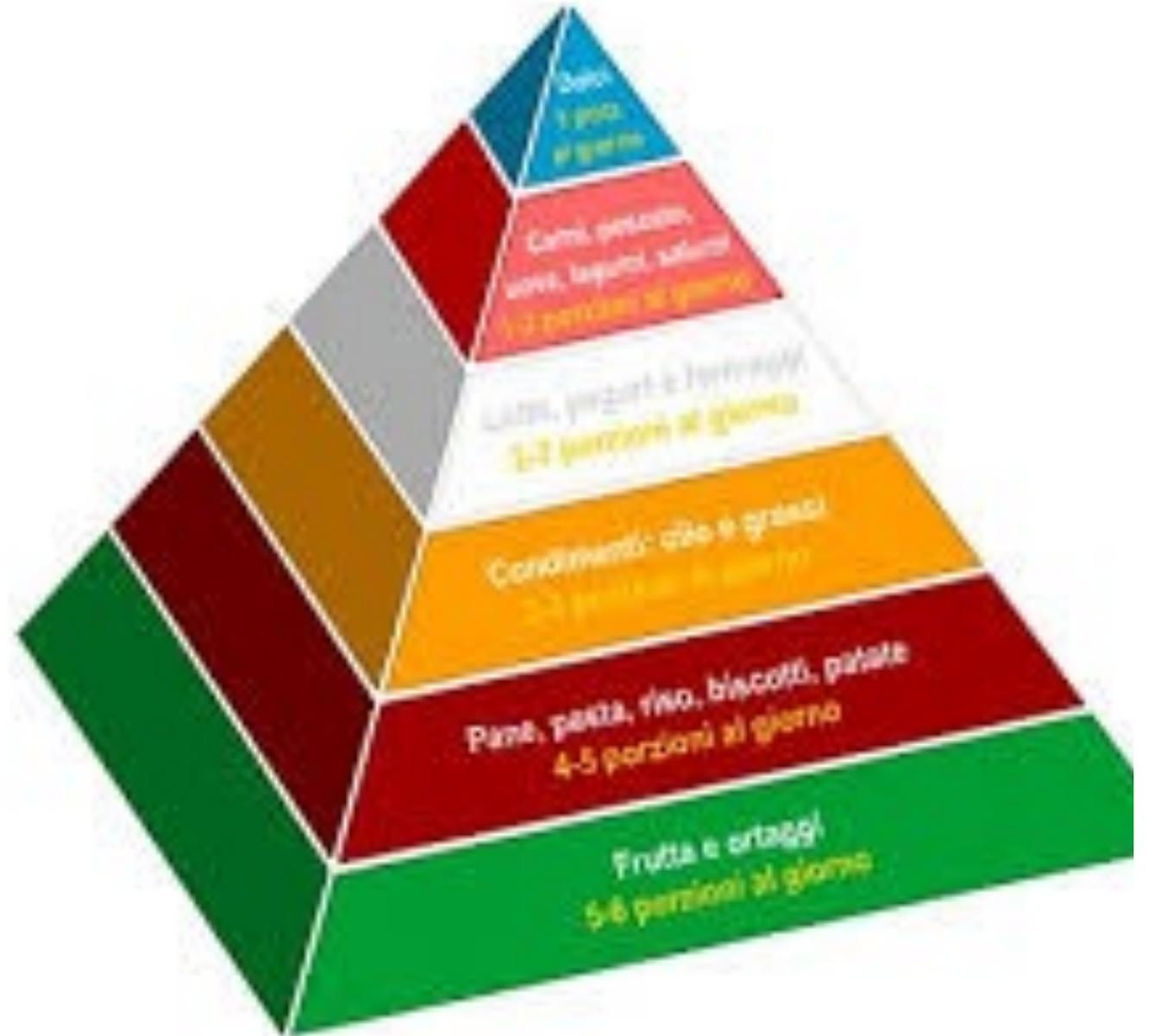


# SECONDO LA PIRAMIDE ALIMENTARE

.....





