

2.1.1 Spuntini freschi dal gusto dolce

Nelle pagine seguenti sono illustrate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto dolce:

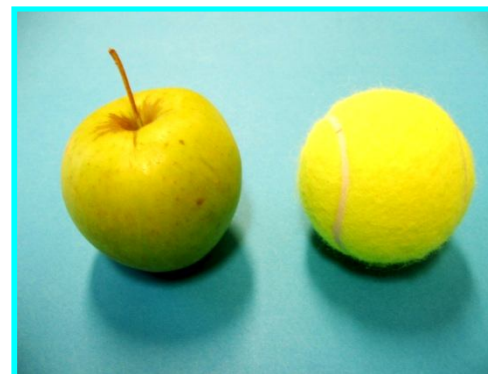
- scheda 1 : frutta fresca
- scheda 2 : pane^(*) e miele
- scheda 3 : pane e marmellata
- scheda 4 : pane e cioccolato
- scheda 5 : pane e crema di nocciole e cioccolato
- scheda 6 : torta margherita
- scheda 7 : torta crostata
- scheda 8 : gelati non confezionati – informazioni
- scheda 9 : gelati non confezionati al gusto creme
- scheda 10: gelati non confezionati al gusto frutta

La frutta fresca è l'unico alimento per il quale è stata **raffigurata la quantità minima raccomandata**; per tutti gli **altri alimenti** è rappresentata invece **la dose massima consigliata**.

(*) Il pane è inteso fresco; i pani confezionati per il maggior contenuto in grassi porterebbero ad un incremento dell'apporto calorico e lipidico rispetto ai parametri indicati nelle schede 2-5; ulteriori approfondimenti sono illustrati nel glossario.

Scheda 1

Frutta fresca



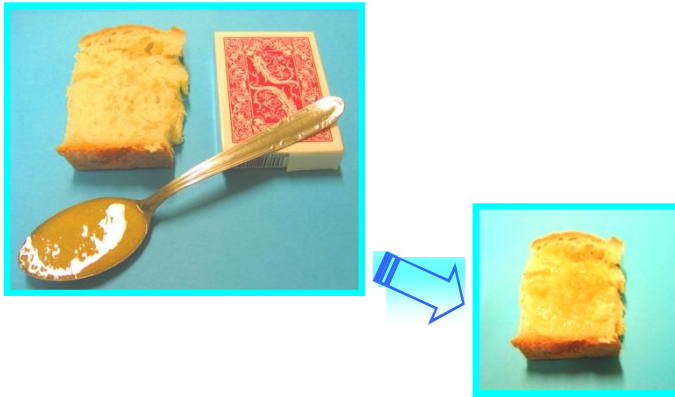
n. 1 un frutto grande come una pallina da tennis : g. 100 (quantità minima consigliata)

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:

Kcal	Lipidi totali g
60	0,1

Scheda 2

Pane e miele



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 1 cucchiaino raso da minestra di miele: g. 25

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
150	0,1

Scheda 3

Pane e marmellata



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 3 cucchiaini da caffè colmi di marmellata: g. 25

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
130	0,1

Scheda 4

Pane e cioccolato



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 4 quadratini di cioccolato : un metro da sarta lunghezza 7 cm: g. 15

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
154	5,5

Scheda 5

Pane e crema di nocciole e cioccolato



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 3 cucchiaini da caffè colmi di crema al cioccolato: g. 15

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
154	5,2

Scheda 6

Torta margherita



- n. 1 fetta (g. 40) con le seguenti dimensioni:
- lunghezza 9,5 cm
 - larghezza (base) 4,5 cm
 - spessore 2,5 cm

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
150	4

Scheda 7

Torta crostata



- n. 1 fetta (g. 40) con le seguenti dimensioni:
- lunghezza 10,5 cm
 - larghezza (base) 7,5 cm
 - spessore 1,5 cm

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
140	3

Gelati non confezionati: informazioni

A commento delle immagini illustrate nelle pagine 22 e 23, relative alle porzioni di gelato artigianale consigliate per uno spuntino, si è ritenuto opportuno riportare, qui di seguito, alcune informazioni.

I processi di preparazione del gelato artigianale fanno sì che nel prodotto finito resti inglobata una minore quantità di aria rispetto a quanto accade nelle lavorazioni industriali (5,6).



Il gelato artigianale viene infatti prodotto attraverso una lenta incorporazione dell'aria, attorno al 30-50% durante la gelatura della miscela, mentre i gelati industriali vengono sottoposti ad introduzione di aria (soffiatura), durante la fase di gelatura fino al 100-130 % (5,6).

