

GUIDA ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA per la pausa pranzo



This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.



SOMMARIO

- PAGINA 2..... IL PROGETTO FOOD
- PAGINA 4..... MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO PER SENTIRSI MEGLIO.
- PAGINA 6..... 1 ASSAGGIARE SEMPRE IL CIBO PRIMA DI AGGIUNGERE SALE.
- PAGINA 8..... 2 PASTEGGIARE PREFERIBILMENTE CON ACQUA.
- PAGINA 10..... 3 FARE ATTENZIONE ALLE PORZIONI. MANGIARE SOLO QUELLO DI CUI SI HA BISOGNO, NÉ PIÙ NÉ MENO.
- PAGINA 12..... 4 ALMENO CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA
- PAGINA 14..... 5 IL DESSERT ABITUALE DEVE ESSERE FRUTTA FRESCA; SOLO RARAMENTE DOLCI CON LATTICINI.
- PAGINA 16..... 6 SCEGLIERE TECNICHE DI COTTURA CHE NON RICHIEDONO ECCESSIVE QUANTITÀ DI GRASSI.
- PAGINA 18..... 7 SPUNTINI E MERENDE: EVITARE ALIMENTI RICCHI DI GRASSI, SALE O ZUCCHERI.
- PAGINA 20..... 8 UN'ALTERNATIVA ALLA CARNE: LE PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI E CEREALI.
- PAGINA 22..... 9 VARIARE IL MENU QUOTIDIANO.
- PAGINA 24..... 10 L'EQUILIBRIO STA NEL MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO GIORNO DOPO GIORNO!
- PAGINA 26..... PER IL MENU QUOTIDIANO SCEGLIERE E COMBINARE LE DIVERSE OPZIONI.
- PAGINA 28..... EQUILIBRIO QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA DELLA GIORNATA LAVORATIVA.
- PAGINA 30..... ALLEGATO 1 - CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE.
- PAGINA 32..... ALLEGATO 2 - CALENDARIO DEL PESCE DI STAGIONE.

IL PROGETTO FOOD

FOOD, un progetto europeo per promuovere un'alimentazione equilibrata sul luogo di lavoro:

Edenred®, mossa dall'interesse suscitato dal programma «Gustino», nel 2008 ha deciso di avviare un progetto a livello europeo, con la collaborazione di esperti dei paesi partecipanti.

FOOD è il nome del progetto derivato dall'acronimo inglese di «Fighting Obesity through Offer and Demand» (Lotta all'obesità attraverso offerta e domanda) al quale partecipano Francia, Belgio, Spagna, Italia, Svezia e Repubblica Ceca.

Obiettivo del progetto è quello di promuovere i principi di un'alimentazione sana tra lavoratori e ristoratori in Europa, vale a dire, nel canale dell'offerta dei ristoratori e della domanda dei lavoratori.

In questo senso, l'azione sul luogo di lavoro offre una chiara opportunità di migliorare la salute e il benessere e di raccomandare le regole di un'alimentazione equilibrata, per contrastare il rischio di sovrappeso e obesità.

La tesi di FOOD:

Un'alimentazione equilibrata promuove il benessere dei lavoratori, aiuta a migliorare il rendimento sul lavoro e previene malattie (obesità, ipertensione, diabete di tipo 2) legate ad un'alimentazione errata, riducendo l'indice di assenteismo sul lavoro.



Obesità:

Obesità e sovrappeso si definiscono come accumulo anormale o eccessivo di grasso che può essere dannoso per la salute – Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Per verificare se il proprio peso è adeguato, si utilizza il cosiddetto Indice di Massa Corporea (IMC), che per la maggior parte delle persone offre una misura attendibile del grasso corporeo. Tale indice stabilisce una classificazione delle categorie di peso:

$$IMC = \text{peso (kg)} / \text{statura}^2 \text{ (m)}$$

| Tipo | IMC |
|--------------------|-------------|
| Peso insufficiente | < 18,5 |
| Normale | 18,5 - 24,9 |
| Sovrappeso | 25 - 29,9 |
| Obeso | 30 - 39,9 |
| Obesità patologica | ≥ 40 |

In Italia:

Il 35,6% della popolazione adulta è sovrappeso e il 9,9% è obeso (L'Italia in cifre 2009, ISTAT).

