INDICAZIONI PER UNA SPESA AL SUPERMERCATO PERFETTA

Dott.ssa Laura Lodi - Dietista

Life Learning

© *Tutti i diritti riservati*

1° Modulo

Le Basi

CARBOIDRATI

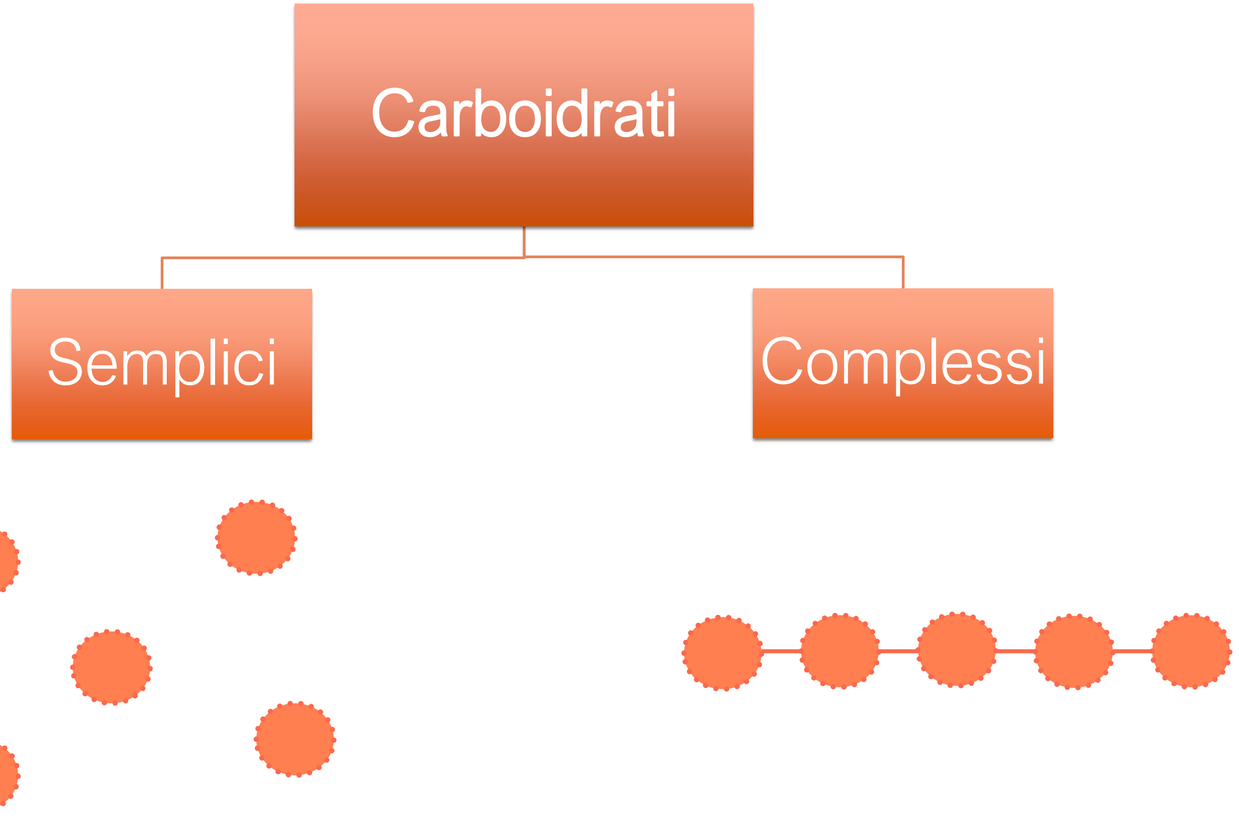
Descrizione e Funzioni

- Sono facilmente utilizzabili dal nostro organismo
- Funzione principale ENERGETICA. Assicurano alle cellule un rifornimento di glucosio
- Il nostro corpo utilizza GLUCOSIO, può direttamente dagli alimenti o bevande appena consumati o dalla mobilizzazione di «scorte» (glicogeno muscolare o epatico)
- Quando non sufficienti produciamo energia a partire dai grassi, con formazione di corpi chetonici (chetosi) o richiamiamo glucosio da materiale amminoacidico (proteine).

© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

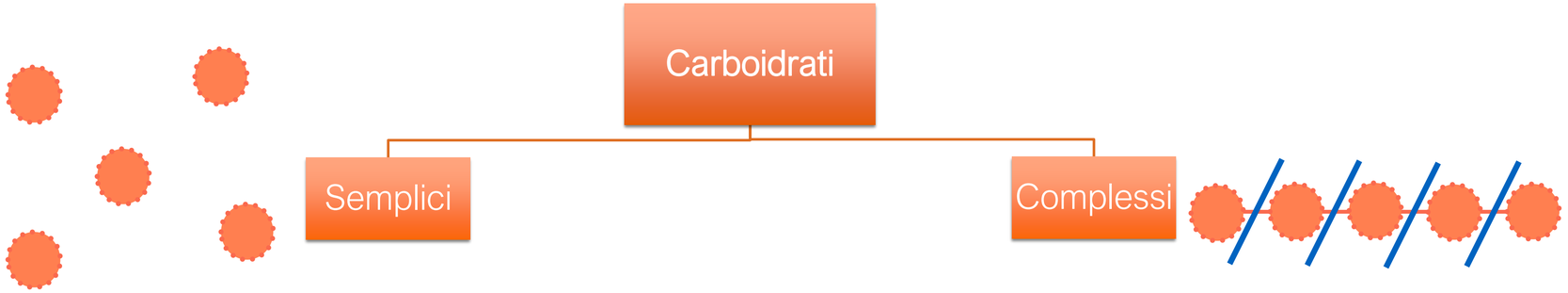
Tipi di Carboidrati

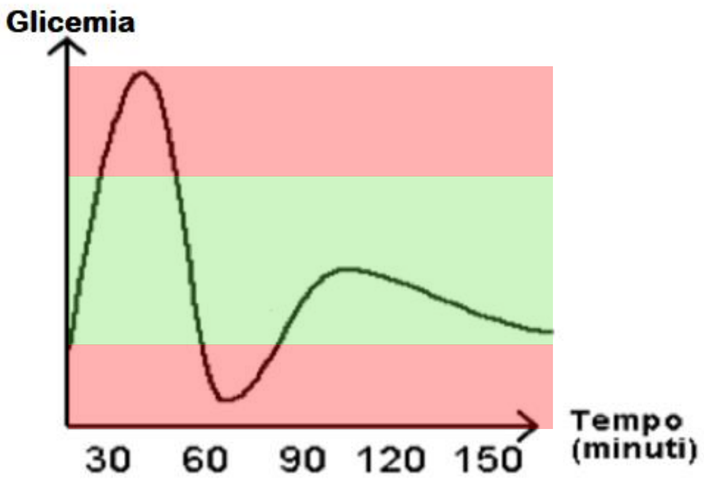


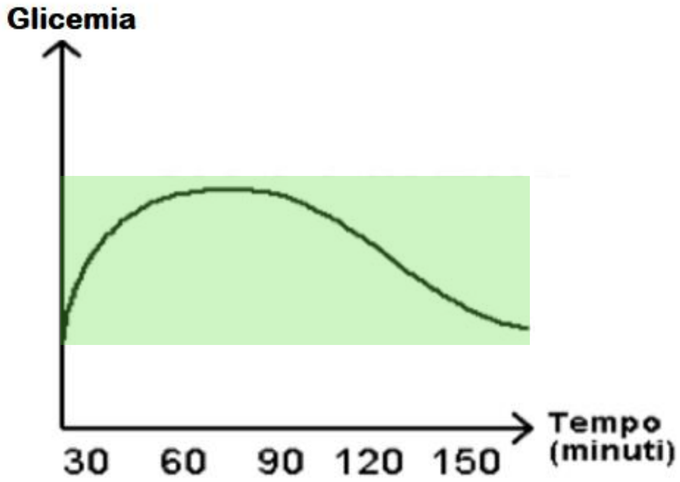
© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

Assorbimento







© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

Fonti Alimentari

Fonti note: Pane, Pasta, Pizza, Cereali, Prodotti da forno, Zucchero

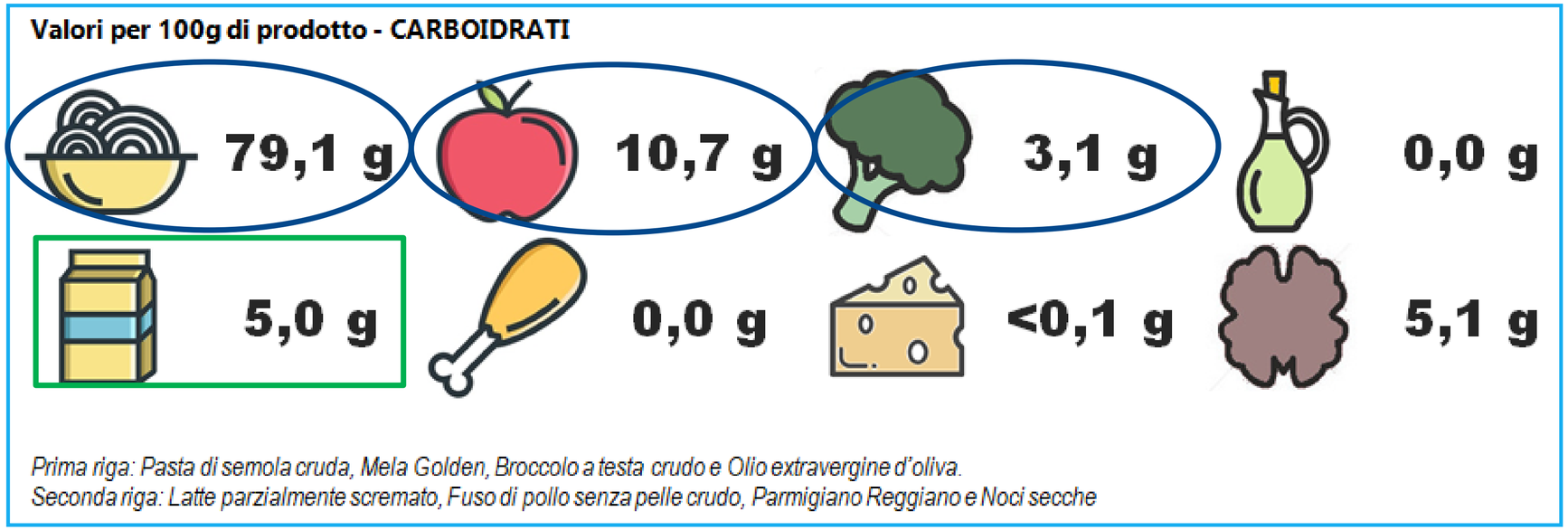
Fonti meno note: Tuberi come le Patate, Frutta, Verdura, Legumi, Bevande zuccherate, Latte e Latticini, Prodotti confezionati

© *Tutti i diritti riservati*

CARBOIDRATI

Carboidrati Totali

Comprendono tutti i carboidrati complessi e semplici. Ad esclusione delle fibre, carboidrati non metabolizzabile dall'uomo.