# ALIMENTI A BASE DI CEREALI

**Angela Maria Messina**  
**Tecnologo Alimentare Nutrizionista**

**UTE LIMBIATE – 2023/2024**



# Alimenti a base di CEREALI

- **pasta, riso, gnocchi, polenta ...**
- **pane, grissini, fette biscottate**
- **biscotti, brioche, dolci, prodotti da forno ...**



# CEREALI

## Contengono

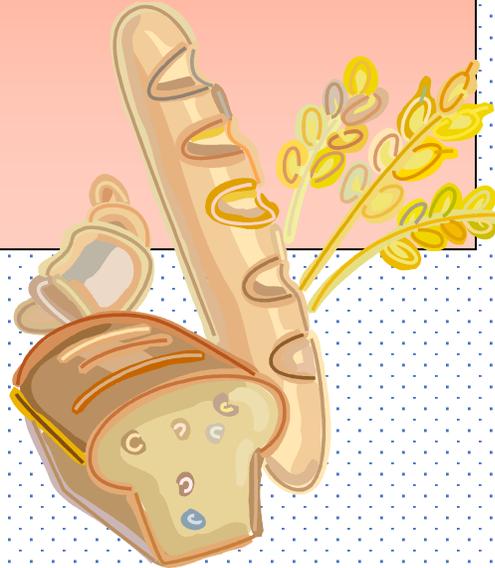
Carboidrati complessi : AMIDO

Vitamine, minerali, oligoelementi

Proteine

Acqua

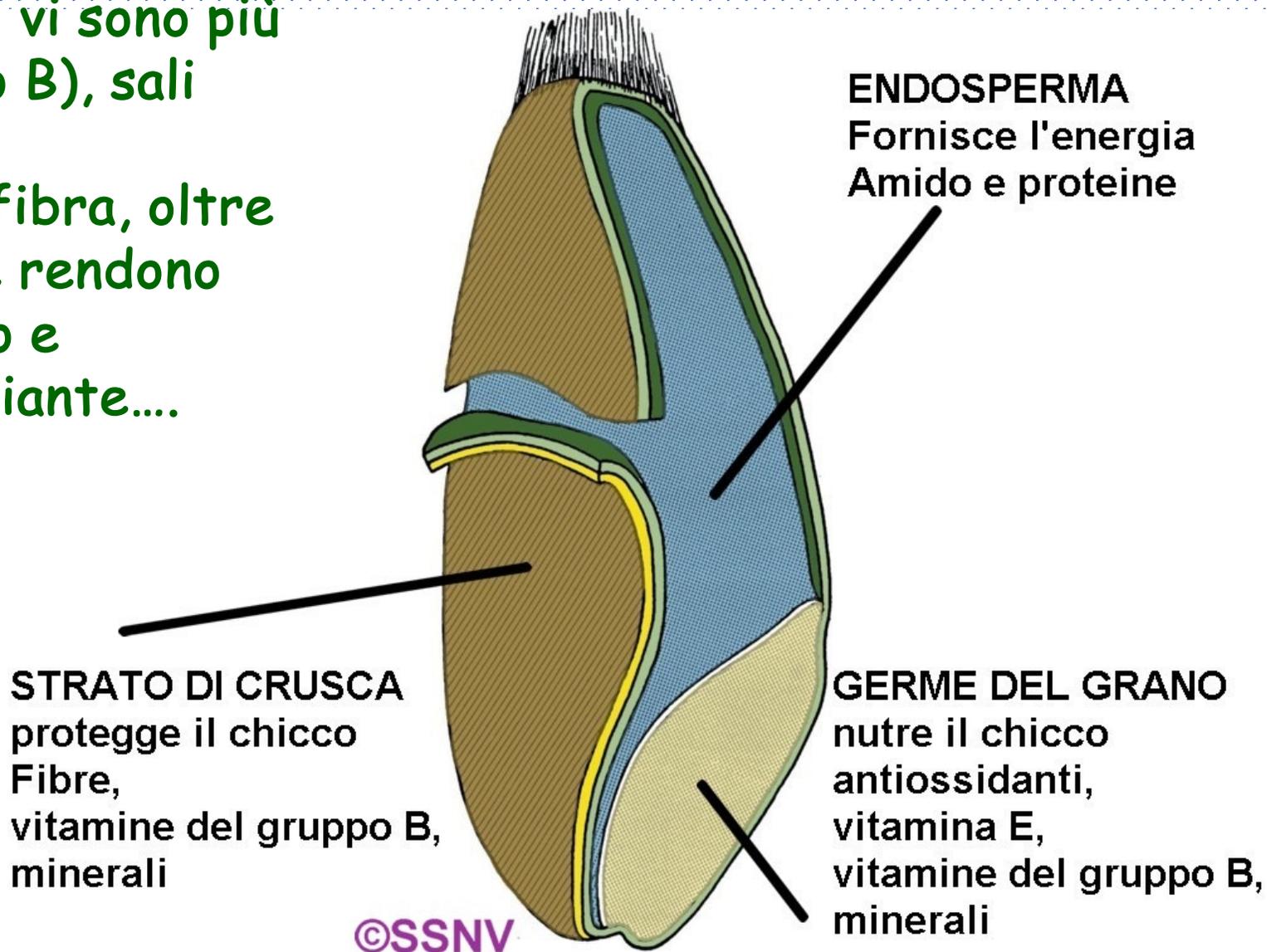
Fibra



<i>su 100 g</i>	Kj	Kcal	carboidrati	proteine	lipidi
Frumento	1419	339	71%	14%	2%
Mais	1528	365	74%	9%	5%
Riso	1515	362	76%	8%	3%
Sorgo	1515	339	75%	11%	3%
Miglio	1582	378	73%	11%	4%
Orzo	1482	354	73%	11%	2%
Segale	1402	335	70%	15%	3%
Avena	1628	389	66%	17%	7%
Quinoa	1566	374	69%	15%	6%
Amaranto	1566	374	66%	14%	7%

# Cereali integrali

Nei cereali integrali vi sono più vitamine (del gruppo B), sali minerali (calcio, magnesio, potassio) fibra, oltre ad antiossidanti che rendono l'alimento protettivo e decisamente più saziante....



	ACQUA	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI DISPONIBILI	AMIDO	ZUCCHERI SOLUBILI	FIBRA ALIMENTARE	ENERGIA
	g	g	g	g	g	g	g	kcal
Farina tipo 00	14,2	11	0,7	77,3	68,7	1,7	2,2	340
Farina tipo 0	14,2	11,5	1	76,2	67,7	1,8	2,9	341
Farina integrale	13,4	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	8,4	319
	SODIO	POTASSIO	FERRO	CALCIO	FOSFORO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Farina tipo 00	3	126	0,7	17	76	0,1	0,03	1
Farina tipo 0	2	140	0,9	18	160	0,25	0,04	1,2
Farina integrale	3	337	3	28	300	0,4	0,16	5

**Pasta di semola di grano duro con  
farina di cereali**

**Valori nutrizionali medi**



**Ingredienti:** semola di grano duro 80%, farina di farro 8% (grano), farina di orzo 8%, farina di mais 3%, farina di segale 1%.

**Formato da 400 g**

**Prezzo:** 1,39€ a confezione; 3,49€ al kg

	100 g	85 g	%AR/85g
