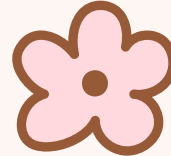


Parliamo di...

etichette

alimentari

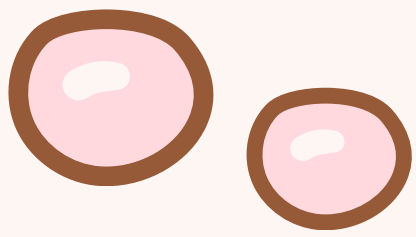


DOTT.SSA STEFANIA MAFFEI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

C/O CENTRO MEDICO SANT'AMBROGIO - CASEI GEROLA

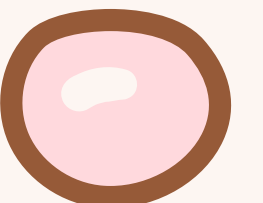
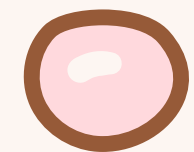
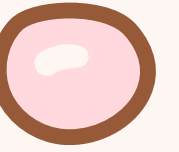
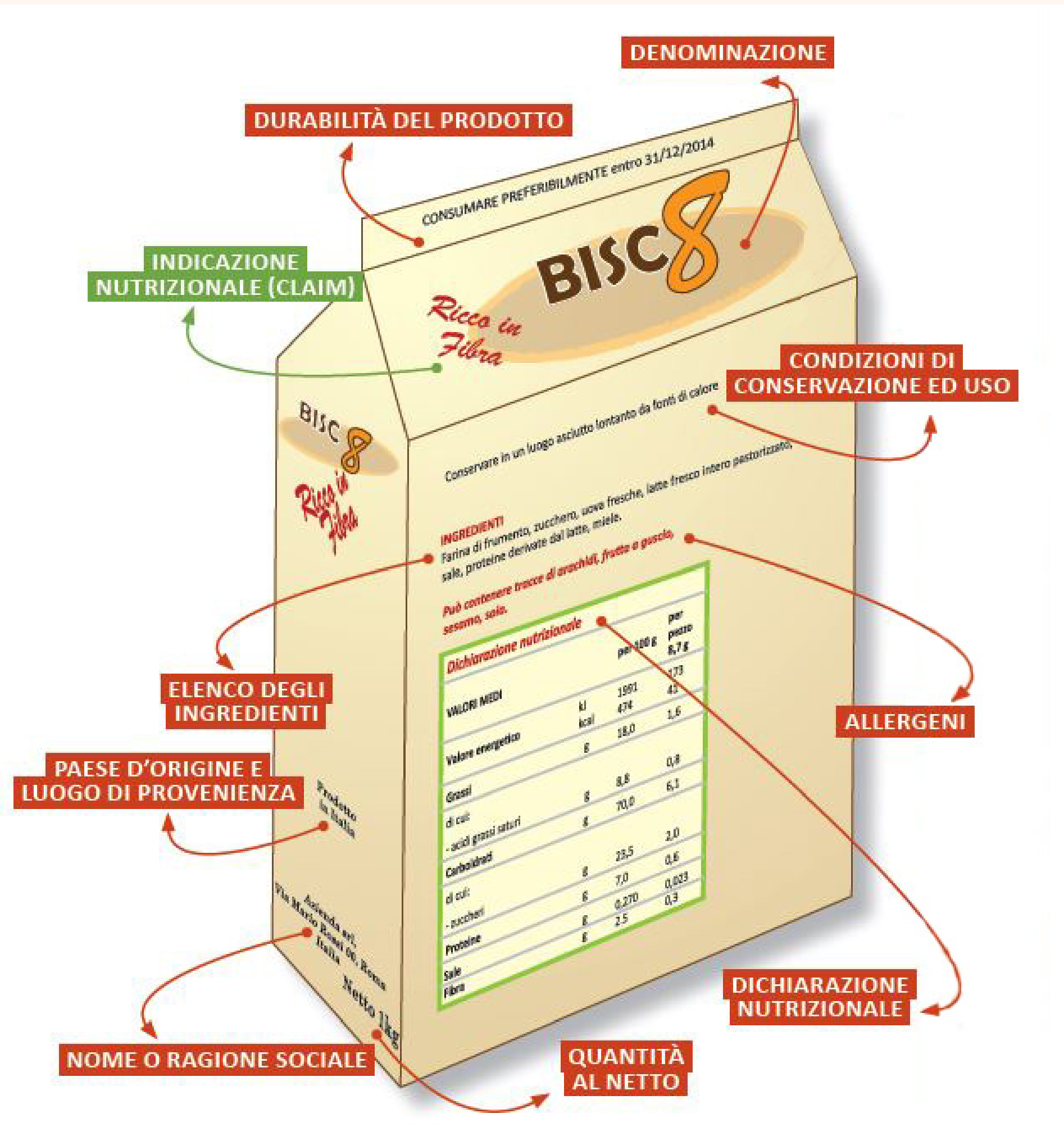




TUTTE LE INFORMAZIONI LE TROVI QUI

L'etichetta alimentare è la
CARTA D'INDETTITA' DEL
PRODOTTO ALIMENTARE

Qui troviamo tutte le
informazioni che ci servono
per conoscere al meglio ciò
che compriamo



ATTENZIONE ALL'ORDINE DEGLI INGREDIENTI

Già leggendo gli ingredienti utilizzati per produrre quell'alimento, possiamo capire se un prodotto è valido (può quindi essere consumato con maggiore frequenza) o se è un prodotto che va utilizzato con attenzione.