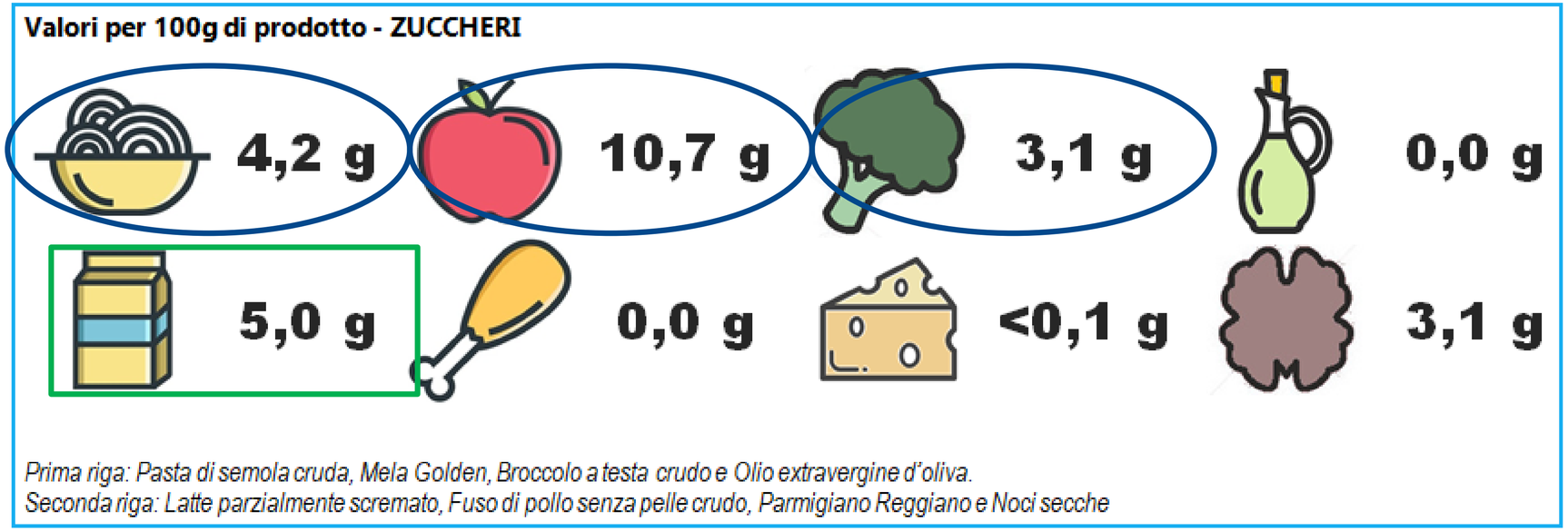
© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

Carboidrati Semplici

I carboidrati presenti negli alimenti possono essere tutti o in parte zuccheri semplici.

Anche prodotti che non percepiamo come dolci possono contenere zuccheri semplici.



© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

Fonti

- **Con glutine**: avena, bulgur, farro, frumento, grano khorasan (kamut), orzo, segale e spelta.

- **Prive di glutine**: amaranto, grano saraceno e mais, manioca, miglio, patate, quinoa, riso (semintegrale o integrale, venere, selvaggio, basmati) sorgo e topinambur.

© *Tutti i diritti riservati*

CARBOIDRATI

La Fibra

La fibra è quel materiale vegetale presente nella dieta non digeribile a livello del tenue, ma fermentabile dai batteri a livello del colon.

È composta da un complesso gruppo di sostanze, a seconda del tipo di fibra, queste sostanze possono essere presenti in percentuali differenti.

La fibra alimentare, seppur importante, non ha valore nutritivo per l'uomo e il suo apporto energetico è trascurabile (una piccola quantità di energia proviene dagli acidi grassi che si formano per fermentazione nel colon).

© *Tutti i diritti riservati*

CARBOIDRATI

La Fibra

Fibra INSOLUBILE: *cellulosa, emicellulosa e lignina*
Sono insolubili in acqua e agiscono in particolare sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico e facilitando il transito intestinale del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci.

Fibra SOLUBILE: *pectine, gomme e mucillagini*
Sono solubili in acqua e formano dei gel, riducono o rallentano l'assorbimento di alcuni nutrienti (come zuccheri e grassi), contribuendo al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

© Tutti i diritti riservati

CARBOIDRATI

Indice Glicemico

Indica la capacità di un alimento contenete carboidrati di innalzare la glicemia (zuccheri nel sangue).

- Alimenti ad **alto indice glicemico**: digestione e assorbimento rapidi, con conseguente innalzamento rapido della glicemia.
- Alimenti a **basso indice glicemico**: digestione e assorbimento più lenti, con graduale innalzamento della glicemia.

In entrambi i casi si ha un innalzamento della glicemia, ma nel secondo caso non è necessario un picco insulinemico eccessivo.

Non dobbiamo guardare solo l'indice glicemico, anche se questo è quello più conosciuto.

© *Tutti i diritti riservati*

PROTEINE

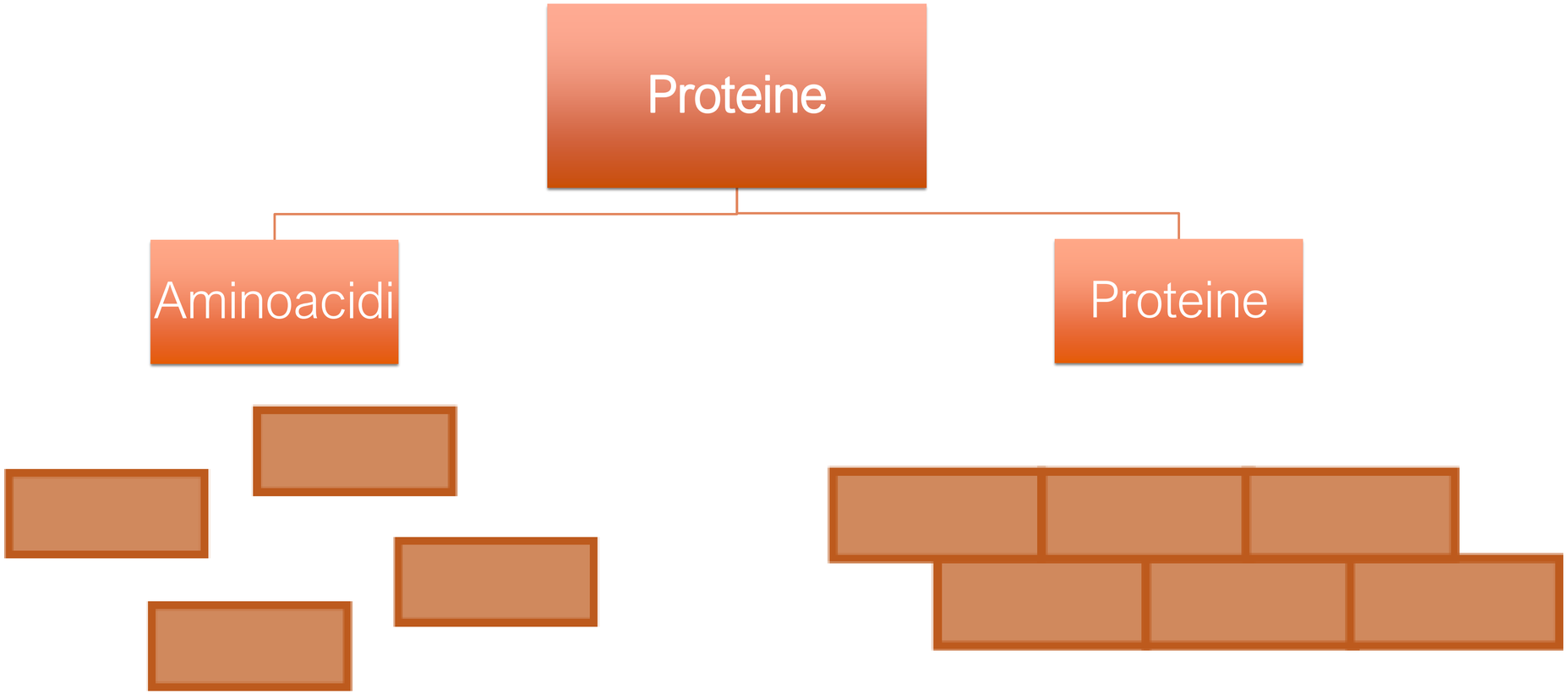
Descrizione e Funzioni

- Importante funzione STRUTTURALE e FUNZIONALE
- Continua demolizione e sintesi (globuli rossi, capelli, unghie, muscoli)
- Qualsiasi processo vitale dipende dalle proteine: catalizzatori di reazioni chimiche, trasporto di sostanze, deposito di materiale, protezione immunitaria, funzione ormonale,..

© *Tutti i diritti riservati*

PROTEINE

Aminoacidi e Proteine



© Tutti i diritti riservati

PROTEINE

Gli Aminoacidi

- **Essenziali**: Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptofano, Valina, Arginina (fino allo sviluppo), Taurina (fino ai 12 anni) e Istidina (fino ai 6 mesi)
- **Semi Essenziali**: Cisteina (Metionina) e Tirosina (Fenilalanina)
- **Non Essenziali**: Ac. Aspartico, Ac. Glutammico, Alanina, Asparagina, Glicina, Glutammina,
  Prolina e Serina

- **Aminoacidi Ramificati** (BCAA) essenziali per il nutrimento del muscolo in caso di sforzo prolungato o digiuno

© Tutti i diritti riservati

PROTEINE

Valore Biologico

Le proteine non sono tutte uguali, ma hanno un contenuto in amminoacidi qualitativamente e quantitativamente differente:

- **Alto Valore Biologico (Complete):**
  Contengono tutti gli aminoacidi essenziali in quantità ottimali.
  Sono contenute negli alimenti di origine Animale.
- **Basso Valore Biologico (Incomplete):**
  Carenti di uno o più aminoacidi essenziali.
  Sono contenute negli alimenti di origine Vegetale.