Energia	kJ 1489 kcal 352	kJ 1266 kcal 299	15%
Grassi (g)	2,2	1,9	3%
Di cui acidi grassi saturi (g)	0,5	0,4	2%
Carboidrati (g)	66,6	56,6	22%
Di cui zuccheri (g)	3,0	2,6	3%
Fibre (g)	6,8	5,8	
Proteine (g)	13,0	11,1	22%
Sale (g)	0,007	0,006	0%
Fosforo	192 mg	27% VNR	
Magnesio	57,1 mg	15% VNR	

**DE CECCO**

- dal 1886 -

**Fusilli n°34  
INTEGRALI**

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g  
 AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100g  
 VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100g  
 DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE JE 100g  
 VALORES NUTRICIONALES MEDIOS POR 100g  
 VALORES NUTRICIONAIS MÉDIOS POR 100g  
 GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER 100g  
 GENNEMSNIT NÆRINGSVÆRDIER PER 100g  
 GENOMSNITTLIGT NÆRINGSVÆRDE PER 100g

ENERGIA - ENERGY - ÉNERGIE - ENERGIE - VALOR ENERGÉTICO - ENERGIA - ENERGIE - ENERGI - ENERGI	1462 kJ 346 kcal
GRASSI - FAT - MATIÈRES GRASSES - FETT - GRASAS - LÍPIDOS - VETTEN - FEDT - FETT DI CUI: ACIDI GRASSI SATURI - OF WHICH: SATURATES - DONT: ACIDES GRAS SATURÉS - DAVON: GESÄTTIGTE FETTSÄUREN - DE LAS CUALES: SATURADAS - DOS QUIJAS: SATURADOS - WAARVAN: VERZADIGDE VETZUREN - HERAF: MÆTTEDE FEDTSYRER - VARAV: MÆTTAT FETT	2,5 g 0,5 g
CARBOIDRATI - CARBOHYDRATE - GLUCIDES - KOHLEHYDRATE - HIDRATOS DE CARBONO - HIDRATOS DE CARBONO - KOOLHYDRATEN - KULHYDRAT - KOLHYDRAT DI CUI: ZUCCHERI - OF WHICH: SUGARS - DONT: SUCRES - DAVON: ZUCKER - DE LOS CUALES: AZÚCARES - DOS QUIJAS: AÇÚCARES - WAARVAN: SUIKERS - HERAF: SUKKERARTER - VARAV: SØKKERARTER	63 g 2,9 g
FIBRE - FIBRE - FIBRES ALIMENTAIRES - BALLASTSTOFFE - FIBRA ALIMENTARIA - FIBRA - VEZELS - KOSTFIBRE - FIBER	7,5 g
PROTEINE - PROTEIN - PROTÉINES - ERWEIS - PROTEINAS - PROTEINAS - ERWITTEN - PROTEIN - PROTEIN	14 g
SALE - SALT - SEL - SALZ - SAL - SAL - ZOUT - SALT - SALT	0,02 g



