

ATTIVITÀ DI RICERCA

MONTASIO

Il valore del cibo da non sprecare

A cura del Dipartimento di
Scienze agroalimentari,
ambientali e animali



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

Udine, 15 ottobre 2025

Spett.le Consorzio di Tutela del Formaggio
Montasio

Oggetto: *CONVENZIONE DI COLLABORAZIONE PER ATTIVITÀ DI RICERCA*- “Montasio – Il valore del cibo da non sprecare”

Con la presente si allega la relazione finale della Convenzione di collaborazione Consorzio di Tutela Formaggio Montasio-DI4A stipulata nell’ambito del **DM 339084 del 26/07/2024 - Prot. n°0676221 del 24/12/2024 – CUP progetto J88H24002620007**

Responsabile scientifica
Prof.ssa Nadia Innocente

ALLEGATO 1. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale sono i cereali

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)
Zoppolatti	Gubanetta di pasta fresca alle erbe e Montasio	100	276	1153	11,4	8,8	3,3	16,9	8,26	1,10	19,6	3,2	2,6	237
		213	589	2458	24,3	18,8	7,1	36,0	17,62	2,34	41,8	6,8	5,6	505
Gasparri	Crespelle di grano saraceno con verdure di stagione e Montasio	100	228	950	8,3	7,2	1,6	16,0	9,17	0,72	12,9	5,1	1,2	214
		409	933	3882	33,8	29,5	6,5	65,5	37,46	2,95	52,8	20,8	4,7	875
Gasparri	Passatelli asciutti con funghi ed erbe	100	229	955	11,5	7,9	3,6	12,9	6,09	1,01	16,8	1,6	1,7	379
		270	616	2575	31,0	21,4	9,8	34,8	16,42	2,73	45,2	4,3	4,5	1023
Gasparri	Focaccia al rosmarino farcita con Montasio, prosciutto e spinaci	100	227	958	9,7	4,5	5,6	7,0	3,40	0,60	32,5	1,8	1,6	377
		222	505	2129	21,7	10,1	12,4	15,5	7,57	1,34	72,3	4,0	3,6	839
Ruisi	Gnocchi di patate viola, fonduta di Montasio e pioppini arrosto	100	230	954	6,7	5,2	1,6	17,5	10,61	0,59	11,4	1,4	1,3	196
		392	900	3738	26,4	20,4	6,2	68,4	41,57	2,30	44,8	5,3	5,3	769
Ruisi	Tortelli di Montasio, crema di porri, aceto balsamico e San Daniele croccante	100	148	620	7,2	4,4	2,8	6,0	3,13	0,46	16,5	2,0	1,6	302
		667	984	4135	48,3	29,5	18,9	39,8	20,90	3,08	109,8	13,3	10,6	2011
Ruisi	Risotto Montasio, pere flambate, nocciole e grappa	100	152	633	3,4	1,9	1,7	9,1	4,75	0,47	14,3	4,8	1,2	356
		605	917	3830	20,6	11,7	10,6	54,9	28,76	2,83	86,7	29,2	7,6	2154
1 ricettario	Riso, patate e Montasio	100	150	632	6,1	3,3	3,3	4,7	2,94	0,39	20,2	5,6	3,9	570
		185	277	1166	11,3	6,1	6,1	8,7	5,43	0,73	37,2	10,4	7,1	1052