Il costo per la sanità dell'obesità è di 2.500 milioni di euro all'anno.



MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO PER SENTIRSI MEGLIO

Definizione:

Un'alimentazione equilibrata durante la giornata lavorativa consiste nel fare un uso variato degli alimenti in termini di quantità e frequenza, per coprire le necessità nutritive che consentano di mantenere una buona salute e offrire benessere.

Come regola generale, il pasto di mezzogiorno deve apportare il 35% circa del totale di energia quotidiana.

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.

Seguire quotidianamente un'alimentazione equilibrata contribuisce a raggiungere l'equilibrio nutritivo necessario a mantenere un buono stato di salute, prevenendo determinate malattie croniche causate da un'alimentazione ricca di grassi, sale e zuccheri (obesità, ipertensione, diabete di tipo 2, ...). Inoltre aiuta a migliorare il rendimento sul lavoro!



PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA FUORI CASA durante la giornata lavorativa, conviene potenziare preferibilmente gli alimenti caratteristici della Dieta Mediterranea e preparazioni e cotture leggere che favoriscano la digestione.

SEGUONO LE DIECI RACCOMANDAZIONI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA FUORI CASA, basate sul nostro modello alimentare tradizionale, la Dieta Mediterranea, caratterizzata dall'abbondante presenza di alimenti vegetali (frutta, verdura, cereali, legumi e frutta secca), uso dell'olio di oliva, consumo frequente di pesce, consumo moderato di latticini e basso consumo di carni grasse e zuccheri semplici.



I - ASSAGGIARE SEMPRE IL CIBO PRIMA DI AGGIUNGERE SALE

In generale, i piatti vengono serviti già conditi, quindi non si deve abusare della saliera: meglio mangiare con poco sale. Per ridurre il consumo di sale e potenziare il gusto dei piatti si possono utilizzare erbe aromatiche, aglio, sedano, aceto e spezie.

In Italia il consumo di sale è elevato e rappresenta uno dei principali fattori implicati nell'ipertensione arteriosa, nelle malattie cardiache e nella circolazione sanguigna.



I - ASSAGGIARE SEMPRE IL CIBO PRIMA DI AGGIUNGERE SALE.



RICORDA
SEMPRE

Prima di utilizzare
la saliera, verificare che
sia necessario salare il
piatto servito.



2 - PASTEGGIARE PREFERIBILMENTE CON ACQUA

Per mantenere uno stato di idratazione adeguato, durante il giorno si devono assumere da 1,5 a 2 litri (circa 8 -10 bicchieri) di liquidi. Come bevande si devono scegliere acqua, succhi naturali senza zuccheri o infusioni, e non si deve abusare di bevande con elevato contenuto di zuccheri. Il consumo eccessivo di bevande zuccherate aumenta il numero di calorie della dieta e può comportare problemi per la salute (diabete, carie ecc.) e aumento di peso.





RICORDA
SEMPRE

Ai pasti chiediamo
sempre una caraffa/
bottiglia d'acqua: tenerla
ben in vista ne sollecita
il consumo.

3 - FARE ATTENZIONE ALLE PORZIONI. MANGIARE SOLO QUELLO DI CUI SI HA BISOGNO, NÉ PIÙ NÉ MENO

Per adattarsi alle necessità e preferenze, consideriamo la possibilità di chiedere mezza porzioni, mezzo menu o un piatto unico. Si può condividere il menu con un altro commensale.

FRUTA

120 - 200g

1 frutto medio (mela, pera, arancia, kiwi)
1 tazza di ciliegie, fragole
2 fette di melone, anguria
2 mandarini, albicocche



Almeno
3
PORZIONI
al giorno

PANE E CEREALI

(preferibilmente integrali)

1 piatto normale di riso o pasta cotta
1 patata grande o 2 piccole (non più di
2 volte a settimana)
3 - 4 fette di pane o panino



4-6
PORZIONI
al giorno

VERDURA E ORTAGGI

250g

1 piatto di insalata mista (50 - 80g)
1 piatto di verdura cotta
1 pomodoro grande o 2 carote



Minimo
2
PORZIONI
al giorno

OLIO VEGETALE

(1 cucchiaino da minestra)