TEMPO DI COTTURA: / COOKING TIME: / TEMPS DE CUISSON: /  
 KOCHZEIT: / TIEMPO DE COCCIÓN: / TEMPO DE COZIMENTO: /  
 KOOKTIJD: / KÖGETID: / KOKTID: 10-12 MIN.

**DE CECCO****INTEGRALE**

NATURALMENTE RICCA DI FIBRE E FOSFORO

**Pasta Mista n° 130**

*Cottura 10-12 min*  
*Al dente*



SECONDA LA BRITTA BENTON IN ANNO

MADE IN ITALY

500g e

# IL PANE



In Italia, con il termine “pane” si intende il prodotto commestibile ottenuto dalla cottura in forno di una pasta opportunamente lievitata, preparata con:

- farina di cereali
- acqua e lievito
- con o senza aggiunta di sale comune.

## Varietà in Italia

Al Nord prevale una lievitazione spinta per pani soffici e a bolla vuota all’interno, come la michetta, da impiegare per i panini imbottiti.

Nell’Italia Centrale sono diffusi pani rustici, detti anche “bigi”, ottenuti con farine meno raffinate, ideali per bruschette e minestre.

Del Sud sono tipici i pani di grande formato (come la “ruota solare” di Laterza) e guarniti, ad esempio, con semi di sesamo.

# LA LIEVITAZIONE

Il lievito utilizzato per preparare il pane può essere di tre tipi:

di birra, costituito da microrganismi vitali;

madre ricavato dalla fermentazione all'aria di un pezzo d'impasto di farina e acqua, con l'eventuale supporto di altri componenti (come un pezzetto di frutta);

chimico, di solito bicarbonato di sodio e acido tartarico.

La panificazione si basa su tre fasi:

impastamento, per amalgamare gli ingredienti, viene effettuato comunemente con macchinari;

lievitazione dell'impasto, reso elastico, si svolge in due tempi: uno di riposo, di almeno 50 minuti, e uno di alcune ore, dopo la formatura delle pagnotte. Il processo causa la maturazione e la crescita dell'impasto, per effetto dello sviluppo di anidride carbonica al suo interno, con la trasformazione degli zuccheri presenti;

cottura: in forno a 220°-270° C, per 10-60 minuti, poi il pane è pronto per la vendita.



- Pane comune: in pezzature sui 50 grammi, è a base di farina più o meno raffinata e di lievito di birra, con o senza sale ma privo di altri ingredienti.
- Condito: generalmente in tagli piccoli, è arricchito con grassi (olio, burro, strutto), la cui quantità è fissata per legge.
- Integrale o “scuro”: prodotto in diverse pezzature, può essere di sola farina completa (con crusca) o mescolata con quella bianca ed è a lievitazione acida. Il vero pane “scuro” è quello realizzato con farina o semola “integrale” completa, non con un mix di “farina di grano con crusca”.
- Speciale: è condito e ha aggiunto semi, birra, vino, yogurt, uva passa, frutta secca, aromi vari come la curcuma. Può essere composto con una miscela di vari cereali, per cui prende il nome da quello prevalente, ad esempio “pane di farro”.
- precotto surgelato: deriva da un impasto conservato in freezer e poi fatto dorare nel punto di vendita.