Zoppolatti	Insalata di tagliolini, Montasio, asparagi verdi e briciole di frico	Pasta all'uovo fresca, Montasio mezzano, asparagi, olio evo, Montasio stagionato, senape, sale, pepe	100	324	1356	12,6	8,3	5,1	17,6	7,47	1,11	29,8	1,4	1,6	353
			126	407	1705	15,9	10,4	6,4	22,1	9,40	1,40	37,5	1,7	2	444
Zoppolatti	Carbonara di spaghetti al Montasio, curcuma e pancetta	Pasta di semola, pancetta di friulana, latte vaccino intero, Montasio stagionato, Montasio stravecchio, curcuma, sale, pepe	100	196	821	7,1	3,5	3,7	10,1	4,52	1,27	20,0	1,5	0,9	72
			322	631	2643	22,8	11,3	11,9	32,5	14,56	4,08	64,4	5	3,0	231
Web RICETTE	Gnocchi di pane ripieni di Montasio con vellutata di porro	Pane, porri, Montasio fresco, latte vaccino intero, uova, farina 00, parmigiano, scalogno, pane grattugiato	100	168	709	7,4	4,4	3,6	5,8	3,32	0,43	22,1	2,5	1,8	222
			534	899	3784	39,6	23,3	19,0	30,9	17,73	2,32	118,1	13,5	9,9	1187
Web RICETTE	Tortelli verdi al Montasio ed aceto balsamico	Farina 00, latte vaccino intero, uova, Montasio fresco, spinaci, burro, Montasio vecchio, Montasio, uva sultanina, lievito chimico per dolci, sale	100	274	1151	10,7	6,9	3,9	13,2	7,14	0,82	28,7	6,8	2,4	412
			71	194	815	7,6	4,9	2,7	9,4	5,06	0,58	20,4	4,8	1,7	292
Web RICETTE	Risotto di porro e Montasio	Brodo vegetale, riso, porri, Montasio fresco, vino bianco, Montasio stagionato, burro	100	196	820	5,4	4,2	1,7	12,7	7,85	0,47	15,8	1,1	0,7	217
			275	540	2254	14,9	11,6	4,7	34,9	21,59	1,30	43,4	3,1	2	597
1 ricetta	Cilindro di frico con sfregolo di mais e salsa al Montasio	Uova, Montasio stagionato, farina 00, Montasio mezzano 8 mesi, latte vaccino intero, panna, Montasio fresco 2 mesi, farina di mais, farina "Blave di Mortean", sale	100	217	904	13,7	13,1	1,1	14,6	8,61	0,92	8,0	1,2	0,2	248
			272	590	2460	37,1	35,6	2,8	39,8	23,42	2,51	21,8	3,2	0,7	675
Web RICETTE	Morbidele (gnocchi) di ricotta con fonduta al Montasio	Ricotta, Montasio stagionato, brodo di pollo, tartufo bianco, burro, farina 00, pane grattugiato	100	273	1138	11,0	9,7	1,3	19,5	11,73	0,93	14,0	1,9	0,9	217
			305	834	3470	33,5	29,7	4,0	59,3	35,77	2,85	42,8	5,7	2,7	663
Web RICETTE	Gnocchi di patate al Montasio su foglia di frico	Patate, panna, farina 00, Montasio fresco, Montasio stagionato, uova, burro, sale, noce moscata	100	168	703	4,6	2,6	2,2	10,2	6,15	0,35	14,9	1,6	1,4	71
			572	963	4020	26,2	14,9	12,3	58,1	35,20	1,98	85	9,0	8,1	404
Web RICETTE	Panettoncini al Montasio	Latte vaccino intero, farina di farro, farina 00, uova, Montasio, uva sultanina, burro, lievito chimico per dolci, sale	100	195	817	6,3	2,6	3,7	8,6	4,47	0,67	23,4	1,7	2,1	33
			71	138	578	4,5	1,8	2,6	6,1	3,17	0,47	16,6	1,2	1,5	23
		Ricotta vaccina, farina 00, Montasio stravecchio, olio di semi di arachide, farina di	100	347	1444	10,4	8,4	2,1	26,6	9,96	4,39	17,4	2,7	0,5	292