Olio di oliva (per condire e cucinare)
Olio di girasole ad alto contenuto di acido
oleico (per cucinare)



3-5
PORZIONI
al giorno

LATTE E DERIVATI

(preferibilmente parzialmente scremati)

1 bicchiere di latte vaccino
1 yogurt
2 - 3 fette (50g) di formaggio stagionato
1 porzione di formaggio fresco (100g)
2 - 3 porzioni a settimana di formaggi



2-3
PORZIONI
al giorno

3 - FARE ATTENZIONE ALLE PORZIONI. MANGIARE SOLO QUELLO DI CUI SI HA BISOGNO, NÉ PIÙ NÉ MENO

ACQUA POTABILE

200 ml

1 bicchiere



8 a 10
BICCHIERI
al giorno



PESCE

125 - 150g

1 pesce da porzione
5 pesci piccoli

3-4

PORZIONI
alla settimana



LEGUMI

30 - 50g di prodotto secco

1 piatto singolo normale



2-3

PORZIONI
alla settimana

FRUTTA SECCA

20 - 30g

1 pugno o singola porzione



3-7

PORZIONI
alla settimana

CARNI MAGRE, POLLAME E UOVA

100 - 125g

Alternare il consumo di:

2 - 3 uova

1 fettina piccola

1 quarto di pollo o coniglio

3-4

PORZIONI
alla settimana



CARNI GRASSE E SALUMI

Con moderazione



RICORDA SEMPRE

Conviene non servirsi porzioni abbondanti, che invitano a mangiare più del necessario:

- Se si è sazi, lasciare qualcosa nel piatto.
- Quando si prepara il portavivande, fare attenzione alle porzioni che si inseriscono.

4 - ALMENO CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA

La frutta e la verdura apportano alla nostra dieta vitamine, minerali e una grande quantità di acqua. Grazie al loro elevato contenuto di antiossidanti e fibra, possono contribuire a prevenire, tra l'altro, alcune malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

Per quanto possibile, dovremmo consumarle di stagione, poiché conservano meglio il loro apporto nutritivo, hanno più gusto e aroma e sono disponibili ad un prezzo migliore.

Per esempio, si possono assumere tre porzioni di frutta e due porzioni di verdura: una sotto forma di insalata e una saltata o cotta come contorno. Quando possibile, scegliere contorni a base di verdure di stagione.

Mettiamo del verde nel piatto!



4 - ALMENO CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA

Esempi:

1 porzione di frutta = 150-200 g = 1 frutto medio = 1 tazza di ciliegie o fragole = 3 prugne, 2 mandarini = 2 fette di melone

1 porzione di verdura = 1 piatto di insalata mista = 1 piatto di verdura cotta = 1 porzione di minestrone

RICORDA
SEMPRE

La varietà dei colori
della frutta e della verdura
è associata ad una varietà di
elementi nutritivi



5 - IL DESSERT ABITUALE DEVE ESSERE FRUTTA FRESCA; SOLO RARAMENTE DOLCI

Come dessert abituale, privilegiamo la frutta fresca al posto di dolci e pasticcini.

Delle porzioni giornaliere, si consiglia che una sia scelta tra gli agrumi per il loro elevato contenuto di vitamina C. La vitamina C è importante per evitare lo sviluppo di infezioni, potenziare l'assorbimento del ferro, migliorare la rigenerazione dei tessuti, delle ossa e delle ferite e contribuire a mantenere una pelle sana.



5 - IL DESSERT ABITUALE DEVE ESSERE FRUTTA FRESCA;
SOLO RARAMENTE DOLCI

La frutta con il suo contenuto di acqua per circa il 75-90%, aiuta a mantenerci idratati. Fruttosio, saccarosio o glucosio sono gli zuccheri prevalenti e danno il gusto dolce caratteristico della frutta matura.

RICORDA
SEMPRE

La frutta contiene, tra le altre sostanze, vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B e carotenoidi. I carotenoidi hanno un ruolo importante nel meccanismo della vista e della salute in generale e danno il colore intenso caratteristico di tanta frutta e verdura.

6 - SCEGLIERE TECNICHE DI COTTURA CHE NON RICHIEDONO ECCESSIVE QUANTITÀ DI GRASSI.

