

FABBISOGNI NUTRIZIONALI DURANTE L'ALLATTAMENTO

L'allattamento comporta per la madre una notevole perdita di principi nutritivi e di energia; parte dell'energia, tuttavia, deriva dalle riserve del grasso corporeo accumulato durante la gravidanza.

Il calcolo del dispendio energetico dovuto all'allattamento è proporzionale alla quantità di latte prodotto che varia da 700 ml/die, dopo 1-2 settimane dal parto, a circa 800 ml al giorno e raramente va oltre questo valore.

La produzione di 800 ml di latte corrisponde ad un dispendio energetico di circa 560 Kcal che viene in parte coperto dai depositi di grasso accumulati durante la gravidanza. La parte restante viene soddisfatta aumentando l'apporto energetico giornaliero di circa 500 Kcal per tutto il periodo dell'allattamento.

Per quanto riguarda l'apporto proteico si consiglia un surplus di proteine pari a 16 g al giorno nei primi sei mesi e di 12 g al giorno per i mesi di allattamento successivi, considerando che la perdita di proteine che si verifica con la produzione di 800 ml di latte materno è pari mediamente a 10 g al giorno.

L'apporto lipidico rimane quello consigliato per una normale dieta fisiologica e cioè di circa il 25-30% dell'apporto energetico giornaliero. Si consiglia di consumare i lipidi preferibilmente sotto forma di oli vegetali per il loro contenuto in acidi grassi essenziali.

Anche per i carboidrati non ci sono variazioni rispetto alla dieta normale: rappresentano circa il 60% della quota energetica totale.

Nessun problema esiste per quanto riguarda il ferro, in quanto è secreto in minima quantità nel latte materno. Il fabbisogno totale di ferro di una donna che allatta è inferiore di quello delle donne non incinte, visto che durante l'allattamento il ciclo mestruale è interrotto.

Per quanto riguarda il calcio il fabbisogno rimane elevato e pari a quello consigliato in gravidanza (1200 mg/die) che può essere soddisfatto anche mediante l'apporto di supplementi dietetici.

Le raccomandazioni per il fosforo (1200 mg/die) rimangono le stesse consigliate durante la gravidanza.

Si riportano alcuni consigli dietetici utili nella pratica quotidiana.

1. Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad elevato valore biologico, quali carne, pesce, uova.
2. Consumare in abbondanza ortaggi, frutta fresca e succhi di frutta.
3. Astenersi dai superalcolici, aperitivi, vini liquorosi; con moderazione sono ammessi vino e birra come in gravidanza.
4. Consumare caffè e tè con moderazione.
5. Controllare l'assunzione di farmaci che possono facilmente passare nel latte materno.
6. Evitare cibi resi piccanti per aggiunta di spezie, evitare di consumare molluschi, crostacei e selvaggina, nonché le frittture. Anche alcuni ortaggi sono sconsigliati durante l'allattamento in quanto possono fare assumere un sapore sgradevole al latte. Tra questi possiamo ricordare: cipolle, aglio, peperoni, asparagi, cavoli e carciofi.

Si indicano alcuni esempi di integrazione alimentare da effettuare nell'arco della giornata per soddisfare la maggiore richiesta in energia e in nutrienti secondo le quantità consigliate durante l'allattamento.

Esempio n. 1

Meta' mattina:

Yogurt alla frutta + Frutta

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131
200	2,4	0,6	30,8	130	14	56

Merenda:

Latte intero (1 tazza)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230

Dopo cena:

Latte intero (1 tazza)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230
Totale esempio n.1	23,6	23,2	60,7	531	770	647

Esempio n.2

Meta' mattina:

Succo di frutta

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	0,6	0,2	29	112	16	22

Merenda:

Frullato di frutta (latte intero + frutta)

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230
200	2,4	0,6	30,8	130	14	56

Dopo cena:

Yogurt alla frutta (1 vasetto)

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131
Totale esempio n.1	15,9	14,4	77,4	483	486	439

PROSPETTI SETTIMANALI

MENU' INVERNALE

MENU' INVERNALE

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Salsicce in umido <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> Penne alla carrettiera <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Pappardelle tricolore <i>Secondo:</i> Pollo all'arrabbiata <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte

MENU' INVERNALE

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto ai funghi <i>Secondo:</i> Cotoletta alla milanese <i>Contorno:</i> Finocchi gratinati	<i>Primo:</i> Spaghetti alla carbonara <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Nasello in salsa <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Arrosto di bovino <i>Contorno:</i> Patate lesse
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Pasta al forno <i>Secondo:</i> Uova alla contadina <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Carote in insalata	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Minestra di riso e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Purea di patate
SABATO	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci al burro oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Petto di tacchino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di piselli alla toscana <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio

MENU' INVERNALE

III ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Riso tonnato <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Saltimbocca alla romana <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Spaghetti alla campagnola <i>Secondo:</i> Frittata di cipolle <i>Contorno:</i> Carote al limone
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla romana <i>Secondo:</i> Rollè di tacchino <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Bucatini alla amatriciana <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Zucchine all'origano	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata verde
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Brasato <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini alla crema rosa <i>Secondo:</i> Braciola di maiale <i>Contorno:</i> Funghi trifolati	<i>Primo:</i> Risotto con seppie e funghi <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista

MENU' INVERNALE

IV ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini prosciutto e pecorino <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Salame <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla salsiccia <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

PROSPETTI SETTIMANALI

MENU' ESTIVO

MENU' ESTIVO

I ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncelli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
SABATO	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con prosciutto e piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

MENU' ESTIVO

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Spezzatino di tacchino <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto primavera <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risi e bisi <i>Secondo:</i> Frittata al prosciutto <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Coniglio al vino bianco e timo <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Cotolette alla bolognese <i>Contorno:</i> Patate fritte

MENU' ESTIVO

III ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino <i>Contorno::</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle zucchine prezzemolo <i>Secondo:</i> Pollo alla cacciatora <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

MENU' ESTIVO

IV ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Arrosto di maiale <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Patate arrosto

GRAMMATURE PRO-CAPITE DELLE DERRATE ALIMENTARI E RELATIVE KCAL FEMMINE ANNI 15-21

Le grammature sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti di lavorazione ad eccezione di dove altrimenti specificato. Il calcolo calorico è riferito al netto degli alimenti.

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
COLAZIONE:		
Latte intero	250	160
The in bustina	n.1	0
Orzo solubile in bustina	n.1	0
Cacao in polvere	5	17
Zucchero	5	20
Fette biscottate	40	163
Biscotti	50	208
Cornetto semplice	n.1	123
Marmellata	25	55
Crema di cioccolato	25	134
PRIMI PIATTI:		
Pasta (piatti asciutti)	80	260
Riso (piatti asciutti)	80	270
Pasta (minestre)	40	130
Riso (minestre)	40	135
Gnocchi di patate	180	245
Tortellini secchi	80	301
Semola	30	102
Pasta all'uovo secca	80	293
Pasta all'uovo secca (minestra)	40	146
SECONDI PIATTI:		
Fettina - piccatina - scaloppina		
hamburger - polpette di bovino	110	119
Bistecca di bovino (lardo)	160	174
Arrosto di bovino	120	130
Spezzatino di bovino	140	186
Arista	110	173
Arrosto di suino	120	132

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
Salsiccia di suino fresca	120	365
Braciola di maiale (lardo)	160	204
Coniglio (lardo)	200	177
Pollo (lardo)	200	256
Petto di pollo	110	110
Coscio di pollo (lardo)	140	125
Wurstel di pollo (n.2)	60	162
Prosciutto crudo	60	134
Prosciutto cotto	60	129
Mortadella	50	158
Salame	50	179
Prosciutto crudo per panini	30	67
Prosciutto cotto per panini	30	64
Mortadella per panini	20	63
Salame per panini	20	72
Petto di tacchino	110	118
Spezzatino di tacchino	140	150
Sgombro	120	202
Merluzzo o nasello surg.	160	120
Seppie surg.	150	108
Filetti di sogliola surg.	160	130
Palombo surg.	160	128
Acciuga	80	77
Baccalà	130	123
Tonno sott'olio	80	153
Uova	120	154
Mozzarella di vacca	80	202
Formaggio da tavola (caciotta)	50	182
CONTORNI:		
Lattuga (lardo)	100	15
Cetrioli (lardo)	65	7
Carote (lardo)	160	52