Ruisti	Cannoli salati di mais al Montasio e vela di guanciaie	mais, pancetta affumicata (per guarnire), Marsala, uova, burro, olio evo, semi di papavero, aceto di mele, sale	601	2089	8682	62,6	50,2	12,7	159,9	59,90	26,39	104,6	16,2	3,2	1753
Ruisti	Suppli al Montasio	Pomodori pelati, riso , pane grattugiato, Montasio fresco, acqua, olio di semi di arachide, burro, uova, farina 00 , Montasio stagionato, sale, basilico, pepe	100	244	1025	8,2	5,1	3,7	9,9	6,02	0,56	32,0	1,7	1,1	297
			327	796	3348	26,6	16,8	12,1	32,3	19,68	1,84	104,4	5,6	3,4	971
Ruisti	Strudel salato Montasio e radicchio	Radicchio rosso, farina 00 , Montasio mezzano, vino rosso, olio evo, pinoli, uva sultanina, burro, acqua, sale, pepe	100	247	1029	7,3	3,7	4,1	15,4	5,34	1,63	19,9	3,5	2,2	278
			215	531	2216	15,8	8,0	8,8	33,1	11,51	3,52	43	7,6	4,7	599
Zoppolatti	Cestino di polenta con Montasio, funghi, spinaci e melagrana	Acqua, funghi misti trifolati, farina di mais , Montasio stagionato, latte vaccino intero, spinaci, olio evo, burro, melagrane, aglio, prezzemolo	100	143	596	5,0	3,6	1,4	9,7	4,76	0,63	8,8	0,9	1,4	183
			185	264	1099	9,2	6,6	2,6	17,9	8,79	1,17	16,3	1,6	2,6	338
Web RICETTE	Tortino di Montasio e pera	Pera, pasta sfoglia , Montasio fresco, panna, prezzemolo, sale, pepe	100	277	1152	8,2	6,6	2,8	18,6	11,13	1,46	18,1	6,9	4,4	2934
			366	1013	4215	30,1	24	10,1	68,0	40,71	5,32	66,2	25,3	16,1	10731
Web RICETTE	Fagottino d'autunno	Pasta sfoglia , Montasio mezzano, panna, castagne, zucca, tuorlo d'uovo, sale, pepe	100	320	1332	9,6	8,4	2,3	23,6	14,12	1,67	17,4	3,0	2,1	321
			261	835	3474	25,1	22	5,9	61,5	36,82	4,35	45,4	7,8	5,6	836
Gasparri	Risotto con piselli, Montasio e ravanelli	Riso , brodo di carne, piselli, ravanelli, Montasio mezzano, cipolle, burro, sale, pepe	100	154	651	6,0	2,9	3,4	4,2	2,65	0,25	23,1	3,7	3,0	372
			352	543	2288	21,1	10,2	12	14,7	9,32	0,89	81,3	13,1	10,7	1307

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali; ¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 2. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale è la verdura.