Nel menu quotidiano, preferiamo cotture leggere: alla piastra, al vapore, al cartoccio, al forno, tramite bollitura, arrosto, griglia, microonde ecc. e, per migliorare il gusto, aggiungiamo condimenti diversi e spezie che arricchiscano i piatti.

Non dimentichiamo che esistono grassi utili alla salute in prodotti come olio di oliva, frutta secca e pesce.

Per condire, scegliamo olio di oliva in qualsiasi varietà e per cucinare olio di oliva od olio di girasole ad alto contenuto di acido oleico o di arachide. Tali oli hanno un'alta stabilità a temperature elevate, una maggiore resistenza all'ossidazione e una maggiore conservazione rispetto ad altri oli.



6 - SCEGLIERE TECNICHE DI COTTURA CHE NON RICHIEDONO
ECESSIVE QUANTITÀ DI GRASSI



**RICORDA
SEMPRE**

Incorporiamo le salse ai
piatti una volta serviti a
tavola: in questo modo si
aggiunge solo la quantità
desiderata e si evitano
gli eccessi.

7 - SPUNTINI E MERENDE: EVITARE ALIMENTI RICCHI DI GRASSI, SALE O ZUCCHERI

Scegliamo prodotti integrali per il loro maggiore contenuto di fibra!
Tra i principali vantaggi della fibra si sottolineano l'aumento della sensazione di sazietà e un miglioramento del transito intestinale.

Inoltre la fibra viene utilizzata dai batteri presenti nell'intestino, selezionando quelli più salutari e producendo sostanze utili a proteggere le nostre difese e a prevenire alcuni tumori.

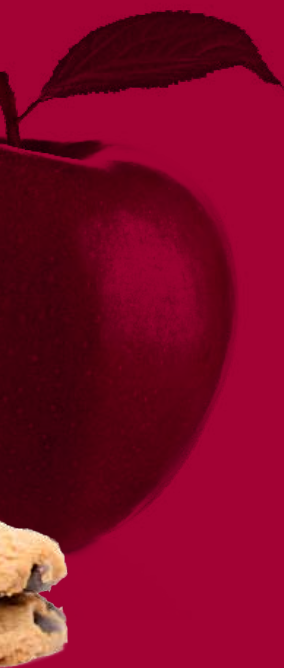


7 - SPUNTINI E MERENDE: EVITARE ALIMENTI RICCHI DI GRASSI,
SALE O ZUCCHERI



RICORDA
SEMPRE

Spegliamo il languore
con uno yogurt o,
prodotti da forno (panini,
grissini, cracker integrali), frutta o
succhi naturali.



8 - UN'ALTERNATIVA ALLA CARNE: LE PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI E CEREALI

I legumi sono un alimento a basso contenuto di grassi, completo e una fonte di proteine di buona qualità se associati ai cereali.

I legumi sono gustosi in insalate, creme, puree o stufati. Esistono preparazioni di stufati per l'inverno e di insalate rinfrescanti per l'estate. Se nella preparazione si includono carne o derivati, come nel caso dei piatti tradizionali, si consiglia di ridurre le consuete porzioni.



8 - UN'ALTERNATIVA ALLA CARNE: LE PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI E CEREALI

RICORDA SEMPRE

I legumi danno la sensazione di sazietà e ostacolano l'assunzione di grandi porzioni.

Il loro prezzo accessibile contribuisce a coprire le necessità proteiche con minor spesa.



9 - VARIARE IL MENU QUOTIDIANO

La varietà nella dieta aiuta a ottenere un'alimentazione equilibrata, prestando attenzione alla presenza dei principali gruppi di alimenti caratteristici della nostra dieta mediterranea: verdure, legumi, cereali, frutta e olio.



Ricorda sempre:

L'equilibrio sta nell'alimentazione abituale quotidiana!

Riserviamo alle feste e alle occasioni speciali il consumo di particolari alimenti (salumi e carni grasse, dolci, bibite e snack ricchi di zuccheri, grassi o sale, salse, burro, margarine e panetteria industriale)



RICORDA
SEMPRE

Sollecitiamo il consumo frequente di prodotti vegetali vari (frutta, verdura, cereali, legumi).

Usiamo l'immaginazione!