Piatto Completo:
Cereali (Lisina e Triptofano) + Legumi (Metionina e Cisteina)

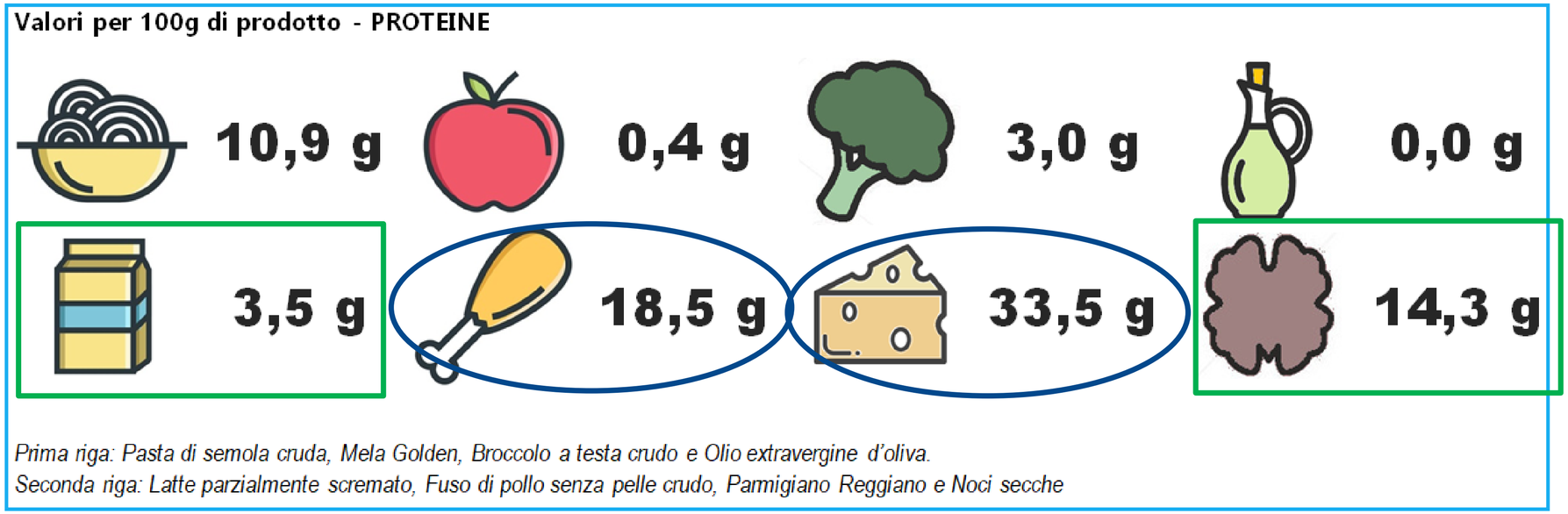
© *Tutti i diritti riservati*

PROTEINE

Fonti Alimentari

Fonti Animali: Carne, Pesce, Uova, Latte e Derivati

Fonti Vegetali: Cereali, Legumi, Semi e Frutta Secca



© Tutti i diritti riservati

PROTEINE

Fonti Alimentari

Carni: pollo, gallina, cappone, tacchino, faraona, coniglio, manzo, vitello, vitellone, cavallo, maiale, agnello, capretto, struzzo,..

Salumi: prosciutto crudo di Parma o San Daniele, Bresaola.

Pesce: Cernia, dentice, merluzzo, palombo, sogliola, razza, rombo, pesce spada, pesce di S. Pietro, spigola, trota, sarda, tonno fresco, tonno conservato al naturale, nasello, luccio, carpa, cefalo, lattarini, orata, salmone (affumicata, fresco, in salamoia), storione, tonno (sott'olio sgocciolato), triglia, acciughe sott'olio, aringa (affumicata, marinata, sotto sale), caviale, sgombro.

Molluschi e Crostacei: calamari, cozze, gamberi, polpo, seppie e vongole.

Legumi: Ceci, cicerchie, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia.

Formaggi freschi: Ricotta di siero, mozzarella, fiocchi di latte, formaggi light.

Formaggi stagionati o grassi: Bel paese, emmenthal, fontina, robiola, pecorino, gorgonzola, provolone, stracchino, sottiletta, formaggino, caciocavallo, taleggio, parmigiano, ricotta di mucca ma addizionata di crema di latte o panna, ricotta di pecora o capra.

Uova BIO

© *Tutti i diritti riservati*

LIPIDI

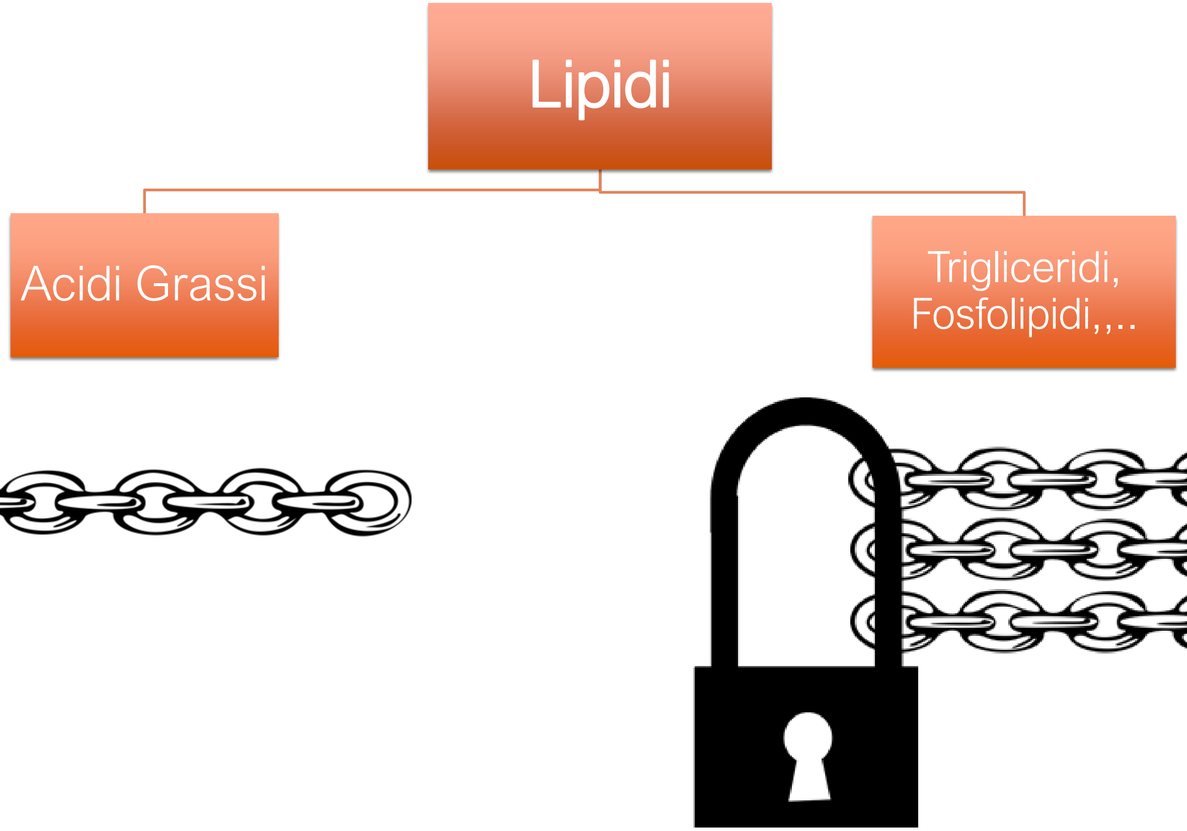
Descrizione e funzioni

- I lipidi sono composti eterogenei di piante e animali.
- Costituiscono la maggiore riserva di energia e hanno una funzione PLASTICA e BIOREGOLATRICE.
- Costituenti principali di membrane biologiche, surfattante alveolare e ormoni steroidei, trasportatori di vitamine liposolubili nel nostro organismo.
- Si distinguono in saturi, monoinsaturi, polinsaturi a seconda della presenza o meno di doppi legami fra atomi di carbonio adiacenti

© *Tutti i diritti riservati*

LIPIDI

Lipidi e Acidi Grassi



© Tutti i diritti riservati

LIPIDI

Colesterolo

- È una molecola indispensabile alla vita delle cellule ed all'equilibrio degli organismi.
- Precursore degli acidi biliari necessari per la digestione e assorbimento dei lipidi della dieta
- Costituente di ormoni steroidei (ormoni sessuali maschili e femminili) e delle membrane che circondano le cellule
- Importante per la formazione di vitamina D
- Spesso «demonizzato», ma recentemente «scagionato»

© Tutti i diritti riservati

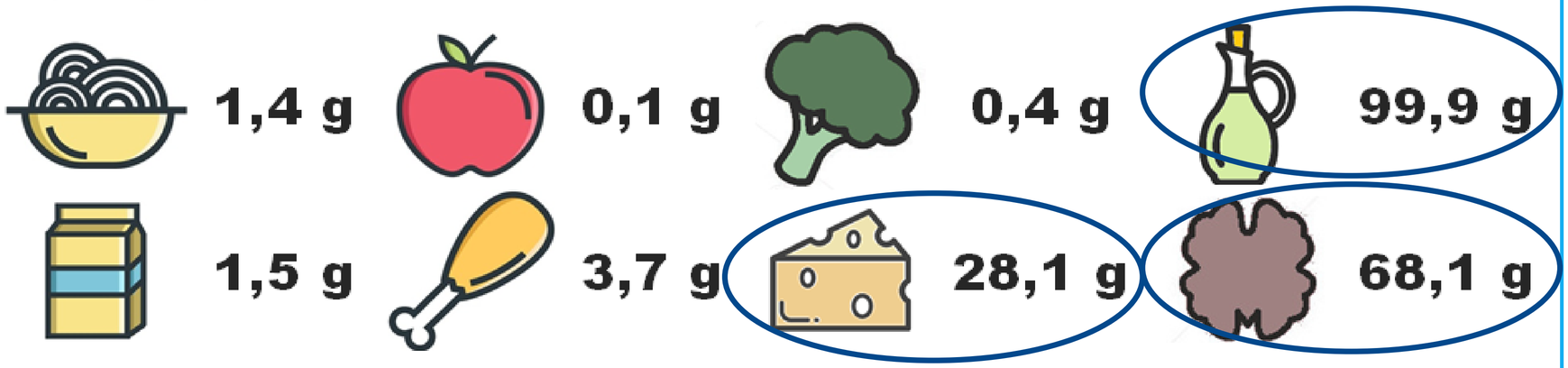
LIPIDI

Fonti Alimentari

Fonti Animali: Grasso negli alimenti, Burro, Lardo, Strutto,..