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)	
Gasparr	Melanzane gratinate con Montasio e pomodoro	Melanzane, pomodori, Montasio stravecchio, olio evo, sale, basilico, pepe	100	143	593	6,9	6,1	0,8	11,6	5,83	0,56	2,2	2,2	1,6	214
			249	356	1473	17,0	15,2	2,0	28,8	14,49	1,39	5,6	5,6	3,9	533
Ruisi	Fiori di zucca ripieni di Montasio	Acqua, Montasio fresco, farina 00, olio di semi di arachide, fiori di zucca, uova, acciughe, chips di zucchine, semi di zucca	100	269	1116	9,2	8,0	2,1	20,5	7,07	4,06	12,3	0,4	0,5	147
			294	788	3277	27,0	23,5	6,1	60,2	20,76	11,92	36,1	1,2	1,4	433
Ruisi	Flan di Montasio, crema di piselli e panna acida	Piselli, panna, uova, Montasio stravecchio, panna, burro, scalogno, tuorlo d'uovo, yogurt intero, sale, noce moscata, pepe	100	226	934	7,2	4,6	2,6	19,0	11,0	0,76	5,8	2,9	2,0	126
			342	772	3198	24,8	15,9	9,0	65,0	37,66	2,61	19,9	9,9	6,8	432
Zoppolatti	Costoletta di ortaggi con Montasio e carciofi	Farina 00 (pasta fillo), acqua, patate, carciofi, latte vaccino intero, farina di riso (pasta fillo), olio di semi di arachide, Montasio fresco, olio di riso (pasta fillo), carote, finocchi, broccoli, sedano rapa, porri, uova, farina 00, pane grattugiato, olio evo, succo di limone, sale, pepe	100	30	127	1,6	1,2	0,6	1,4	0,92	0,05	2,7	0,8	0,9	38
			657	199	832	10,2	7,6	4,0	9,0	6,05	0,35	17,6	5,5	5,6	248
Web RICETTE	Tortino di spinaci e Montasio	Pasta sfoglia, uova, spinaci, Montasio semistagionato, pancetta di maiale, cipolle, aglio, sale, noce moscata, pepe	100	175	726	8,6	7,9	1,4	14,0	7,34	1,32	2,9	2,3	2,1	196
			181	316	1312	15,6	14,2	2,5	25,2	13,26	2,38	5,2	4,2	3,8	354
Web RICETTE	Sformatini di cavolfiori con salsa di Montasio e speck d'oca	Cavolfiori, uova, speck d'oca, panna, Montasio stagionato, sale	100	172	715	12,1	11,1	1,1	13,0	6,28	1,23	1,4	1,3	0,8	478
			153	263	1093	18,5	17,0	1,6	19,9	9,61	1,88	2,1	2,0	1,2	732
1 ricettario	Millefoglie al Montasio e verdure grigliate	Zucchine, melanzane, radicchio di Treviso, peperoni rossi, Montasio stravecchio, sedano, carote, valeriana, olio evo, prezzemolo	100	141	585	5,3	4,1	1,2	12,0	4,57	0,73	2,2	2,2	1,7	107
			244	345	1429	13,0	10,1	3,0	29,4	11,15	1,78	5,4	5,3	4,1	260

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali;

¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 3. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale è la carne

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)
Gasparri	Tasca di pollo arrosto con Montasio e peperoni	100	125	522	14,3	14,4	0,2	6,7	2,92	0,46	1,8	1,0	0,2	113
		409	511	2136	58,5	58,9	0,9	27,4	11,94	1,88	7,5	3,9	1,0	462
Gasparri	Medaglioni di maiale con Montasio e briciole di pane	100	213	890	15,6	13,8	1,7	11,9	4,28	1,46	11,1	0,6	1,0	257
		281	597	2496	43,7	38,7	4,8	33,4	12,02	4,08	31,0	1,7	2,7	721
1 ricettario	Vitello ripieno con Montasio e speck	100	238	991	19,7	20,2	0,0	17,7	7,76	2,23	0,0	0,1	0,0	296
		276	657	2730	54,4	55,7	0,0	48,7	21,39	6,15	0,1	0,1	0,0	817
1 ricettario	Carne di cervo marinata, acciughe di Grado, olio del Carso e Montasio	100	347	1446	15,0	11,2	3,8	20,7	3,39	2,33	21,6	21,6	9,9	193
		152	527	2194	22,7	17	5,7	31,5	5,15	3,53	32,7	32,7	15,1	292
Zoppolatti	Cotechino di pollo, verdure e Montasio con brovada di zucchine	100	186	773	17,3	17,6	0,1	12,5	5,47	0,72	0,9	0,9	0,2	180
		204	378	1574	35,2	35,8	0,2	25,5	11,13	1,47	1,8	1,8	0,3	366
Zoppolatti	Cubotti di manzo con infuso di Montasio e tarassaco	100	108	452	8,3	6,4	1,9	6,1	2,02	0,72	3,9	3,7	2,6	3016
		440	477	1988	36,5	28,1	8,5	27,0	8,90	3,19	17,3	16,1	11,2	13279
Web RICETTE	Spiedino al Montasio	100	135	566	16,3	16,5	0,5	7,3	4,19	0,56	1,0	1,0	0,3	117
		191	259	1081	31,2	31,5	1,0	13,9	8,00	1,08	2,0	2,0	0,7	224
Web RICETTE	Filetti di vitello con Montasio e olive nere	100	131	552	19,4	19,5	0,1	5,3	1,70	0,73	1,6	1,6	0,1	94
		453	595	2500	87,9	88,2	0,2	24,0	7,71	3,31	7,1	7,1	0,3	424
Ruisi	Bombette di speck e Montasio, insalata di	100	252	1047	12,6	11,6	2,0	17,8	7,19	4,64	9,9	9,7	2,1	476