## Le calorie del pane

<b>Pane di tipo 00</b>	<b>289 kcal</b>
<b>Pane integrale</b>	<b>224 kcal</b>
<b>Panino rosetta</b>	<b>269 kcal</b>
<b>Panini al latte</b>	<b>295 kcal</b>
<b>Panini all'olio</b>	<b>299 kcal</b>
<b>Pane di segale</b>	<b>219 kcal</b>
<b>Pane azzimo</b>	<b>377 kcal</b>

I valori si riferiscono a 100 g di pane. Fonte: CREA Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

## **PANE CRACKERS GRISSINI .....????**

GRISSINI (100 g): calorie 433, proteine vegetali 12,3 g, carboidrati 61 g, grassi 13,9 g, fibre 3.5 g

CRACKERS (100 g): calorie 502, proteine vegetali 7,4 g, carboidrati 69 g, grassi 25,3 g, fibre 1,6 g

PANE COMUNE (100 g): calorie 279, proteine vegetali 8,1 g, carboidrati 64,7 g, grassi 11,6 g, fibre 2,8 g

INOLTRE .....sono ricchi di sale, grassi saturi (come strutto, olio di palma o cocco), a volte zuccheri e spesso sono anche poveri di fibre.

POCA ACQUA e quindi i nutrienti risultano più concentrati e, quindi, a parità di peso, presentano un maggior contenuto calorico rispetto al pane. Per questo, la loro porzione corrisponde a 30 g

Il biscotto è un dolce da forno, secco e friabile, composto di farina, zucchero e grassi con eventuale aggiunta di uova e di aromatizzanti.

Il termine biscotto deriva dal latino bis coctus, il cui significato letterale “cotto due volte” è un chiaro richiamo alla secchezza di questo prodotto.

Sottoposte o meno a un secondo passaggio in forno, le antiche gallette dei marinai – da cui discendono i biscotti moderni – apparivano, infatti, come un pane sottile molto secco, e, grazie al loro ridotto contenuto in acqua, erano in grado di conservarsi bene anche nel tempo.



Prodotto da: **GANDOLA BISCOTTI SpA**  
via Lavoro e Industria, 1041 - 25030  
Rudiano (BS) ITALIA Per: **A. GANDOLA  
& C. SpA** - Strada Statale 11, 312  
25011 Ponte San Marco (BS) ITALIA

Conservare in luogo fresco e asciutto.  
Da consumarsi preferibilmente entro il:  
vedi lato.

**250g e** [www.gandola.it](http://www.gandola.it)



**BIOLOGICI**

# FROLLINI AI CEREALI

## CON FIOCCHI DI AVENA

SENZA OLIO DI PALMA



Organismo di controllo autorizzato  
dal MIPAAF IT-BIO-007  
Operatore controllato n. A36W  
Agricoltura EU / Non UE



**BISCOTTI BIOLOGICI AI CEREALI CON FIOCCHI DI AVENA. INGREDIENTI:** Flocchi di **avena\*** 35%, farina di **frumento integrale\*** 32%, olio di semi di girasole\*, zucchero di canna\*, sciroppo di glucosio da mais\*, agenti lievitanti (carbonati di ammonio, carbonati di sodio), sale, aromi naturali.

**\*Biologico. Può contenere tracce di uovo, soia, latte, frutta a guscio.**

**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE** - valori medi riferiti a 100g: Energia KJ 1974 - Kcal 471 / Grassi 20g, di cui acidi grassi saturi 2,3g / Carboidrati 61g, di cui zuccheri 17g / Fibra 6,1g / Proteine 8,7g / Sale 0,55g



8 008940 221006

Biscotti secchi : di pasta dura, sono molto comuni, semi-dolci, dalla struttura ben areata e dall'inconfondibile leggerezza. Sono i classici biscotti da tè che, per le loro caratteristiche, ben si prestano a essere inzuppati in bevande calde.

Biscotti frollini più o meno secchi : hanno un contenuto in grassi e zucchero maggiore rispetto ai precedenti, e sono spesso arricchiti con numerosi altri ingredienti come latte, uova, cacao; più aumentano grassi e zuccheri. Più la pasta diventa friabile; sono spesso impreziositi con gocce di cacao, frutta candita o granelle di nocciole.

Altri tipi come i pasticcini, le cialde, le specialità a base di uovo — come i savoiardi — o, ancora, quelle a base di mandorle, come gli amaretti sardi.



## INGREDIENTS:

**Ⓛ** Fagottini biologici di frumento integrale senza zuccheri aggiunti. Contiene naturalmente zuccheri.

**INGREDIENTI:** Frumento integrale\*(100%), \*Biologico.

Per gli allergeni vedi ingredienti in grassetto.

Può contenere **glutine** da altri cereali.

Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi lato superiore.