10 - L'EQUILIBRIO STA NEL MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO GIORNO DOPO GIORNO

È necessario praticare quotidianamente, per almeno 30 minuti, un'attività fisica moderata, come camminare nelle pause o negli spostamenti di lavoro, usare la bici, salire le scale a piedi invece di utilizzare gli ascensori, scendere alla fermata precedente dell'autobus/del metro per camminare un po'. Tornando al lavoro dopo avere mangiato... perché non camminare un po' per facilitare la digestione?

Fare regolarmente attività fisica significa curarsi: tutto l'organismo ne trae beneficio; aiuta a sentirsi meglio, più energici, riduce lo stress, aiuta a dormire meglio, a rilassarsi e tonificare i muscoli. Inoltre aiuta a prevenire l'eccesso di peso perché regola la fame e aumenta il dispendio calorico.



10 - L'EQUILIBRIO STA NEL MANTENERE UNO STILE DI VITA
SANO GIORNO DOPO GIORNO

RICORDA
SEMPRE

L'equilibrio
nell'alimentazione
quotidiana è
importante!

RICORDA
SEMPRE

La chiave è uno stile
di vita attivo dentro
e fuori dal luogo di
lavoro.

PER IL MENU QUOTIDIANO SCEGLIERE E COMBINARE LE DIVERSE OPZIONI

RICORDARE SEMPRE

I passati di verdura costituiscono una scelta appagante, povera di calorie e ricca di liquidi.

ESEMPI PER IL MENU QUOTIDIANO (la chiave sta nel saper scegliere)

1 Al ristorante con menu fisso:

Possibilità di piatto unico + Dessert (frutta) + Pane + Acqua

Piatti di legumi

Pasta o riso (con carne magra/pesce)

Insalata di riso, legumi o pasta, con carne e/o pesce

Pesce o carne magra o uovo + contorno di verdure

2 Al ristorante con menu:

Primo + Secondo + Dessert (frutta) + Pane + Acqua

Primo:

Pasta, riso, verdure (al vapore/ forno/saltate/grigliate/ creme o zuppe leggere) o insalate

Secondo:

Piccola porzione di pesce o carne magra o uovo con contorno di verdure

Dessert:

Frutta

PER IL MENU QUOTIDIANO SCEGLIERE E COMBINARE LE DIVERSE OPZIONI

3 Se si decide di fare un pasto veloce:

- Panino + Dessert (frutta) + Acqua
- Insalate complete + Dessert (frutta) + Pane + Acqua

Panini

Per evitare la noia utilizzare diversi tipi di pane: integrale, multicereale, arabo...

Diversi ripieni: frittata, paté vegetale o di olive, tonno o alici, formaggio, prosciutto, verdure ecc.

Insalata di riso

Insalata di riso, legumi o pasta con carne e/o pesce)

4 Al ristorante self service:

- Buffet insalate + Secondo + Dessert (frutta) + Pane + Acqua

Primi

Buffet di insalate – cercare la varietà dei colori

Secondi

- Pasta/Riso con carne magra/pesce
- Pesce o carne magra o uovo + contorno di verdure
- Legumi

5 Se si opta per il portavivande da casa, tutto dipende da noi: materie prime, cottura, quantità e proporzioni, oli e salse ...

- Predominio di farinacei (riso, pasta, patata...) e verdure
- Piccole porzioni di carne/pesce/uova
- Privilegiare i piatti unici
- Frutta

RICORDARE

Nelle riunioni di lavoro è importante dare l'esempio e offrire, frutta, panini, cracker integrali, acqua e non ridursi sempre alle opzioni di pasta, pasticceria e caffè.

Bisogna prendersi il tempo necessario a masticare gli alimenti, assaporarli e goderne. L'ora del pasto è un riposo e un modo per recuperare energia.

RICORDA SEMPRE

La chiave sta nel preferire determinati alimenti nel menu quotidiano al ristorante o sul lavoro, organizzare e pianificare in anticipo il portavivande.

EQUILIBRIO!

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE - ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA DELLA GIORNATA LAVORATIVA

Si fa tutto il possibile per cercare l'equilibrio alimentare e il benessere durante la giornata lavorativa?