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21	KCAL
Pomodori da insalata	150	25
Finocchi (lordo)	255	13
Patate (lesse - arrosto) (lordo)	190	136
Patate purè-fritte-dorate (lordo)	120	85
Bieta (lordo)	245	34
Broccoli (lordo)	290	40
Broccoletti di rapa (lordo)	250	33
Cavolfiore (lordo)	250	37
Cicoria (lordo)	225	24
Crauti (lordo)	110	19
Funghi coltivati (lordo)	210	40
Melanzane (lordo)	165	27
Peperoni (lordo)	185	33
Spinaci (lordo)	240	44
Zucchine (lordo)	170	16
LEGUMI:		
Fagiolini (contorni)	150	27
Fagioli secchi (contorni)	30	83
Fagioli secchi (primi piatti)	20	56
Piselli surgelati (contorni)	100	72
Piselli surg. (piatti asciutti)	60	43
Piselli surg. (minestre)	40	29
Lenticchie secche (primi piatti)	20	58
Ceci secchi (primi piatti)	20	63
CONDIMENTI:		
Olio extravergine di oliva	30	270
Olio di semi per frittura	20	180
Parmigiano reggiano	10	39
Pecorino	5	20
Burro	10	76
Pomodori pelati	60	13
Pomodori freschi maturi	60	11

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21	KCAL
Concentrato di pomodoro	5	5
Pancetta tesa	10	34
Pesto	10	52
PANE E FRUTTA:		
Pane (quantitativo giornaliero)	300	807
Frutta di stagione (quantitativo lordo giornaliero)	400	212
PRODOTTI VARI:		
Pizza margherita	300	813
Yogurt alla frutta	125	81
Succo di frutta	200	112
Gelato	60	163
Merendina	30 (n.1)	124
Latte intero per preparazioni	30	19
Prosciutto cotto (primi piatti)	20	43
Prosciutto cotto (contorni)	20	43
Prosciutto crudo (primi piatti)	20	45
Speck	10	30
Vino bianco e rosso	10	7
Salsiccia fresca di suino (primi)	20	61
Ricotta di vacca (primi piatti)	30	44
Carciofi (primi piatti)	60	13
Rughetta (primi e secondi)	40	11
Olive snocciolate (primi piatti)	20	28
Acciuga sott'olio (primi piatti)	20	41
Sottilette	n.1	24
Limone	n.1	9
Capperi	5	0
Odori vari: aglio, cipolla, pepe, peperoncino, timo, origano, basilico, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, alloro	q.b.	0

ALIMENTI	FEMMINE ANNI 15-21 g	KCAL
Zafferano	1 bustina/5	0
Sale	q.b.	0
Aceto	q.b.	0
Farina	10	34
Pangrattato	10	35
Verdure sott'aceto	15	10
Estratti alimentari: dadi per brodo e lievito	q.b.	0

TABELLE DIETETICHE

MENU' INVERNALE

Si fa presente che le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

PRIMO PIATTO: PENNE ALL'ARRABBIATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "penne"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Peperoncino	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Rughetta	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Limone	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E CECI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Ceci secchi	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: BROCCOLETTI DI RAPA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoletti di rapa	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Zucchine	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BACCALA' CON PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Baccalà ammollato	g	130
Patate	g	100
Polpa di pomodoro	g	20
Olio extravergine di oliva	g	10
Prezzemolo	g	q.b.
Cipolla, sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Pomodori pelati	g	20
Piselli surgelati	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	g	q.b.
Brodo	ml	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA ALLE ERBETTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico, menta, maggiorana	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Pangrattato	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Piselli surgelati	g	40
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino, salvia	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: BROCCOLI ALL'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoli	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLE AI BROCCOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalle"	g	80
Broccoli	g	60
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: PISELLI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Prosciutto cotto	g	20
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Funghi coltivati	ml	30
Passata di pomodoro	g	30
Salsiccia di suino fresca	g	20
Panna da cucina	g	5
Cipolla, aglio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, salvia	g	q. b.
Sale, pepe	g	q. b.

SECONDO PIATTO: SCALOPPINE AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Burro	g	5
Prezzemolo tritato	g	5
Farina	g	q. b.
Succo di limone	g	q. b.
Pepe	g	q. b.
Sale	g	q. b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q. b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PAESANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori pelati	g	60
Zucchine	g	10
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, cipolla, basilico	g	q.b.
Carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LIMANDA IMPANATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Limanda	g	160
Uova	g	10 (1/6)
Pangrattato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Olive nere	g	20
Acciughe sott'olio	g	5
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Aglione	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SALSICCE IN UMIDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Salsiccia di suino fresca	g	n 2

CONTORNO: CICORIA STRASCINATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Lenticchie secche	g	20
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTINE ALLA CREMA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Uovo	g	15 (1/4)
Farina	g	10
Cipolla	g	10
Carote, sedano	g	10
Panna da cucina	g	10
Burro	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200