Pertanto una stessa grammatura di gelato può avere volumi diversi a seconda che si tratti di un prodotto artigianale o confezionato.

La porzione consigliata di gelato artigianale sia al gusto "creme" (40 g), sia al gusto frutta (60 g) occupa un volume inferiore rispetto alla stessa grammatura di un gelato confezionato.

Occorre considerare che le porzioni di gelato artigianale vendute al dettaglio sono generalmente superiori a quelle consigliate, sia per i gusti "creme" che per quelli alla frutta. La dose contenuta in un cono o coppetta piccola è infatti superiore ai 100 g (generalmente 120 g).



Pertanto per consumare il gelato artigianale nelle porzioni raccomandate per uno spuntino può essere opportuno acquistarlo in vaschetta e porzionarlo al domicilio.



Se si desidera consumarlo nelle abituali porzioni di vendita al dettaglio (cono o coppetta), è bene prevedere una frequenza di assunzione occasionale.

Scheda 9

Gelati non confezionati gusto creme



n. 1 porzione che occupa il volume
di mezza tazzina da caffè : g. 40

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
89	5,5

Scheda 10

Gelati non confezionati gusto frutta



n. 1 porzione che occupa il volume
di $\frac{3}{4}$ di una tazzina da caffè: g. 60

Valori nutrizionali (calorie e grassi) riferiti allo spuntino rappresentato:	
Kcal	Lipidi totali g
111	4,8

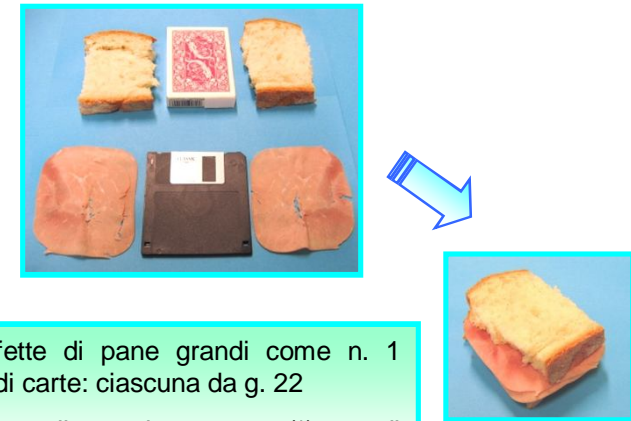
2.1.2 Spuntini freschi dal gusto salato

Nelle pagine seguenti sono illustrate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto salato:

- scheda 1 : panino con affettato magro
- scheda 2 : pizza bianca
- scheda 3 : pizza rossa

Scheda 1

Panino con affettato magro



- n. 2 fette di pane grandi come n. 1 mazzo di carte: ciascuna da g. 22
- n. 2 fette di prosciutto cotto (*) grandi come un floppy disk: ciascuna da g. 8

(*) Alcuni esempi di affettati magri che possono essere consumati in alternativa al prosciutto cotto sono: prosciutto crudo, bresaola, manzo, arrosto di tacchino.

Valori nutrizionali
(calorie e grassi) riferiti allo
spuntino rappresentato:

Kcal	Lipidi totali g
155	0,9

Scheda 2

Pizza bianca



n. 1 pezzo grande come un floppy disk con spessore 2 cm: g. 44

Valori nutrizionali
(calorie e grassi) riferiti allo
spuntino rappresentato:

Kcal	Lipidi totali g
130	2,5

Scheda 3

Pizza rossa



n. 1 pezzo grande come n. 2 mazzi di carte
e spesso come n. 1 mazzo di carte ; g. 54

Per "pizza rossa" si intende pizza condita con solo
pomodoro (senza formaggio o altro)

Valori nutrizionali
(calorie e grassi) riferiti allo
spuntino rappresentato:

Kcal	Lipidi totali g
130	3,5

Scheda 18

Gelato – dessert monodose
(porzione tipo 80 g)

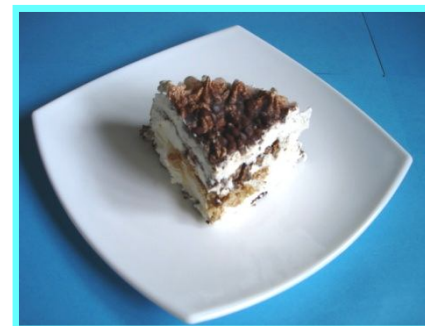


Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

Scheda 19

Torte gelato
(porzione tipo 80 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6