

## ALCUNI ACCORGIMENTI PER SCEGLIERE O PREPARARE I PIATTI DELLA PAUSA PRANZO:

(Tutti i valori sono espressi per 1 porzione)

### INSALATONA

RICETTA	INSALATONA CLASSICA	VARIANTE CONSIGLIATA
INGREDIENTI	insalata a foglia mista, carote, pomodori e finocchi, 1 uovo sodo, <b>1 cucchiaino di tonno sott'olio</b> , mezza mozzarella, <b>5 olive e una acciuga</b>	insalata a foglia mista, carote, pomodori e finocchi, 1 uovo sodo, <b>1 cucchiaino di tonno al naturale</b> , mezza mozzarella, <b>1 cucchiaino di mais in scatola</b>
	%	%
PROTEINE	24 – 34g	29 – 24g
LIPIDI	61	49
GLUCIDI	15	22
KCAL	570	320
SODIO mg	733	460

Se rinunci all'acciuga e alle olive risparmi altre 40kcal e 250mg di sodio, il tonno sott'olio può essere anche sostituito da un filetto di pesce lessato

### PANINO

RICETTA	PANINO CON TONNO SOTT'OLIO E SPINACI	VARIANTE CONSIGLIATA
INGREDIENTI	Pane bianco 100g con 1 scatoletta piccola di <b>tonno sott'olio</b> , spinaci 100g	Pane integrale 100g con 1 scatoletta piccola di <b>tonno al naturale</b> , spinaci 100g
	%	%
PROTEINE	30 – 23g	31 – 31g
LIPIDI	27	16
GLUCIDI	50	53
KCAL	530	400
SODIO mg	1030	900

Con il pane integrale e il tonno al naturale le kcal sono 400 e il sodio 900mg, ma se prepari il panino con il pane senza sale l'apporto di sodio scende a 550mg

## TOAST

RICETTA	TOAST PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO	VARIANTE CONSIGLIATA
INGREDIENTI	Pane a cassetta 50g, <b>1 fetta di prosciutto cotto</b> e 1 fetta di scamorza	Pane a cassetta, <b>zucchine e melanzane grigliate</b> , 1 fetta di scamorza
	%	%
PROTEINE	24 – 14g	18 – 7g
LIPIDI	39	25
GLUCIDI	37	57
KCAL	240	159
SODIO mg	598	344

Scegliendo il toast vegetariano, senza aggiungere salsine o altri condimenti, il sodio e le calorie si riducono quasi della metà.

## INSALATA DI PASTA FREDDA

RICETTA	INSALATA DI PASTA FREDDA	VARIANTE CONSIGLIATA
INGREDIENTI	Insalata di <b>pasta con formaggio, dadini di prosciutto cotto, pomodori e olive</b>	Insalata di <b>orzo con mozzarella, mais, pomodori</b>
	%	%
PROTEINE	21	14 – 18g
LIPIDI	34	36
GLUCIDI	45	50
KCAL	590	490
SODIO mg	800	170

Evitando formaggi più stagionati e carni conservate la quota di sodio si riduce notevolmente

## INSALATA DI CEREALI

RICETTA	ORZO E FARRO AL TONNO	VARIANTE CONSIGLIATA
INGREDIENTI	Orzo, farro, <b>formaggio, tonno all'olio e pomodori secchi</b>	Orzo, farro, <b>tofu, peperoni e pomodori freschi</b>
	%	%
PROTEINE	21 45g	16 – 17g
LIPIDI	33	32
GLUCIDI	42	52
KCAL	790	440
SODIO mg	330	28

Ai prodotti conservati o sott'olio, che hanno sempre un contenuto maggiore di sodio, preferisci prodotti freschi