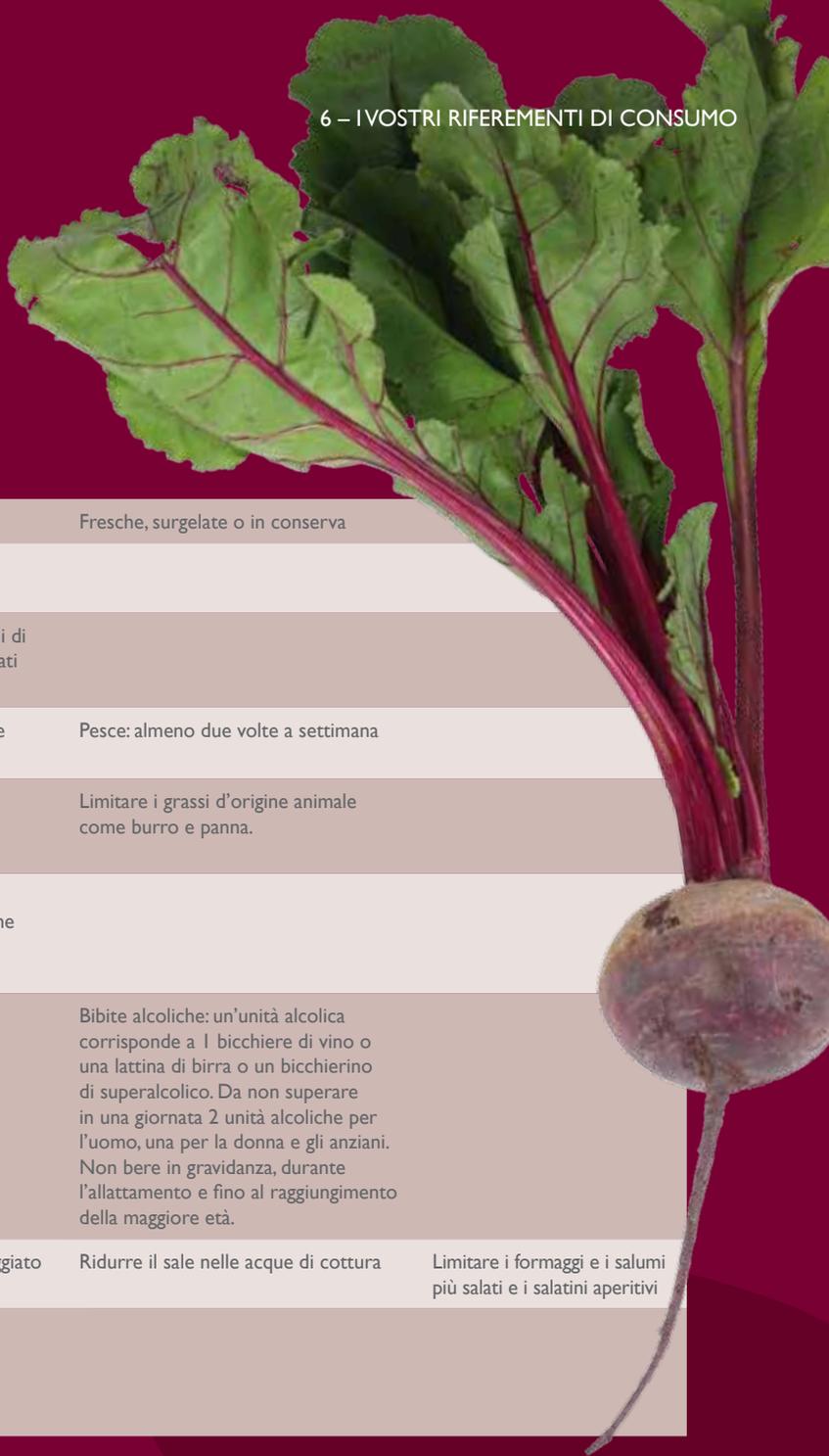
I fabbisogni sono molto variabili, da qualche microgrammo, come per iodio e selenio, a quote nettamente superiori, come per ferro e calcio. Si trovano in quantità molto variabili negli alimenti, da ciò l'importanza di un'alimentazione variata.

# I VOSTRI RIFERIMENTI DI CONSUMO

FRUTTA E VERDURA	Almeno 5 al giorno	A ogni pasto e come spuntino
CEREALI E TUBERI	A ogni pasto e secondo l'appetito	Prediligere gli alimenti cerealicoli complessi o il pane integrale
LATTE E LATTICINI	2-3 porzioni al giorno per latte/yogurt. Tre porzioni a settimana per i formaggi	Preferire la varietà
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1 o 2 porzioni al giorno	Sempre accompagnati da una verdura
GRASSI DA CONDIMENTO	Limitare il consumo a 2-3 porzioni da 10 g l'una al giorno	Favorire i grassi d'origine vegetale (olio di oliva, di semi...)
PRODOTTI ZUCCHERATI	Limitare il consumo	Attenti alle bibite zuccherate
BEVANDE	Acqua a volontà	Durante e fuori pasto
SALE	Limitare il consumo	Preferire il sale iodato
ATTIVITÀ FISICA	Almeno l'equivalente di una mezz'ora di camminata rapida al giorno	Da inserire nella vita quotidiana (camminare, salire le scale, andare in bicicletta...)