Rispondere Sì o No alle seguenti domande e verificare se si scelgono le opzioni del menu quotidiano e gli stili di vita più salutari:

SÌ NO

- | SÌ | NO | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1. Si assaggia sempre il cibo prima di aggiungere sale o altri condimenti? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 2. Si utilizza l'acqua come bevanda preferita per accompagnare i pasti? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 3. Si presta attenzione alle porzioni in modo da mangiare solo quanto necessario? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 4. Nella sua alimentazione sono presenti cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 5. Il dessert è rappresentato da frutta fresca e, solo raramente da dolci? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6. Si preferiscono le tecniche di cottura con basso contenuto di grassi (piastra, vapore, forno ecc.)? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7. In pausa, si spegne il languore con piccole porzioni di di yogurt, pane (panini, cracker integrali), frutta o succhi naturali? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8. Come alternativa al consumo di carne, si opta spesso per combinazioni di legumi e cereali? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9. Si presta attenzione alla varietà del menu, affinché ogni giorno sia diverso? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10. Si cerca l'equilibrio nell'alimentazione abituale quotidiana, riservando ai giorni festivi o alle occasioni speciali snack, dolciumi, salse e condimenti grassi? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 11. Si svolge un'attività fisica quotidiana; come camminare 30 minuti, andare in bici, nuotare, andare in palestra ecc.? |

* Segnare un punto per ogni risposta affermativa; maggiore è il numero di risposte affermative, più equilibrato è lo stile di vita. Le risposte negative associate ad abitudini poco salutari consentono di identificare le aree di miglioramento.

VERIFICARE LO STILE DI VITA NELLA GIORNATA LAVORATIVA. RISULTATI:

DA 0 A 4 PUNTI:

È ora di iniziare a «equilibrarsi» e a prendersi cura di sé. Questa guida consente di trovare il modo di migliorare. Ponendosi un obiettivo per incrementare il punteggio e aumentare la sensazione di benessere ci si stimola a continuare ad accrescere il punteggio.

DA 5 A 8 PUNTI:

Sulla buona strada. Si seguono già molti dei consigli di questa guida. Se si desidera fare un ulteriore passo per aumentare il benessere, bisogna porre attenzione alle aree di miglioramento per ottenere un punteggio eccellente.

DA 9 A 11 PUNTI:

Congratulazioni! Si «equilibra» l'alimentazione in modo eccellente e si ha un buon grado di benessere. Si può condividere questa guida con colleghi di lavoro, amici o parlare con la direzione dell'azienda per una sensibilizzazione sull'importanza di diffondere uno stile di vita salutare.



INFORMAZIONI
(RICETTE,
CONSIGLI ... TUTTO
SULL'ALIMENTAZIONE
EQUILIBRATA NEL MENU
QUOTIDIANO)
DISPONIBILI ALL'INDIRIZZO:
www.food-programme.it

ALLEGATO I

CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA
VERDURA DI STAGIONE

CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE

| FRUTTA | P | E | A | I |
|-----------|---|---|---|---|
| AVOCADO | | | | |
| ALBICOCCA | | | | |
| MANDORLE | | | | |
| NOCCIOLE | | | | |
| FIORONE | | | | |
| ARACHIDI | | | | |
| CACO | | | | |
| CASTAGNE | | | | |
| CILIEGIE | | | | |
| CIRIMOIA | | | | |
| PRUGNA | | | | |
| LAMPONE | | | | |
| FRAGOLA | | | | |
| FRAGOLONE | | | | |
| MELAGRANA | | | | |
| RIBES | | | | |
| FICO | | | | |
| KIWI | | | | |
| LIME | | | | |
| LIMONE | | | | |
| MANDARINO | | | | |
| MELA | | | | |
| PESCA | | | | |

| FRUTTA | P | E | A | I |
|-----------------|---|---|---|---|
| MELONE | | | | |
| MELA COTOGNA | | | | |
| MORA | | | | |
| ARANCIA | | | | |
| PESCA NETTARINA | | | | |
| NESPOLA | | | | |
| NOCI | | | | |
| ANANAS | | | | |
| PINOLI | | | | |
| POMPELMO | | | | |
| ANGURIA | | | | |
| UVA | | | | |