mele, noci, sedano e songino		273	688	2861	34,4	31,7	5,4	48,6	19,65	12,68	27,1	26,5	5,7	1301
Web RICETTE Primavera in giardino con Montasio	Mele, prosciutto crudo San Daniele, mele	100	162	673	8,6	8,7	0,4	10,7	4,04	0,94	7,5	7,5	1,2	655
	Granny Smith, mele Golden, Montasio 3-4 mesi, sedano, olio evo, succo di limone, pepe	365	590	2458	31,4	31,7	1,3	39,2	14,74	3,42	27,4	27,4	4,6	2391

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali;

¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 4. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale è il pesce

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)	
Zoppolatti	Cous cous di cavolfiore con trancio di baccalà gratinato al Montasio	Cavolfiore, baccalà , olio evo, pane grattugiato, Montasio stagionato, prezzemolo, scorza di limone, aglio, sale, alloro	100	103	431	8,2	6,0	2,3	6,1	1,16	0,56	3,3	1,7	1,7	606
			388	401	1673	32,0	23,1	8,9	23,5	4,49	2,17	12,9	6,6	6,6	2353
Zoppolatti	Carpaccio di tonno con maionese al Montasio, arachidi e cetrioli in agrodolce	Tonno , cetrioli, olio di semi di arachide, Montasio stagionato, arachidi, zucchero, aceto, sale	100	314	1300	11,5	10,7	0,8	28,5	6,92	8,07	3,0	2,9	0,4	131
			224	703	2910	25,7	23,9	1,8	63,7	15,49	18,05	6,8	6,6	0,9	293
Web RICETTE	Filetti di sogliola al Montasio e noci	Sogliola , Montasio semistagionato, farina 00, panna, burro, tuorlo d'uovo, noci	100	159	666	15,0	14,0	1,3	8,7	3,22	2,56	5,4	1,0	0,4	114
			407	648	2710	61,2	56,8	5,1	35,4	13,07	10,42	21,8	4,0	1,6	462

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali;

¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 5. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale sono i latticini

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)	
1 ricetta	Frico con patate e Montasio	Patate, Montasio 3-9 mesi, pancetta affumicata, cipolle, sale, pepe	100	176	734	9,0	8,8	1,3	10,6	6,85	0,55	11,2	0,7	1,1	322
			252	443	1850	22,8	22,1	3,4	26,8	17,27	1,38	28,2	1,8	2,7	811
Zoppolatti	Frico del pek con radicchio di Treviso	Radicchio di Treviso, pane, Montasio stagionato, mele Golden, valeriana, Montasio fresco, cipolle	100	150	630	7,5	5,3	2,6	6,5	4,41	0,26	15,3	2,8	2,3	237
			346	520	2182	26,0	18,2	9,0	22,4	15,28	0,90	53,0	9,7	7,9	822
Web RICETTE	Frico con le pere	Montasio mezzano 6 mesi, pancetta affumicata, rucola, pera, patate, mele Golden, cipolle, pepe	100	224	931	13,1	13,8	0,6	17,5	10,08	1,31	3,2	2,0	1,0	517
			377	846	3511	49,4	52,2	2,4	66,1	38,05	4,95	12,2	7,7	3,8	1952
Web RICETTE	Minestra al Montasio	Brodo, latte vaccino intero, cipolle, farina 00, burro, vino bianco, Montasio fresco, Montasio stagionato, scorza di limone, aglio, sale, noce moscata, pepe	100	129	538	4,7	3,4	1,5	8,0	4,83	0,35	9,7	2,6	0,7	381
			279	360	1503	13,1	9,5	4,2	22,4	13,49	0,98	27,2	7,2	1,9	1064
Web RICETTE	Crocchette di Montasio	Latte vaccino intero, Montasio, olio di semi di arachide, uova, burro, farina 00, pane grattugiato, sale	100	229	956	10,5	9,0	1,5	15,4	8,75	0,67	12,8	2,4	0,4	3120
			172	393	1639	18,0	15,4	2,6	26,4	15,01	1,14	21,9	4,0	0,7	5351