Fonte: [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

## 6 – I VOSTRI RIFERIMENTI DI CONSUMO



Crude, cotte, al naturale

Fresche, surgelate o in conserva

Prediligere la varietà

Prediligere i formaggi più ricchi di calcio, meno grassi e meno salati

Carni: favorire la diversità delle specie e i tagli meno grassi

Pesce: almeno due volte a settimana

Prediligere la varietà

Limitare i grassi d'origine animale come burro e panna.

Attenti agli alimenti grassi e zuccherati insieme (dolci, creme dessert, cioccolata...)

Limitare le bibite zuccherate

Bibite alcoliche: un'unità alcolica corrisponde a 1 bicchiere di vino o una lattina di birra o un bicchierino di superalcolico. Da non superare in una giornata 2 unità alcoliche per l'uomo, una per la donna e gli anziani. Non bere in gravidanza, durante l'allattamento e fino al raggiungimento della maggiore età.

Non salare prima di aver assaggiato

Ridurre il sale nelle acque di cottura

Limitare i formaggi e i salumi più salati e i salatini aperitivi

# 7 - ALLEGATO

IL CALENDARIO DELLA FRUTTA  
E DELLA VERDURA DI STAGIONE

## CALENDARIO DELLA FRUTTA DI STAGIONE

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.
ALBICOCCHIE	🍑	🍑										
ANGURIE		🍈	🍈									
ARANCE						🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊
CACHI					🍂	🍂						
CASTAGNE					🍂	🍂						
CILIEGIE	🍒	🍒										
FICHI		🍌	🍌	🍌								
FRAGOLE	🍓	🍓	🍓								🍓	🍓
KIWI						🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓
MANDARANCI						🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊
MELE					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
MELONI		🍈	🍈	🍈								
PERE		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
PESCHE	🍑	🍑	🍑	🍑								
SUSINE	🍑	🍑	🍑	🍑								
UVA			🍇	🍇	🍇							

## CALENDARIO DELLE VERDURE DI STAGIONE

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera			
	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	
ASPARAGI											✓	✓	✓
BIETOLE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BROCCOLI				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CARCIOFI	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CAROTE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CAVOLFIORI				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CAVOLI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CETRIOLI	✓	✓	✓	✓									
CICORIE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CIME DI RAPA								✓	✓	✓	✓	✓	✓
CIPOLLINE										✓	✓	✓	✓
FAGIOLINI	✓	✓	✓	✓									✓
FINOCCHI					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
INSALATE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MELANZANE		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PATATE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PEPERONI	✓	✓	✓	✓	✓								✓
POMODORI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PORRI			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RADICCHI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RAVANELLI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
RUCOLA	✓	✓	✓								✓	✓	✓
SPINACI				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ZUCCA			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
ZUCCHINE	✓	✓	✓	✓									

# FOOD PROGRAMME

## FIGHTING OBESITY THROUGH OFFER AND DEMAND

Il progetto FOOD mira a promuovere l'alimentazione equilibrata attraverso canali originali. Nei ristoranti migliora la qualità nutrizionale offerta; al contempo, facilita la scelta dei consumatori informandoli meglio, all'interno e al di fuori della loro azienda. Un consorzio di aziende sia pubbliche che private, composto di esperti provenienti da sei diversi paesi europei (Belgio, Repubblica Ceca, Francia, Italia, Spagna e Svezia) fortemente impegnati nel raggiungimento degli obiettivi stabiliti dalla Commissione Europea, rende questo cambiamento possibile.

Il progetto FOOD contribuisce alla promozione di stili di vita più sani durante la giornata lavorativa dando ai consumatori le chiavi per capire e agire. I due obiettivi principali sono:

- > Sensibilizzare i dipendenti per aiutarli a migliorare la loro alimentazione.
- > Migliorare la qualità nutrizionale dell'offerta lavorando con i ristoratori, cuochi e camerieri.

Le raccomandazioni raccolte in questa guida sono il risultato di analisi delle valutazioni pregresse, dei sondaggi e delle ricerche che hanno permesso ai partner europei di tracciare delle linee guida semplici e pratiche per i lavoratori da una parte e i ristoratori e gli chef dall'altra.

## EDENRED

Edenred, ideatore di Ticket Restaurant® e leader mondiale dei servizi prepagati, progetta e sviluppa soluzioni che facilitano la vita dei dipendenti e migliorano l'efficacia delle organizzazioni.

Le soluzioni proposte da Edenred garantiscono la finalizzazione delle risorse stanziare dalle imprese per le finalità desiderate e permettono di gestire:

- > i Benefits per le risorse umane (Ticket Restaurant®, Ticket Alimentación®, Ticket CESU®).
- > le Spese professionali (ExpendiaSmart®, Cleanway®).
- > i Programmi di incentivazione e motivazione (Ticket Compliments®, Ticket Kadeos®).

Edenred affianca inoltre la Pubblica Amministrazione nella gestione dei programmi di sostegno alla famiglia e ai cittadini.

Realizzato in partnership con:

INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione - [www.inran.it](http://www.inran.it)

Progetto grafico: [www.cecile-g.com](http://www.cecile-g.com)

Impaginazione: Sara Allevi

Stampa: Le Nuove Grafiche - 2011

## PER APPROFONDIRE...

Programma FOOD: [www.food-programme.it](http://www.food-programme.it)

Saper Mangiare: [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

Edenred italia: [www.edenred.it](http://www.edenred.it)