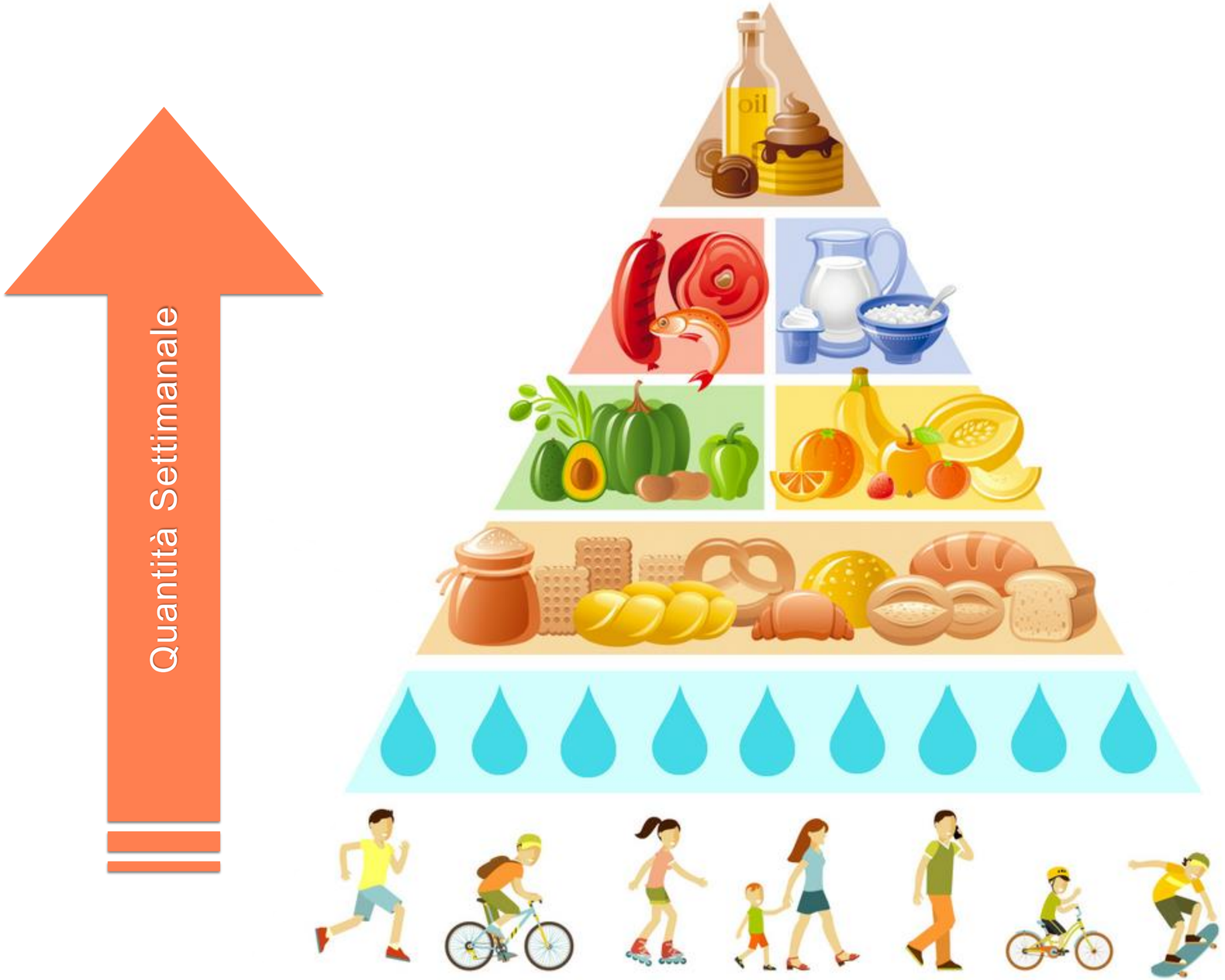
Fonti Vegetali: Oli e frutta secca (noci, mandorle, arachidi, pinoli,..) e/o oleosa (olive, cocco, avocado..)

Valori per 100g di prodotto - LIPIDI



Prima riga: Pasta di semola cruda, Mela Golden, Broccolo a testa crudo e Olio extravergine d'oliva.
Seconda riga: Latte parzialmente scremato, Fuso di pollo senza pelle crudo, Parmigiano Reggiano e Noci secche

© Tutti i diritti riservati



© Tutti i diritti riservati

© Tutti i diritti riservati

COSA SONO?

VERDURA	CARBOIDRATI COME I CEREALI	GRASSI
Fagiolini Funghi	Mais Patate Castagne	Avocado Olive Cocco

© Tutti i diritti riservati

2° Modulo

L’etichetta Nutrizionale

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.

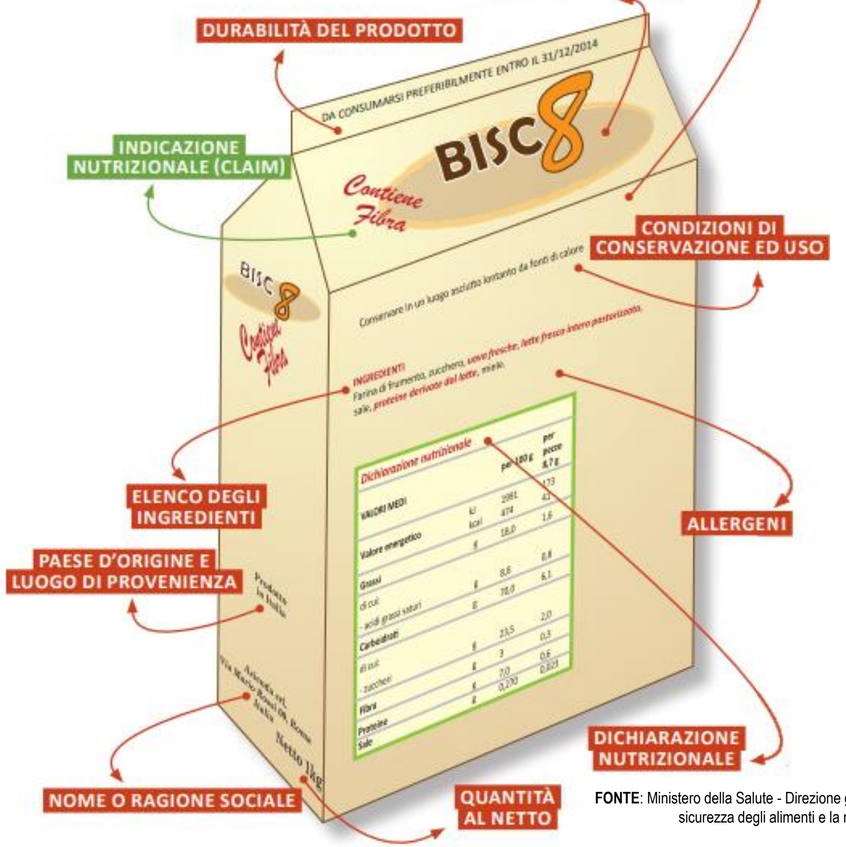
(Art. 1 Reg. 1169/2011)

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Denominazione dell'alimento

- La denominazione è il nome del prodotto come «BISC8»
- La denominazione COMPRENDE o e ACCOMPAGNATA da un'indicazione dello stato fisico del prodotto o dal trattamento che ha subito

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Esempi

- Prodotto liofilizzato, in polvere, fritto, precotto, decongelato, surgelato, affumicato, concentrato ..
- Carne o pesce ricomposto
- Acqua aggiunta a carne o pesce
- Ingrediente sostitutivo
- Involucro non edibile (per gli insaccati)

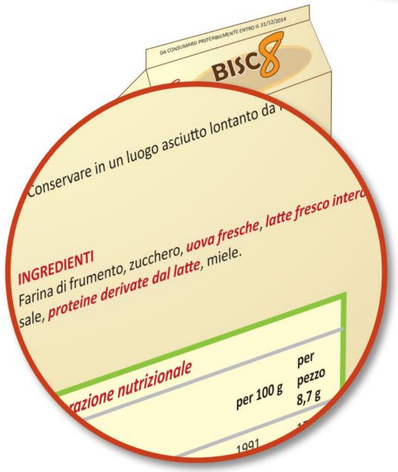
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Elenco degli ingredienti

- Elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione
- Sono in ordine DECRESCENTE di peso (da quella maggiormente rappresentata a quella meno)
- **Novità**: Indicazione dell'origine degli «grassi vegetali»



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Durabilità del prodotto

Possiamo trovare due tipi di indicazioni:

- **Data di scadenza**: «*Da consumare entro il*»

  Per prodotti molto deperibili dove è necessario non andar oltre a una precisa data (giorno/mese/anno)

- **Termine minimo di conservazione**: «*Da consumarsi preferibilmente entro il*»

  Per prodotti che possono essere conservati più a lungo e qualora si consumassero oltre la data indicata non vi sono rischi per la salute (se ben conservati), ma potrebbero esserci differenze organolettiche (odore e gusto)

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Condizioni di conservazione e uso

- Indicato dove e come conservare il prodotto
- Come comportarsi una volta aperta la confezione
- Indicato come utilizzare il prodotto (ad esempio «consumare previa cottura»)

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Paese d'origine e luogo di provenienza

- Obbligatorio per alcuni prodotti indicare l'origine e luogo di provenienza
- Obbligo per: carni (bovine, suine, ovine, caprine e avicole), pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva, latte*, riso*, pasta*.

(*) Da poco obbligatorio

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Definizione

- Possono essere presenti informazioni specifiche poste con lo scopo di valorizzare il prodotto e permettere al consumatore di fare scelte in linea con le sue necessità.
- Queste informazioni sono regolamentate per garantire al consumatore l'accuratezza e veridicità delle informazioni: Regolamento (CE) 1924/2006

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Calorie

- A BASSO CONTENUTO CALORICO: il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi
- A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO: il valore energetico è ridotto di almeno il 30%
- SENZA CALORIE: il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml
- LEGGERO/LIGHT: il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Grassi

- A BASSO CONTENUTO DI GRASSI: il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi
- SENZA GRASSI: il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml
- A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI: il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi
- SENZA GRASSI SATURI: la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Grassi

- FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3: il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal
- RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3: il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal
- RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI): almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto
- RICCO DI GRASSI INSATURI: almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Zuccheri

- A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI: il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi
- SENZA ZUCCHERI: il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml
- SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI: il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: «contiene naturalmente zuccheri»

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Ingredienti

Crema di farcitura 75% [edulcoranti maltitolo, oli vegetali non idrogenati (cocco, girasole alto oleico), cacao 13%, **latte** intero in polvere, amido, aromi]

Farina di **frumento**

Olio vegetale non idrogenato (cocco)

Agenti lievitanti (carbonato acido di sodio)

Emulsionante: lecitina di girasole

Sale

AVVERTENZA PER ALLERGICI
Il prodotto può contenere soia, nocciole e altra frutta a guscio, quindi non è idoneo al consumo da parte di soggetti allergici a tali sostanze.