Bio and Organic Italian Food



## Biscotti frollini

### Ingredienti:

Farina di **grano** tenero tipo "0" bio, burro bio, **uova** bio, zucchero di canna grezzo bio, sale marino

#### VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g

Energia: 1823 kJ / 434 kcal

Grassi: 16,9 g di cui acidi grassi saturi 11,4 g

Carboidrati: 65,8 g di cui zuccheri 42,1 g

Proteine: 3,9 g

Sale: 1,4 g

Conservare in luogo fresco e asciutto, teme l'umidità.

450 g e



ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF - IT BIO 008

PRODOTTO BIOLOGICO

AGRICOLTURA UE/non UE



Prodotto in Italia nello stabilimento di Lecco

Da consumare preferibilmente entro: vedi data sulla confezione

B&O Italy Srl Via Isabella d'Este 22 - 46100 Mantova - Italy

www.bandoitaly.com

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: BUONGRANO

VALORI MEDI	per 100 g	per biscotto (8,0 g)	% AR* per biscotto
ENERGIA	1897 kJ 452 kcal	152 kJ 36 kcal	2% 2%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	16,3 g 1,6 g	1,3 g 0,1 g	2% 1%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	64,3 g 20,5 g	5,1 g 1,6 g	2% 2%
FIBRE**	8,7 g	0,7 g	-
PROTEINE	7,7 g	0,6 g	1%
SALE	0,543 g	0,043 g	1%

\*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).

\*\* Determinate con metodo AOAC 2009.01. La confezione contiene circa 43 biscotti.

Farina integrale di **frumento** 68,8% , olio di semi di girasole, **zucchero**, **zucchero di canna** 7,3%, **miele** 1,9%, **latte** intero fresco pastorizzato, **uova** fresche, estratto di malto d'**orzo**, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), aromi (**latte**), sale.

**Gli ingredienti evidenziati possono provocare allergie o intolleranze.**

**Può contenere tracce di frutta a guscio e soia.**





**NOVITÀ**  
**INTEGRALE**  
 con Farina Integrale  
 e Zucchero di Canna

# PlumCake

- **75%** di grassi saturi\*  
 SENZA OLIO DI PALMA

\*rispetto alla media delle Merende più vendute. Fonte AIDEPI

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: PLUMCAKE INTEGRALE			
VALORI MEDI	per 100g	per pezzo (33g)	%AR* per pezzo
<b>ENERGIA</b>	1631 kJ 389 kcal	538 kJ 129 kcal	6% 6%
<b>GRASSI</b> di cui: acidi grassi saturi	17,5 g 2,2 g	5,8 g 0,7 g	8% 4%
<b>CARBOIDRATI</b> di cui: zuccheri	48,8 g 29,0 g	16,1 g 9,6 g	6% 11%
<b>FIBRE**</b>	4,9 g	1,6 g	-
<b>PROTEINE</b>	6,7 g	2,2 g	4%
<b>SALE</b>	1,300 g	0,429 g	7%

\*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).  
 \*\* Determinate con metodo AOAC 2009.01.

Zucchero, uova fresche, farina integrale di frumento 15,7% (farina di frumento, crusca di frumento), farina di frumento, olio di semi di girasole, yogurt all'albicocca [yogurt (latte), zucchero, purea di albicocca, aroma], zucchero di canna 4,4%, acqua, fibra solubile: oligofruttosio, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), aromi, emulsionanti: mono- e digliceridi degli acidi grassi, sale.

**Può contenere tracce di: frutta a guscio, sesamo e soia.**

**Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.**

# La nostra Torta allo Yogurt ...



## INGREDIENTI

3 uova

180 gr di zucchero

2 vasetti (250gr) di Yogurt Bianco

La buccia grattugiata di un limone

120 gr di olio di semi di girasole

300 gr di farina

1 bustina (16gr) di LIEVITO PANE DEGLI  
ANGELI

Zucchero al Velo PANEANGELI

# Categorie di additivi

Gli additivi sono classificati in 24 categorie

Coloranti

Conservanti

Antiossidanti

Emulsionanti

Sali di fusione

Addensanti e Gelificanti

Amidi modificati

Stabilizzanti

Esaltatori di sapidità

Edulcoranti

Acidificanti

Agenti lievitanti

Gas

Agenti di carica

Antischiumogeni

Agenti lubrificanti e di rivestimento

Agenti di trattamento farine

Agenti di resistenza

Agenti umidificanti

Agenti sequestranti

Antiagglomeranti

Enzimi

Correttori di acidità



