

COLAZIONE

tazza di latte
parzialmente scremato (250g)
cereali
da prima colazione (40g)
tazzina di caffè
con un cucchiaino di zucchero
mela (150g)



PROTEINE 12 g*
GRASSI 4 g* (saturi 2,2 g)
CARBOIDRATI 73 g*
ENERGIA 358 kcal
CALCIO 340 mg

PRANZO

pasta al pomodoro
pasta 80g, pelati 100g,
olio extravergine d'oliva 5g
mozzarella vaccina (100g)
radicchio verde (80g)
olio 5g
pane (25g) arancia (150g)



PROTEINE 33 g*
GRASSI 32 g* (saturi 11,4 g)
CARBOIDRATI 93 g*
ENERGIA 789 kcal
CALCIO 547 mg

SPUNTINO

vasetto
di yogurt intero (125g)



PROTEINE 5 g*
GRASSI 5 g* (saturi 2,5 g)
CARBOIDRATI 5 g*
ENERGIA 84 kcal
CALCIO 156 mg

CENA

minestra di farro con legumi
(farro 80g, legumi secchi 30g, olio 5g)
finocchi e carote in insalata
(finocchi e carote 200g, olio 10g)
pane (50g)
kiwi (150g)



PROTEINE 24 g*
GRASSI 19 g* (saturi 2,1 g)
CARBOIDRATI 111 g*
ENERGIA 683 kcal
CALCIO 193 mg

TOTALE GIORNALIERO



PROTEINE 74 g*
GRASSI 60 g* (saturi 18,2 g)
CARBOIDRATI 282 g*
ENERGIA 1894 kcal
CALCIO 1236 mg

* i valori sono stati arrotondati
i grammi si riferiscono agli alimenti crudi,
al netto degli scarti

NEL CALCIO LATTE&DERIVATI BATTONO SPINACI & MANDORLE PER 2-0.

(Milano, 31 gennaio 2013) I latticini non sono solo il modo più semplice, gustoso ed efficace per fare il pieno di calcio: sono anche l'alimento con il miglior rapporto calcio assorbibile/prezzo, come spiega l'ultima edizione della newsletter nutrizionale di Assolatte

Una porzione di formaggio grana da 50 grammi costa circa 1 euro e assicura oltre il 50% dell'apporto giornaliero raccomandato di questo prezioso minerale. Per assumere lo stesso quantitativo di calcio (ossia 580 mg) si dovrebbero consumare ben 700 grammi di spinaci, che costano circa 1,54 euro. Oppure si dovrebbero sborsare circa 3 euro per acquistare oltre 220 grammi di mandorle. Oltre a spendere di più, si tratterebbe anche di calcio meno biodisponibile, perché negli alimenti di origine vegetale sono spesso presenti sostanze, come gli ossalati e i fitati, che ostacolano l'assorbimento del calcio.

Dunque, la partita del calcio tra latticini e altri alimenti si chiude con un risultato netto di 2-0 a favore di latte, yogurt e formaggi, come rivela Assolatte nell'ultima edizione della sua newsletter nutrizionale L'Attendibile "Formaggi: non solo calcio", commentando anche i risultati di uno studio pubblicato dal Journal of American College & Nutrition.

L'ultimo numero de L'Attendibile propone anche le soluzioni pratiche per seguire una dieta a tutto calcio ma senza esagerare con calorie e grassi. Come si vede nell'immagine a sinistra, Assolatte ha formulato un menu giornaliero, equilibrato e gustoso, che include tutte le porzioni di latte e derivati consigliate dalle „Linee Guida per una sana alimentazione italiana“ elaborate dall'INRAN e che propone gli abbinamenti rispettosi dei LARN, le indicazioni sui livelli di assunzione di riferimenti di nutrienti ed energia elaborate dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

Per consultare e scaricare L'Attendibile "Formaggi: non solo calcio" clicca su:
http://www.assolatte.it/assolatte/assolatte_informa_subcat.jsp?subcat_id=774&cat_id=1

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta Assolatte tel. 02-72021817
Francesco Reggiani Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel. 059-7863894

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile www.assolatte.it
- per saperne di più su latte, yogurt e lattini fermentati www.assolattevogurt.it

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle industrie italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.

COLAZIONE

tazza di latte
parzialmente scremato (250g)

cereali
da prima colazione (40g)

tazzina di caffè
con un cucchiaino di zucchero

mela (150g)



PROTEINE

12 g*

GRASSI

4 g* [saturi 2,2 g]

CARBOIDRATI

73 g*

ENERGIA

358 kcal

CALCIO

340 mg

PRANZO

pasta al pomodoro
pasta 80g, pelati 100g,
olio extravergine d'oliva 5g

mozzarella vaccina (100g)

radicchio verde (80g)
olio 5g

pane (25g) arancia (150g)



PROTEINE

33 g*

GRASSI

32 g* [saturi 11,4 g]

CARBOIDRATI

93 g*

ENERGIA

769 kcal

CALCIO

547 mg

SPUNTINO

vasetto
di yogurt intero (125g)



PROTEINE

5 g*

GRASSI

5 g* [saturi 2,5 g]

CARBOIDRATI

5 g*

ENERGIA

84 kcal

CALCIO

156 mg

CENA

minestra di farro con legumi
(farro 60g, legumi secchi 30g, olio 5g)

finocchi e carote in insalata
(finocchi e carote 200g, olio 10g)

pane (50g)

kiwi (150g)



PROTEINE

24 g*

GRASSI

19 g* [saturi 2,1 g]

CARBOIDRATI

111 g*

ENERGIA

683 kcal

CALCIO

193 mg

TOTALE GIORNALIERO



PROTEINE

74 g*

GRASSI

60 g* [saturi 18,2 g]

CARBOIDRATI

282 g*

ENERGIA

1894 kcal

CALCIO

1236 mg

* i valori sono stati arrotondati
i grammi si riferiscono agli alimenti crudi,
al netto degli scarti