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Fibre

- FONTE DI FIBRE: il prodotto contiene almeno 3g di fibre per 100g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal
- AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE: il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100g o almeno 3g di fibre per 100 kcal

FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

I CLAIMS

Altro

- AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE: almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine
- FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI [NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]: il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale
- A TASSO RIDOTTO DI [NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]: la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

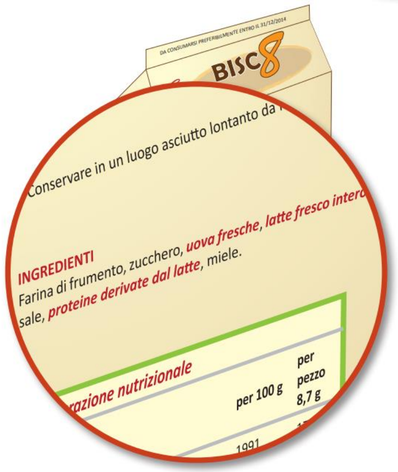
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

GLI ALLERGENI

Elenco degli ingredienti

- Vengono indicati anche se presenti in TRACCE
- **Novità**: Indicati anche gli allergeni con un carattere differente per permettere al consumatore di trovarli facilmente.
- **Novità**: Anche gli alimenti sfusi (bar, ristoranti, mense,..) devono riportare l'indicazione della presenza di allergeni.



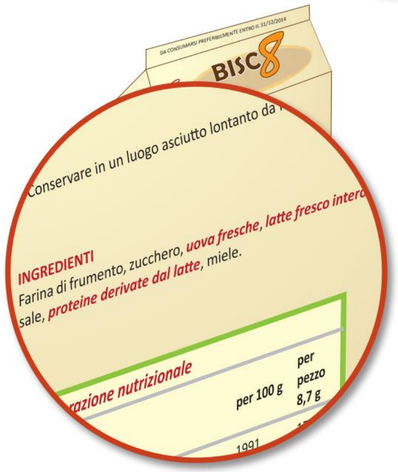
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

GLI ALLERGENI

Allergeni

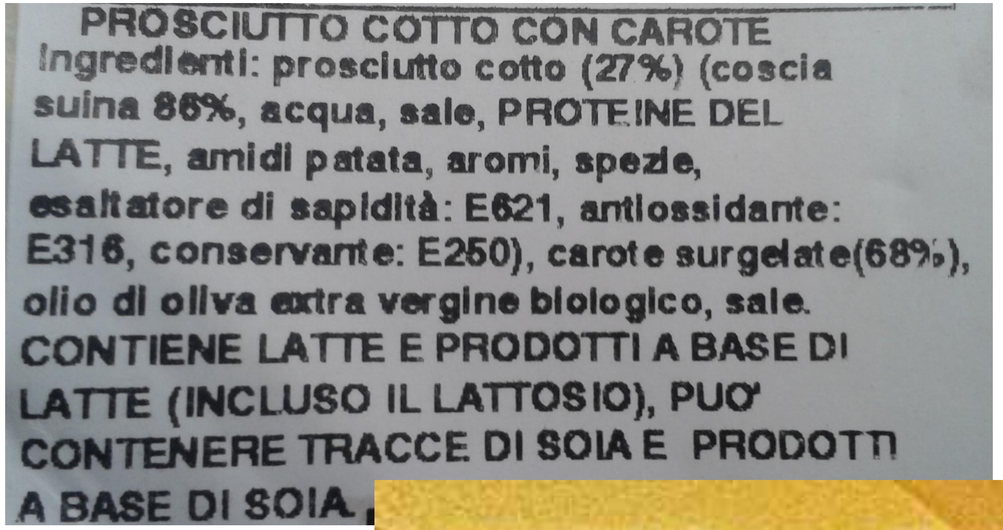
- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

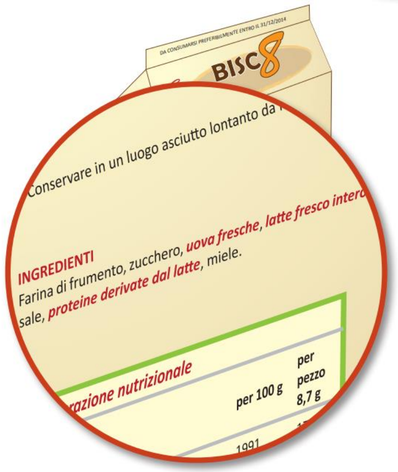


FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

GLI ALLERGENI





FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

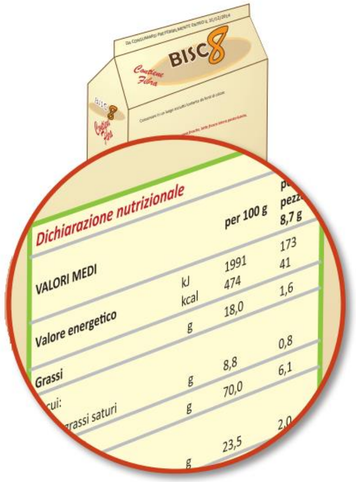
© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie indicazioni su

- Valore energetico
- Grassi
- Acidi grassi saturi
- Carboidrati
- Zuccheri
- Proteine
- Sale

Riferiti sempre a 100g o 100ml di prodotto



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

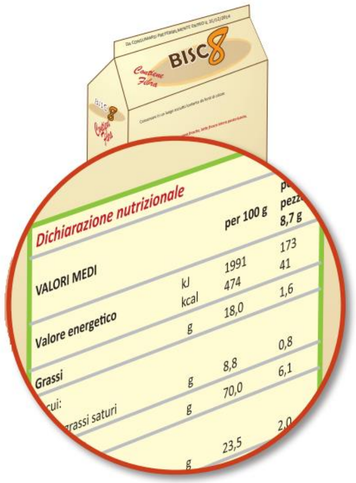
© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valore Energetico

- Espresso in Calorie (kcal) e Kilojoule (Kj)

*<u>Definizioni</u>: 1 kcal è la quantità di energia necessaria per innalzare di 1 grado centigrado (da 14,5 °C a 15,5 C°) la temperatura di 1 kg d'acqua distillata posta al livello del mare, ad una pressione di 1 atm; la kcal non è ammessa nel **Sistema Internazionale**, dove la quantità di calore si misura in joule.*



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

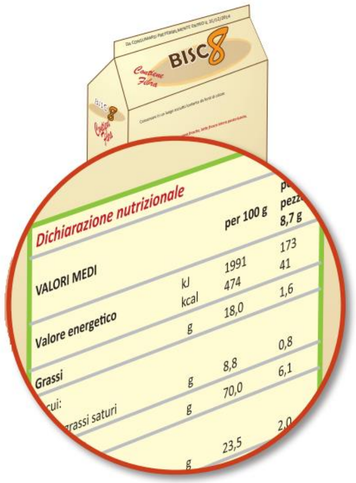
DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Grassi e Acidi grassi

- Obbligatorio indicare il contenuto in lipidi totale e specificare quanti sono gli acidi grassi SATURI.
- Possono per scelta essere indicati anche quelli INSATURI.

Ciò che distingue un acido grasso dall'altro può essere la lunghezza della catena e/o il numero di «doppi legami» presenti nella catena.

Questo condiziona la composizione del grasso: a temperatura ambiente un grasso può essere liquido se ricco di polinsaturi (olio) o solido se ricco di quelli saturi (burro).



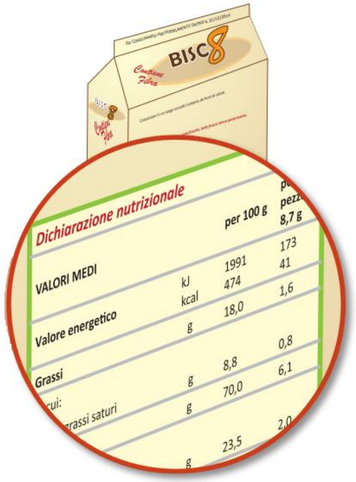
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Grassi e Acidi grassi

★	Grassi		g
★	di cui	Saturi	g
		Monoinsaturi	g
		Polinsaturi	g
		Colesterolo	mg
		Omega 3	mg



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

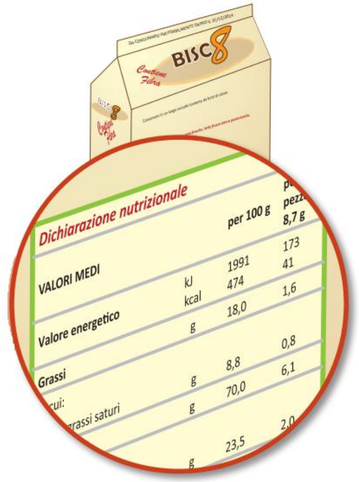
© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Carboidrati e Zuccheri

- In «carboidrati» deve essere indicato qualsiasi carboidrato metabolizzato dall'uomo. Come ad esempio amidi, zuccheri semplici e polioli, escluse le fibre.
- In «zuccheri semplici» vengono contati tutti i monosaccaridi e i disaccaridi presenti in un alimento, esclusi i polioli

I **polioli** sono zuccheri con un basso indice glicemico e insulinico e non sono cariogeni, sono presenti in piccole quantità negli alimenti (come la frutta) e sono utilizzati come dolcificanti.



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

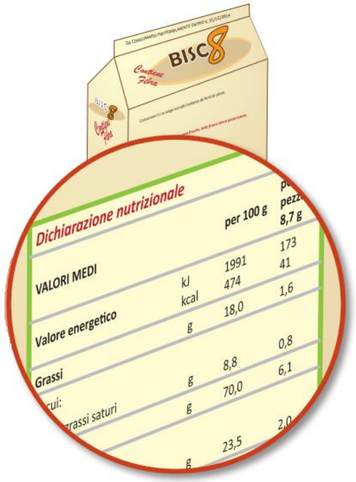
© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Fibra

Carboidrati che non sono né digeriti né assorbiti nel piccolo intestino umano.