- L'ordine con cui appaiono gli ingredienti nell'etichetta non è casuale, ma è regolato per legge. In particolare gli ingredienti devono comparire in ordine decrescente di quantità, in altre parole il primo ingrediente è più abbondante del secondo che a sua volta è più abbondante del terzo e così
- Controllando l'ordine degli ingredienti tra due prodotti simili possiamo quindi farci un'idea di quale dei due è qualitativamente migliore

| MARCA | INGREDIENTI | Variazioni rispetto al 2015 e Nutri-Score |
|-------|--|--|
| | Zucchero, Olio di palma , Nocciole (13%), Cacao magro (7,4%), Latte scremato in polvere (6,6%), Siero di latte in polvere, Emulsionanti: Lecitine (soia), Vanillina | - NUTRI-SCORE |
| | Nocciole (45%), Zucchero, Cacao magro (9%), Latte scremato in polvere, Burro di cacao, Emulsionante: lecitina di soia, Estratto naturale da bacche di vaniglia. | - NUTRI-SCORE |
| | Zucchero di canna, Olio di girasole (19,5%), Nocciole (10%), Cacao magro in polvere (9%), Latte scremato in polvere (5%), Burro di cacao, Lattosio, Proteine del latte, Emulsionante: lecitina di soia, Aromi. Zucchero, cacao conformi agli standard FAIRTRADE. Totale 62% | Olio di girasole in sostituzione dell'olio di palma + burro di cacao NUTRI-SCORE |
| | Zucchero, oli vegetali (palma 19%* , colza), nocciole 13%, cacao magro in polvere 7%, latte scremato in polvere, siero di latte in polvere, lattosio, emulsionante: lecitina di girasole, aroma naturale. *Questo prodotto contribuisce alla produzione di olio di palma sostenibile. www.rspo.org | - NUTRI-SCORE |
| | Zucchero, Oli e grassi vegetali (girasole e burro di cacao), Nocciole (13%), Cacao magro in polvere (7%), Latte scremato in polvere (5,5%), Siero di latte in polvere, Lattosio, Emulsionante: lecitina di girasole, Aroma naturale di vaniglia. | Oli e grassi vegetali (girasole e burro di cacao) in sostituzione dell'olio di palma non idrogenato NUTRI-SCORE |



LE ETICHETTE DELLE UOVA

| | |
|------------|--|
| 0 | Metodo di allevamento: 0 - allevamento biologico 1 - allevamento all'aperto 2 - allevamento a terra 3 - allevamento in gabbia |
| IT | Stato in cui è prodotto |
| 063 | Codice del comune in cui è prodotto l'uovo |
| NA | Sigla della provincia in cui è prodotto l'uovo |
| 001 | Codice ASL dell' azienda di produzione |



DATE DI SCADENZA E
DEPOSIZIONE

attenzione ai surgelati

Spesso quello che leggiamo in presentazione può essere ingannevole. Talvolta vengono inseriti ingredienti che non sono necessari.



LE STAGIONI DELLA VERDURA

| | gennaio | febbraio | marzo | aprile | maggio | giugno | luglio | agosto | settemb. | ottobre | novemb. | dicemb. |
|-----------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|---------|
| ASPARAGI | | | | | | | | | | | | |
| BIETA | | | | | | | | | | | | |
| CARCIOFO | | | | | | | | | | | | |
| CARDO | | | | | | | | | | | | |
| CAROTA | | | | | | | | | | | | |
| CAVOLO | | | | | | | | | | | | |
| CETRIOLO | | | | | | | | | | | | |
| CIPOLLA | | | | | | | | | | | | |
| FAGIOLINI | | | | | | | | | | | | |
| FAGIOLI FRESCHI | | | | | | | | | | | | |
| FAVE FRESCHE | | | | | | | | | | | | |
| FINOCCHIO | | | | | | | | | | | | |
| LATTUGA | | | | | | | | | | | | |
| MELANZANA | | | | | | | | | | | | |
| PATATE | | | | | | | | | | | | |
| PEPERONE | | | | | | | | | | | | |
| PISELLI FRESCHI | | | | | | | | | | | | |
| POMODORO | | | | | | | | | | | | |
| RADICCHIO | | | | | | | | | | | | |
| RAVANELLO | | | | | | | | | | | | |
| SEDANO | | | | | | | | | | | | |
| VERZA | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCA | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHINA | | | | | | | | | | | | |

LE STAGIONI DELLA FRUTTA

| | gennaio | febbraio | marzo | aprile | maggio | giugno | luglio | agosto | settemb. | ottobre | novemb. | dicemb. |
|-----------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|---------|
| ALBICOCCA | | | | | | | | | | | | |
| AGRUMI | | | | | | | | | | | | |
| CACO | | | | | | | | | | | | |
| COCOMERO | | | | | | | | | | | | |
| CILIEGIA | | | | | | | | | | | | |
| FRAGOLA | | | | | | | | | | | | |
| FICO | | | | | | | | | | | | |
| KIWI | | | | | | | | | | | | |
| MARRONI | | | | | | | | | | | | |
| MELA | | | | | | | | | | | | |
| MELONE | | | | | | | | | | | | |
| PERA | | | | | | | | | | | | |
| PESCA | | | | | | | | | | | | |
| PRUGNA | | | | | | | | | | | | |
| UVA | | | | | | | | | | | | |

