

# Lista della spesa - cestino portapranzo da portare a scuola

## Verdure fresche

- Avocado
- Cetriolini
- Carotine
- Taccole
- Fagiolini crudi
- Piselli dolci
- Pomodori ciliegini
- Spinaci novelli
- Insalata mista
- Sedano\*
- Carote\*
- Cetrioli\*
- Peperoni\*
- Cavolo
- Pomodori\*
- Pannocchie\*
- Lattuga\*

## Frutta fresca

- Banane
- Mele
- Mandarino
- Pere
- Pesche
- Nettarine
- Kiwi
- Uva
- More
- Fragole
- Lamponi
- Mirtilli
- Mango\*
- Arance\*
- Anguria\*
- Melone\*
- Melone verde\*
- Litchi

## Prodotti in scatola

- Frutta in succo naturale
- Mini pannocchie
- Chicchi di mais
- Zuppa di verdure (a basso contenuto di sale)\*
- Baked beans (a basso contenuto di sale)
- Tonno (in acqua di sorgente)
- Salmone (in acqua di sorgente)
- Mix di tonno e fagioli
- Ceci
- Fagioli
- Mix 4 fagioli
- Lenticchie

## Frigo e gastronomia

- Vaschette di yogurt bianco o aromatizzato
- Bastoncini di formaggio
- Fette di formaggio
- Crema di formaggio
- Latte bianco o con sapore
- Hummus
- Affettati magri\*
- Uova\*
- Pollo allo spiedo (senza pelle)
- Tofu
- Tzatziki
- Falafel

## Prodotti dispensa e da forno

- Latte bianco o aromatizzato a lunga conservazione
- Popcorn soffiato non condito\*
- Confezioni di uva sultanina (monoporzione)
- Coppette di frutta a dadini
- Confezioni di riso in bianco precotto
- Tortilla
- Pane o piadine integrali
- Pane all'uvetta
- Pikelet
- Muffin inglesi
- Cracker/fette croccanti integrali
- Pane indiano roti
- Pane pita

## Suggerimenti

- Scegli verdura e frutta di stagione
- La frutta e la verdura congelate sono altrettanto nutrienti della frutta e della verdura fresche
- Risparmia acquistando i prodotti in quantità quando sono in offerta
- Per mantenere fresco il cestino portapranzo, inserisci anche una bottiglia di acqua congelata / un siberino
- Utilizza un termos per contenere gli alimenti caldi, come zuppe, curry, spaghetti, ecc.
- Tieni una bottiglia d'acqua e riempi con acqua di rubinetto

\*Questi alimenti richiedono una preparazione minima

# Il mio cestino portapranzo salutare

Per creare un cestino portapranzo salutare, metti insieme una combinazione con un alimento tratto da ciascun gruppo di cibi



## Cereali

Scegli soprattutto opzioni integrali, che forniranno energia per studiare e per giocare



Piadine / pane pita o pane indiano roti integrali



Pane integrale



Cracker integrali



Riso integrale



Pasta integrale



## Proteine

Scegli proteine minimamente trasformate, che contribuiranno alla crescita di muscoli forti



Petto di pollo magro



Legumi e lenticchie cotti



Salsa hummus



Tonno



Uovo sodo



## Verdure

Scegli verdure per aiutare i bambini ad assumere importanti vitamine e raggiungere un senso di sazietà



Cetriolo e pomodori



Patata



Gambo di sedano



Verdure cotte avanzate



Insalata



## Frutta

Scegli frutta ogni giorno, è ricca di vitamine, fibre e non solo



Uva



Spicchi d'arancia tagliati



Fragole



Banana



Frutta sciropata in succo naturale



## Latticini

Scegli latticini per sostenere ossa e denti sani



Formaggio



Latte



Latte di soia



Yogurt



Tzatziki

**È facile confezionare un cestino portapranzo nutriente**