Fibre alimentari		g
di cui	Fibre solubili	g
	Fibre insolubili	g



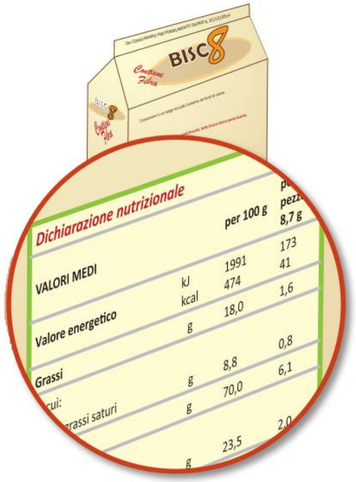
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Proteine

- Non viene fatta distinzione tra proteine animali o vegetali
- Difficilmente troveremo le quantità di aminoacidi



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

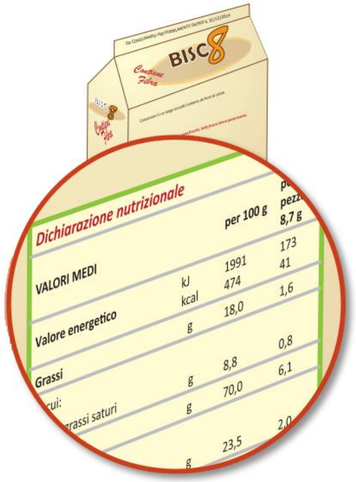
Sale o Sodio

- Cambiamento sulle etichette da «sodio» a «sale».
- È il SODIO a dover essere controllato nell'alimentazione, non il sale composto da sodio e Cloro, un elemento che ha uno scarso interesse nutrizionale.

In 1 g di sale sono presenti 0,4 g di sodio.

1 g di sodio invece corrisponde a 2,5 g di sale.

Formula: per convertire sale in sodio o viceversa basterà dividere o moltiplicare per 2,5



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

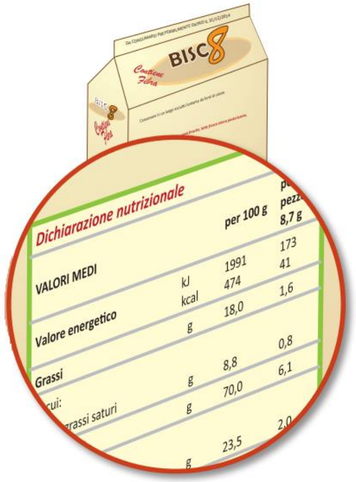
Sale o Sodio

5 g di sale : 2,5

=

2 g di sodio

Si consiglia di non superare i 2-2,5 mg di sodio al giorno

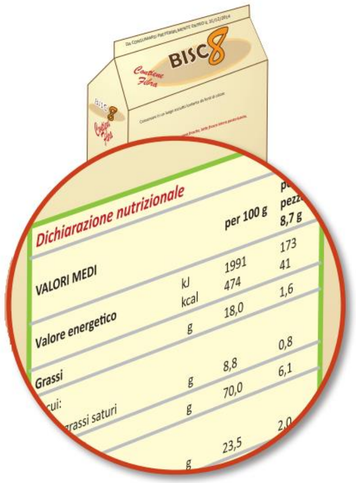


FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Tabella per PORZIONE



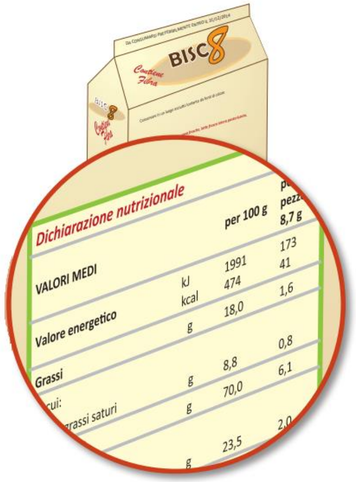
FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Prodotti Esentati, alcuni esempi

- Prodotti non trasformati costituiti da un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti
- Prodotti trasformati, ma sottoposti unicamente a maturazione e sono costituiti da un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti
- Le piante aromatiche e le spezie
- Il sale
- Gli edulcoranti da tavola
- Le infusioni a base di erba e di frutta, senza altri ingredienti eccetto aromi
- Gli aceti (anche se addizionati da aromi)
- Gli aromi
- Gli additivi alimentari



FONTE: Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

© *Tutti i diritti riservati*

3° Modulo

Gli Ingredienti

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Tipi e Descrizione

Saccarosio, zucchero, zucchero di canna, zucchero di frutta, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio (malto d'orzo), miele, destrosio, sciroppi, maltodestrine, melassa, lattosio...

- Possono essere naturali o artificiali
- Possiamo trovarli nei prodotti dolciari ma anche in prodotti che non dovrebbero contenerli: legumi in scatola, salsa di pomodoro, sughi pronti, maionese, pane, yogurt, succhi di frutta, patate fritte, snack salati,..

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Glucosio - Naturale

- Monosaccaride scarsamente presente come tale in natura, a parte piccolissime quantità nella frutta e nella verdura.
- Lo possiamo depositare come riserva sotto forma di glicogeno
- Unità di base dei disaccaridi: lattosio, maltosio, saccarosio,..

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Fruttosio - Naturale

- Monosaccaride naturalmente presente in frutta e verdura.
- Spesso utilizzato nell'industria e presente nello zucchero da cucina.
- Principale componente dello zucchero di frutta (tipo zucchero d'uva o di mela), dello sciroppo di mais, miele, succo d'agave,..
- Venduto come «zucchero per diabetici»
- Sembra aumentare la resistenza della leptina (un ormone importante nella regolazione della fame)
- Può causare ipertrigliceridemia e da evitare in caso di iperuricemia (o gotta)

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Saccarosio - Naturale

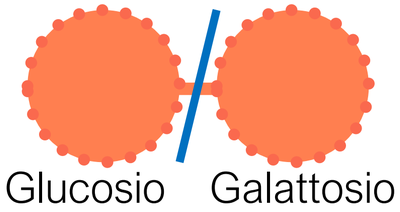
- Disaccaride composto da glucosio + fruttosio
- Lo zucchero bianco da cucina
- Molto raffinato
- Da evitare
- Dal punto di vista calorico è pressoché identico a miele e zucchero di canna o zucchero integrale (e anche ad altri zuccheri)

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Lattosio - Naturale

- Disaccaride composto da glucosio + galattosio
- Se manca enzima LATTASI (o se presente una disbiosi) può avere effetti lassativi e/o dare gonfiore addominale
- Esistono prodotti naturalmente senza lattosio o delattosati dall'industria per chi non riesce a tollerare questo zucchero



*Si può essere **intolleranti** allo zucchero del latte (lattosio) oppure **allergici** alle proteine del latte.*

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Stevia - Naturale

- Acalorico ma 300 volte più dolce del saccarosio
- Non influenza la glicemia
- A lungo sotto accusa per il sospetto che alcuni suoi componenti fossero cancerogeni. La Food and Agriculture Organization of the United (FAO) e l'OMS ne hanno infine sancito la sicurezza per la nostra salute.
- Consigliata quella pura

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Polialcoli o Polioli - Naturali

- Quali sono: Sorbitolo (E420), Mannitolo (E421), Isomalto (E953), Maltitolo (E965), Xilitolo (E967) e Eritritolo (E968)
- Possono avere effetto lassativo
- Questi zuccheri possono perciò rappresentare un problema per chi già soffre di colon irritabile

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Aspartame E951 - Artificiale

- Dose Giornaliera Accettabile DGA < 40 mg/kg
- 4kcal/g ma 200 volte più dolce del saccarosio
- Composto da 2 amminoacidi
- Viene scomposto durante la digestione
- Perde le proprietà edulcoranti se esposto ad alte temperature
- Usi: bevande, dolcificanti da tavola, prodotti confezionati, gomme da masticare,..
- Molto studiato per i suoi possibili effetti nocivi, anche se attualmente «scagionato» e consentito in gravidanza

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Ciclammato E952 - Artificiale

- Dose Giornaliera Accettabile DGA < 7 mg/kg
- Acalorico e 50 volte più dolce del saccarosio
- Può contenere sodio o calcio
- Non viene metabolizzato dall'uomo, ma eliminato come tale
- Stabile al calore e facilmente solubile
- Usi: bevande, dolcificanti da tavola, gomme da masticare, condimenti per insalate, marmellate,..
- Da evitare con patologie renali per il contenuto di sodio o in caso di dieta ipocalcica (calcoli o PTH alto)

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Acesulfame K E950 - Artificiale

- Dose Giornaliera Accettabile DGA < 9 mg/kg
- Acalorico e 200 volte più dolce del saccarosio
- Contiene potassio
- Non viene metabolizzato dall'uomo, ma eliminato come tale
- Stabile al calore e facilmente solubile
- Usi: bevande, dolcificanti da tavola, igiene orale, prodotti farmaceutici,..
- Da evitare con patologie renali per il contenuto di potassio

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Saccarina E954 - Artificiale

- Dose Giornaliera Accettabile DGA < 5 mg/kg
- Acalorico e 500 volte più dolce del saccarosio
- Può contenere sodio
- Stabile ad alte temperature
- Usi: bevande, dolcificanti da tavola, dessert, prodotti farmaceutici,..
- Sconsigliato in una dieta iposodica

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Sucralosio E955 - Artificiale

- Dose Giornaliera Accettabile DGA < 15 mg/kg
- Acalorico e 600 volte più dolce del saccarosio
- Deriva dallo zucchero da cucina (saccarosio)
- Stabile ad alte temperature e facilmente solubile
- Usi: bevande, dolcificanti da tavola, dessert, prodotti dolciari, cereali da colazione, gelati,..

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Sono zuccheri Sicuri?

© Tutti i diritti riservati

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Quantità di zuccheri semplici negli alimenti

- 1 lattina tipo aranciata o cola 330 ml = 34 g di zucchero (circa 7 cucchiaini)
- 1 lattina di acqua tonica 330 ml = 29 g di zucchero (circa 6 cucchiaini)
- 1 brik di succo di frutta da 200 ml = 29 g di zucchero (circa 6 cucchiaini)
- 1 lattina di Energy drink 250 ml = 27,5 g di zucchero (circa 5 cucchiaini e mezzo)
- 1 yogurt da bere gusto fragola da 200 g = 24,8 g si zucchero (circa 5 cucchiaini)
- 1 bicchiere di tè da 200 ml = 20 g di zucchero (circa 4 cucchiaini)
- 1 cucchiaio di ketchup da 14 g = 3,2 g di zucchero (poco più di mezzo cucchiaino)

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Porzione consigliata
dal produttore
circa 100g

Ingredienti: Farina di **FRUMENTO**, grasso di palma, estratto di malto d'**ORZO**, sciroppo di glucosio, agenti lievitanti (carbonati di ammonio, carbonati di sodio), **UOVA**, sale, aroma, agente di trattamento della farina (**SOLFITO** di sodio), emulsionante (lecitina di girasole).

