# CINQUE SPUNTINI MEZZA MATTINA

DI ALESSANDRA B.
IST.ABBA-BALLINI

# Lavoro

Il lavoro che più mi è piaciuto è stata la spesa virtuale e, in particolare, come gruppo ho dovuto fare i 5 spuntini mezza mattina.

In questi spuntini bisogna assumere il 5-10% Kcal dell’intera giornata.

# I IDEA

## 1 pacchetto di crackers integrali

Perchè?

I cracker integrali sono **ricchi di fibre** e contribuiscono ad avere un apparato gastrointestinale che funziona in modo regolare.

Quale prodotto ho scelto?

Crackers integrali 500g
Energia: Per porzione (25 g) → 417 kJ

# II IDEA

**1 vasetto di yogurt magro + pezzo di cioccolato fondente**

Perchè?

Yogurt magro: meno zuccheri, meno sodio,meno lattosio e più minerali (quantità di calcio, fosforo, e potassio)

Cioccolato fondente: ha effetti benefici sull'apparato cardiovascolare, sul cuore, sulle arterie e sull'umore.

## Quali prodotti ho scelto?

Yogurt magro bianco
400 g
Energia (per 100 g) → 41 kcal

Tavoletta cioccolato extra fondente 99%
75 g
Energia (per 100 g) → 626 kcal

# III IDEA

## Frutta secca (mandorle, noci,..)

Perchè?

Mangiare frutta secca dona energia, riduce il rischio di morte per tumore o malattie cardiache ed è utile nella dieta per chi soffre di colesterolo alto, grazie alla presenza alla vitamina E.

## Quale prodotto ho scelto?

Frutta secca mix energia 40 g
Energia per 100 g → 515 kcal

# IV IDEA

**Frutta fresca di stagione**

Perchè?

La frutta fornisce vitamine, minerali, fibre e liquidi.

# Quale prodotti ho scelto?

Banane (frutto autunnale)

Kiwi (frutto autunnale)

# V IDEA

## 3 biscotti al cioccolato

Perchè?

Oltre alle fibre del biscotto, vi è anche il cioccolato fondente.

Quale prodotto ho scelto?

Biscotti mini fette con cioccolato fondente
110 g
Per fetta (8 g) → 154 kJ