P : PRIMAVERA
E : ESTATE
A : AUTUNNO
I : INVERNO

CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE

| VERDURA | P | E | A | I |
|--------------|---|---|---|---|
| BIETOLA | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| AGLIO | ✓ | ✓ | | |
| PORRO | ✓ | | ✓ | ✓ |
| CARCIOFO | ✓ | | ✓ | ✓ |
| SEDANO | ✓ | | ✓ | ✓ |
| RISO | ✓ | | | |
| MELANZANA | | ✓ | ✓ | |
| PATATA DOLCE | | | ✓ | |
| BROCCOLO | ✓ | | ✓ | ✓ |
| ZUCHINA | ✓ | ✓ | ✓ | |
| ZUCCA | | | ✓ | |
| VALERIANELLA | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| CARDO | ✓ | | | |
| CIPOLLA | ✓ | | | ✓ |
| CHAMPIGNON | ✓ | | ✓ | |
| CAVOLO | | | ✓ | ✓ |
| CAROTA | ✓ | ✓ | | |
| CAVOLIORE | ✓ | | ✓ | ✓ |
| INDIVIA | | | ✓ | ✓ |
| SCAROLA | | ✓ | ✓ | ✓ |
| ASPARAGI | ✓ | | | |
| SPINACI | ✓ | ✓ | | ✓ |
| CECI | | | | ✓ |
| PEPERONCINO | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PISELLI | ✓ | | ✓ | ✓ |
| FAVE | ✓ | | ✓ | ✓ |
| FAGIOLINO | ✓ | ✓ | ✓ | |
| FAGIOLO | | | ✓ | |
| LATTUGA | ✓ | ✓ | | |
| LENTICCHIE | | | | ✓ |

| VERDURA | P | E | A | I |
|---------------------|---|---|---|---|
| CAVOLO ROSSO | | | | ✓ |
| MAIS | | ✓ | ✓ | |
| RAPA | ✓ | | | ✓ |
| PATATA | | ✓ | ✓ | |
| CETRIOLO | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PEPERONE | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PORRO | | | | ✓ |
| RAVANELLO | ✓ | ✓ | | ✓ |
| BARBABIETOLA | ✓ | ✓ | | |
| FUNGHI | | | ✓ | |
| POMODORO | | ✓ | | |
| CAVOLO DI BRUXELLES | | | ✓ | ✓ |

P : PRIMAVERA
E : ESTATE
A : AUTUNNO
I : INVERNO

ALLEGATO 2

CALENDARIO DEL PESCE DI STAGIONE

| DI MARE | G | F | M | A | M | G | L | A | S | O | N | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TONNO | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | | |
| ORATA | | | | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| SARDINA | 🍷 | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| PAGELLO | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| SARDA | 🍷 | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| ACCIUGA | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | 🍷 | 🍷 | | 🍷 | 🍷 |
| SGOMBRO | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | 🍷 |
| SCORFANO | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | 🍷 | | | 🍷 | 🍷 |
| CEFALO | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| SPIGOLA | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | 🍷 |
| DENTICE | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| RICCIOLA | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | |
| SOGLIOLA | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | |
| SARAGO | 🍷 | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | 🍷 |
| NASELLO | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | 🍷 | 🍷 |
| CERNIA | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | | | 🍷 |
| ROMBO | | 🍷 | 🍷 | | | | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| PESCE SPADA | | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | |
| CODA DI ROSPO | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | | |
| RAZZA | | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | | | | | | |
| TRIGLIA | 🍷 | | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |

ALLEGATO 2 - CALENDARIO DEL PESCE DI STAGIONE

| ALLEVAMENTO | G | F | M | A | M | G | L | A | S | O | N | D |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ANGUILLA | | | | | | | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| CARPA | | | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | |
| TROTA | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| GAMBERETTO ROSA | | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | | |
| ASTICE | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| ARAGOSTA ROSA | | | | 🍃 | 🍃 | | | | | | | |
| MAZZANCOLLA | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| SCAMPI | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | | |
| GRANCHIO | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | | |
| OSTRICA | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| VONGOLA | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | 🍃 | | 🍃 | | 🍃 | 🍃 |
| COZZA | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |
| POLPO | 🍃 | | | | | | | | | | 🍃 | 🍃 |
| SEPPIA | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | | | | | | | | |
| CALAMARO | | | | | | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 | 🍃 |