PUÒ CONTENERE TRACCE DI LATTE, SOIA, SEMI DI SESAMO.

Dichiarazione nutrizionale	**100g**
Energia	1940 Kj 465 Kcal
Grassi	19 g
di cui acidi grassi saturi	8,4 g
Carboidrati	65 g
di cui zuccheri	7,5 g
Fibre	2,3 g
Proteine	8,1 g
Sale	2,45 g

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

CORNFLAKES

Ingredienti

Fiocchi di mais integrale BIO.
Può contenere tracce di glutine, soia, frutta a guscio, semi di sesamo

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 375 kcal

Grassi 3,6 g
Di cui saturi 0,0 g

Carboidrati 73,0 g
Di cui zuccheri 1,1 g
Fibre 9,3 g

Proteine 3,4 g

Sale 0,1 g

Ingredienti

Mais BIO (92%), zucchero di canna. Può contenere tracce di glutine, soia, latte, frutta a guscio.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

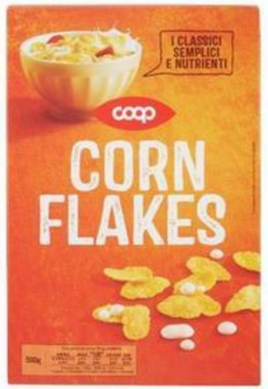
Valore Energetico 371 kcal

Grassi 1,0 g
Di cui saturi 0,3 g

Carboidrati 81,0 g
Di cui zuccheri 6,0 g
Fibre 3,0 g

Proteine 8,0 g

Sale 2,0 g



Ingredienti

Mais (71%), Zucchero, Sale, Estratto di malto d'orzo, Emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, Può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio derivati del latte e della soia

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 381 kcal

Grassi 0,9 g
Di cui saturi 0,2 g

Carboidrati 85,9 g
Di cui zuccheri 27,0 g
Fibre 2,3 g

Proteine 6,1 g

Sale 1,5 g

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

YOGURT

Ingredienti

Yogurt intero con fermenti lattici: Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 74 kcal

Grassi 4,2 g
Di cui saturi 2,9 g

Carboidrati 5,5 g
Di cui zuccheri 4,4 g

Proteine 3,4 g

Sale 0,1 g

Ingredienti

Yogurt (latte intero e fermenti lattici vivi), zucchero (3,6%), zucchero d'uva (1,8%), aroma naturale. Senza Glutine

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 94 kcal

Grassi 3,2 g
Di cui saturi 2,2 g

Carboidrati 10,8 g
Di cui zuccheri 10,8 g

Proteine 4,7 g

Sale 0,17 g

Ingredienti

Yogurt intero (latte intero, fermenti lattici specifici vivi: Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus), zucchero, caffè solubile 0,9%.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 129 kcal

Grassi 4,7 g
Di cui saturi 3,2 g

Carboidrati 17,2 g
Di cui zuccheri 17,2 g

Proteine 3,9 g

Sale 0,1 g

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

CREME DI NOCCIOLA

39,00 €/kg

Ingredienti

Nocciole tostate BIO 100%.
Può contenere tracce di sesamo, arachidi e altra frutta a guscio.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 717 kcal

Grassi 69 g
Di cui saturi 8,5 g

Carboidrati 4,4 g
Di cui zuccheri 3,6 g

Fibre 9,6 g

Proteine 14,9 g

Sale < 0,01 g

18,15 €/kg

Ingredienti

Nocciole (45%), Zucchero, Cacao magro (9%), Latte scremato in polvere, Burro di cacao, Emulsionante: lecitina di soia, Estratto naturale da bacche di vaniglia.
Senza glutine

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 535 kcal

Grassi 33,2 g
Di cui saturi 9,2 g

Carboidrati 45,2 g
Di cui zuccheri 45,2 g

Fibre 6,5 g

Proteine 10,5 g

Sale 0,12 g

8,04 €/kg

Ingredienti

Zucchero, Olio di palma, Nocciole (13%), Cacao magro (7, 4%), Latte scremato in polvere (6, 6%), Siero di latte in polvere, Emulsionanti: lecitine (soia), Vanillina.
Senza glutine

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 546 kcal

Grassi 31,6 g
Di cui saturi 11 g

Carboidrati 57,6 g
Di cui zuccheri 56,8 g

Proteine 6 g

Sale 0,12 g

© *Tutti i diritti riservati*

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

CONFETTURA DI PESCA

Una volta aperto conservare il prodotto in frigorifero e consumare entro 5 giorni.

Ingredienti
100% pesche BIO

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 52 kcal

Grassi 0 g
Di cui saturi 0 g

Carboidrati 11,6 g
Di cui zuccheri 11,6 g

Proteine 0,7 g

Sale 0 g

Dopo l'apertura conservare in frigorifero alla temperatura di 4°C e consumare in tempi brevi.

Ingredienti
Pesche 60% BIO, Succo di mela BIO, Gelificante: pectina. Senza Glutine

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 155 kcal

Grassi 0 g
Di cui saturi 0 g

Carboidrati 38 g
Di cui zuccheri 37 g

Fibre 2,5 g

Proteine 0 g

Sale 0,07 g

Da conservare in frigorifero dopo l'apertura

Ingredienti
Pesche, Zucchero, Succo di limone concentrato, Gelificante: pectina, Correttore di acidità: citrato di calcio.
Può contenere frammenti di noccioli, Senza glutine, Frutta utilizzata: 50g per 100g

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 184 kcal

Grassi 0,1 g
Di cui saturi 0 g

Carboidrati 45 g
Di cui zuccheri 43 g

Fibre 0,8 g

Proteine 0,4 g

Sale 0,10 g

© *Tutti i diritti riservati*

GRASSI

Tipi e Descrizione

I grassi negli alimenti possono presentarsi con il nome del grasso specifico (burro, strutto, lardo,..), o grassi vegetali o oli.

È possibile trovare degli acidi grassi come additivi (emulsionanti, stabilizzanti, gelificanti, antiossidanti..)

© Tutti i diritti riservati

GRASSI

Olio di oliva

- Olio extravergine d’oliva
- Olio vergine d’oliva
- Olio d’oliva

© Tutti i diritti riservati

GRASSI

Ingredienti: Farina di **grano** Khorasan Kamut® BIO 93,5%, Olio extra vergine d'oliva, Grassi vegetali BIO (girasole e palma), Sale iodato (Sale, Iodato di potassio 0,007%), Crema di lievito, Sciroppo di riso BIO (Amido di riso, Acqua), Aromi naturali.

PUÒ CONTENERE TRACCE DI SESAMO, SOIA, LATTE.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	1940 Kj 465 Kcal
Grassi	19 g
di cui acidi grassi saturi	8,4 g
Carboidrati	65 g
di cui zuccheri	7,5 g
Fibre	2,3 g
Proteine	8,1 g
Sale	2,45 g

© Tutti i diritti riservati

GRASSI

Margarina

- Le margarina e i grassi idrogenati sono tutti grassi di origine vegetale che hanno subito processi chimici.
- La margarina essendo di origine 100% vegetale è spesso presente in prodotti per vegani e vegetariani (ma non solo)
- Il potere della pubblicità

© Tutti i diritti riservati

GRASSI

Olio di Palma e Palmisti

- L’olio di palma deriva dalla «polpa» del frutto, dal nocciolo invece si ricava l’olio di palimisto.
- L’olio di palmisto è più ricco, rispetto all’olio di palma, di quegli acidi grassi saturi che se consumati in eccesso possono essere dannosi.
- Spesso idrogenati o parzialmente idrogenati

© *Tutti i diritti riservati*

ADDITIVI

Comodità

Additivi

© Tutti i diritti riservati

ADDITIVI

Coloranti (100-199)

- 100-109 – Gialli
- 110-119 – Arancione
- 120-129 – Rossi
- 130-139 – Blu e Violetti
- 140-149 – Verdi
- 150-159 – Marroni e Neri
- 160-199 – Altri

Conservanti (200-299)

- 200-209 – Sorbati
- 210-219 – Benzoati
- 220-229 – Solfuri
- 230-239 – Fenoli e Formiati
- 240-259 – Nitriti e Nitrati
- 260-269 – Acetati
- 270-279 – Lattati
- 280-289 – Propionati
- 290-299 – Altri

© *Tutti i diritti riservati*

ADDITIVI

Antiossidanti e correttori di acidità (300-399)

- 300-309 – Ascorbati (vit C)
- 310-319 – Gallati e Eritorbati
- 320-329 – Lattati
- 330-339 – Citrati e Tartrati
- 340-349 – Fosfati
- 350-359 – Malati e Adipati
- 360-369 – Succinati e Fumarati
- 370-399 – Altri

Addensanti, stabilizzanti e emulsionanti (400-499)

- 400-409 – Alginati
- 410-419 – Gomma naturale
- 420-429 – Altri agenti naturali
- 430-439 – Derivati del poliossietilene
- 440-449 – Emulsionanti naturali
- 450-459 – Fosfati
- 460-469 – Derivati della cellulosa
- 470-489 – Derivati degli acidi grassi
- 490-499 – Altri

© *Tutti i diritti riservati*

ADDITIVI

Regolatori di acidità e antiagglomeranti (500-599)

- 500-509 – Acidi E Basi Inorganiche
- 510-519 – Cloruri e Solfati
- 520-529 – Solfati e Idrossidi
- 530-549 – Sali Dei Metalli Alcalini
- 550-559 – Silicati
- 570-579 – Stearati e Gluconati
- 580-599 – Altri

Esaltatori di sapidità (600-699):

620-629 – Glutammati
630-639 – Inosinati
640-649 – Altri

Vari (900-999):

900-909 – Cere
910-919 – Glasse
920-929 – Agenti ausiliari
930-949 – Gas per confezionamento
950-969 – Dolcificanti
990-999 – Schiumogeni

© *Tutti i diritti riservati*

SALE

Tipi e Descrizione

cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico, benzoato di sodio, citrato di sodio, propionato di sodio, caseinato di sodio, idrossido di sodio

e qualsiasi additivo che abbia la dicitura "…. di sodio"..

- Il sale da cucina è composto da SODIO e CLORO, ciò a cui dobbiamo prestare attenzione è il SODIO!

© Tutti i diritti riservati

SALE

Porzione consigliata dal produttore circa 310g

Ingredienti: Verdure (patate, carote, **sedano**, verza, bietole, fagiolini, zucchine, porri, cipolle), acqua, piselli, fagioli borlotti, olio extravergine di oliva, sale, piante aromatiche.

PUÒ CONTENERE TRACCE DI CEREALI CONTENENTI GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO, LATTE, SOIA E UOVA.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	120 Kj 29 Kcal
Grassi	0,1 g
di cui acidi grassi saturi	0,02 g
Carboidrati	4,8 g
di cui zuccheri	0,4 g
Fibre	0,9 g
Proteine	1,6 g
Sale	0,52 g

© Tutti i diritti riservati

SALE

Porzione circa 220g

Ingredienti: Fagiolini, Acqua, Sale.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	94 Kj 23 Kcal
Grassi	0,2 g
di cui acidi grassi saturi	0,1 g
Carboidrati	2,7 g
di cui zuccheri	0,8 g
Fibre	2,8 g
Proteine	1,1 g
Sale	0,5 g

© *Tutti i diritti riservati*

SALE

Porzione consigliata dal produttore circa 100g

Ingredienti: Farina di **FRUMENTO**, grasso di palma, estratto di malto d'**ORZO**, sciroppo di glucosio, agenti lievitanti (carbonati di ammonio, carbonati di sodio), **UOVA**, sale, aroma, agente di trattamento della farina (**SOLFITO** di sodio), emulsionante (lecitina di girasole).

PUÒ CONTENERE TRACCE DI LATTE, SOIA, SEMI DI SESAMO.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	1940 Kj 465 Kcal
Grassi	19 g
di cui acidi grassi saturi	8,4 g
Carboidrati	65 g
di cui zuccheri	7,5 g
Fibre	2,3 g
Proteine	8,1 g
Sale	2,45 g

© Tutti i diritti riservati

SALE

CORNFLAKES

Ingredienti

Fiocchi di mais integrale BIO.
Può contenere tracce di glutine, soia, frutta a guscio, semi di sesamo

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 375 kcal

Grassi 3,6 g
Di cui saturi 0,0 g

Carboidrati 73,0 g
Di cui zuccheri 1,1 g
Fibre 9,3 g

Proteine 3,4 g

Sale 0,1 g

Ingredienti

Mais BIO (92%), zucchero di canna. Può contenere tracce di glutine, soia, latte, frutta a guscio.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

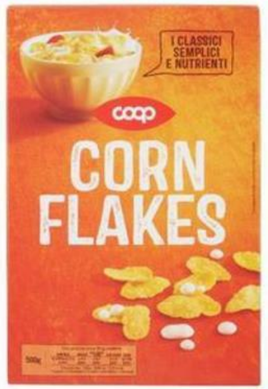
Valore Energetico 371 kcal

Grassi 1,0 g
Di cui saturi 0,3 g

Carboidrati 81,0 g
Di cui zuccheri 6,0 g
Fibre 3,0 g

Proteine 8,0 g

Sale 2,0 g



Ingredienti

Mais (71%), Zucchero, Sale, Estratto di malto d'orzo, Emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, Può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio derivati del latte e della soia

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 381 kcal

Grassi 0,9 g
Di cui saturi 0,2 g

Carboidrati 85,9 g
Di cui zuccheri 27,0 g
Fibre 2,3 g

Proteine 6,1 g

Sale 1,5 g

© *Tutti i diritti riservati*

LIEVITO

Lievito di Birra

- Prodotto da microrganismi unicellulari (*Saccharomices cerevisiae*, FUNGO) che venivano già in passato utilizzati per la produzione della birra.
- L'allergia ai lieviti può essere legata a questo fungo

© Tutti i diritti riservati

LIEVITO

«Lievito» Madre / Pasta Madre / Pasta Acida

- Il vero lievito madre non si compra, ma viene «donato» oppure possiamo prepararlo in casa semplicemente a partire da acqua e farina (senza aggiungere lieviti!).
- Esistono «spacciatori di pasta madre»
- In commercio esiste quello secco o in bottiglia, ma alcuni contengono anche lievito di birra

© *Tutti i diritti riservati*

LIEVITO

Lieviti Chimici

- Il lievito chimico è composto da bicarbonato di sodio con l'aggiunta di fosfati acidi, amido di mais e acido citrico.
- Esistono alcune **polveri lievitanti** indicate sulle etichette con i nomi di acido citrico (E330), acido tartarico o cremor tartaro (E334), tartrato monopotassico (E336), carbonato sodico (E500), carbonato di ammonio (E503), glucone delta-lattone (E575) la cui azione è più o meno uguale a quella del lievito chimico.

Si ricorda che tutte le farine impastate con acqua durante la lavorazione, il riposo e in cottura subiscono una minima ***fermentazione****.*

© *Tutti i diritti riservati*

ALTRI INGREDIENTI

Integrale

- Sola farina integrale
- Farina integrale + crusca
- Farina integrale + farina raffinata
- Farina integrale + farina raffinata + crusca
- Solo farina raffinata + crusca, senza farina integrale

© *Tutti i diritti riservati*

ALTRI INGREDIENTI

PRODOTTI INTEGRALI

Ingredienti

Farina integrale di grano tenero BIO 58%, acqua, olio extra vergine di oliva BIO 7,7%, sale, aroma naturale BIO. Può contenere tracce di latte, uova, frutta a guscio, soia.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 298 kcal

Grassi 8,9 g
Di cui saturi 1,3 g

Carboidrati 42,7 g
Di cui zuccheri 1,1 g

Proteine 8,1 g

Fibra 7,2 g

Sale 1,6 g

Ingredienti

Farina integrale di grano tenero BIO 31%, Farina di grano tenero tipo "0" BIO, Acqua, Olio extra vergine di oliva BIO 7%, Sale, Lievito, Trattato con alcool etilico.

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 298 kcal

Grassi 9,5 g
Di cui saturi 1,7 g

Carboidrati 46 g
Di cui zuccheri 1,3 g

Proteine 8,1 g

Fibra 3,7 g

Sale 1,5 g

Ingredienti

Farina di grano tenero integrale BIO (farina di grano tenero tipo "0" BIO, crusca di grano tenero 11,4% BIO), Crema di lievito, Olio extra vergine di oliva 3,8% BIO, Estratto di malto d'orzo BIO, Sale iodato (sale, iodato di potassio 0,007%), Glutine di grano tenero BIO. Può contenere tracce di sesamo e soia

Apporto Nutrizionale medio per 100g

Valore Energetico 391 kcal

Grassi 6,0 g
Di cui saturi 1,1 g

Carboidrati 66,0 g
Di cui zuccheri 2,1 g

Proteine 14,0 g

Fibra 9 g

Sale 2,2 g

© *Tutti i diritti riservati*

ALTRI INGREDIENTI

Carne Separata Meccanicamente (CSM)

- Prodotto ottenuto dalla pressatura di ossa, cartilagine e carne che vi rimane attaccata con appositi macchinari: si forma una poltiglia rosa modellabile.
- È possibile trovare anche CSM di Suino.

- Simile come prodotto: SURIMI e FORMAGGIO FUSO (formaggini, sottilette,..)

© Tutti i diritti riservati

ALTRI INGREDIENTI

Ingredienti: Carne separata meccanicamente di pollo 46%, Carne separata meccanicamente di tacchino 38%, Acqua, Sale, Aromi, Spezie, Antiossidante: ascorbato di sodio, Conservante: nitrito di sodio,

PUÒ CONTENERE TRACCE DI LATTE.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	930 Kj
	224 Kcal
Grassi	18 g
di cui acidi grassi saturi	6,5 g
Carboidrati	0,5 g
di cui zuccheri	0,2 g
Proteine	15 g
Sale	1,9 g

© Tutti i diritti riservati

ALTRI INGREDIENTI

Ingredienti: Carne di pollo meccanicamente separata 27%, Acqua, Farina di frumento, Pangrattato: (farina di frumento, lievito, sale, paprika, curcuma), Olio di semi di girasole, Carne di pollo 6%, Latte scremato reidratato, Fibre vegetali, Lievito di birra, Sale, Aromi, Antiossidante: E301, Cipolla tostata, Aglio

PUÒ CONTENERE TRACCE DI LATTE, CEREALI.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	1083 Kj
	260 Kcal
Grassi	15 g
di cui acidi grassi saturi	2,8 g
Carboidrati	23 g
di cui zuccheri	1,6 g
Proteine	8,2 g
Sale	1,6 g

© Tutti i diritti riservati

ALTRI INGREDIENTI

Ingredienti: Carne di pollo (di cui 34% petto di pollo), Carne separata meccanicamente di pollo, olio di semi di girasole, sale, fibre alimentari, aromi naturali, spezie, antiossidante: ascorbato di sodio, conservante: nitrito di sodio.

PUÒ CONTENERE TRACCE DI LATTE, CEREALI.

Dichiarazione nutrizionale	100g
Energia	605 Kj
	145 Kcal
Grassi	9 g
di cui acidi grassi saturi	3 g
Carboidrati	0 g
di cui zuccheri	0 g
Proteine	16 g
Sale	2,2 g

© Tutti i diritti riservati

ALTRI INGREDIENTI

Carne Ricomposta

- Carne triturata di diverse parti di carne
- Vengono solitamente aggiunti emulsionanti e l'industria dovrebbe specificare quali tagli di carne vengono utilizzati (ad esempio filetto e coscia).

© *Tutti i diritti riservati*

ALTRI INGREDIENTI

Salmone

- Si consiglia quello selvaggio (più ricco di Omega-3), evitare quello da allevamento.
- In Norvegia è vietato il consumo di salmone d'allevamento alle donne in gravidanza

© *Tutti i diritti riservati*

4° Modulo

I «segreti» del Supermercato

I SEGRETI DEL SUPERMERCATO

- Carrelli della spesa capienti
- Profumi per attirare i clienti
- Campioni gratuiti
- Musica adatta all’orario
- Posizionamento dei prodotti sugli scaffali
- Prodotti disordinati
- Distribuire i prodotti di prima necessità
- Prodotti ad altezza bambini
- Associazione dei prodotti
- Prezzi
- Offerte
- Cibo alle casse
- Il «terzo incomodo»
- Ruota del carrello rotta*
- Pavimento lucido «effetto scivoloso»*

© *Tutti i diritti riservati*