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali; ¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 6. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale sono le uova

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)	
1 ricettario	Uova con maionese agli asparagi bianchi e Montasio	Olio di semi ns, uova , asparagi bianchi, Montasio fresco, Montasio mezzano, olio evo, latte vaccino intero, patate, carote, sedano, succo di limone, sale	100	407	1677	7,9	8,2	0,7	40,8	9,20	13,17	1,7	1,1	0,6	256
			149	606	2498	11,8	12,3	1,0	60,8	13,71	19,62	2,5	1,6	0,8	382
Ruisi	Asparagi e "uovo fritto" di Montasio, briciole di pane croccante	Asparagi, panna, Montasio mezzano, pane, tuorlo d'uovo , burro, olio di semi di arachide, olio evo, sale, pepe	100	287	1189	7,1	5,7	2,0	24,9	11,79	2,39	8,5	2,0	1,2	211
			357	1025	4246	25,4	20,4	7,1	89,0	42,08	8,52	30,4	7,3	4,2	755
Zoppolatti	Nuvola con uova di trota, erba cipollina e fonduta di Montasio	Uova, panna, Montasio stagionato, pan carré, uova di trota, sale, erba cipollina	100	245	1020	12,2	10,9	1,4	18,0	10,19	1,27	8,8	1,8	0,5	398
			149	366	1522	18,2	16,3	2,0	26,9	15,20	1,89	13,1	2,6	0,8	593

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali; ¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

ALLEGATO 7. Valori nutrizionali delle ricette dove l'ingrediente principale è lo zucchero

	INGREDIENTI	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA POL ⁹ (g)	CHO ¹⁰ (g)	ZUC ¹¹ (g)	FIB ¹² (g)	Na (mg)
Gasparri	Ravioli dolci con mele, Montasio e uvetta	100	208	876	4,5	2,9	2,1	6,7	2,78	0,83	32,8	23,0	3,1	65
		260	541	2278	11,8	7,6	5,6	17,5	7,22	2,15	85,3	59,9	8,2	168
Gasparri	Sfogliatine di pera e Montasio con salsa al cioccolato	100	320	1331	6,6	4,8	2,6	22,0	12,92	1,66	24,0	10,4	2,7	235
		173	552	2301	11,5	8,3	4,4	38,0	22,33	2,87	41,5	18	4,6	406
Ruisi	Seadas di Montasio e miele alla lavanda	100	419	1743	11,0	9,1	3,1	30,9	12,03	5,52	25,2	6,9	0,9	247
		230	965	4013	25,4	20,9	7,2	71,2	27,69	12,72	58,1	15,8	2,1	570
Ruisi	Zuppetta di fichi, frollini salati al Montasio e gelato fiordilatte	100	300	1259	5,3	1,6	3,7	14,4	6,64	1,21	37,5	29,0	4,2	99
		413	1242	5204	22,1	6,8	15,3	59,7	27,46	5,00	155,0	120,0	17,4	408
1 ricetta	Ravioli dolci con Montasio, fragole e miele di acacia	100	415	1722	6,6	5,70	1,9	33,3	10,10	7,72	23,2	12,2	0,8	114
		160	664	2756	10,6	9,1	3,1	53,3	16,16	12,36	37,1	19,5	1,3	184
1 ricetta	Panna al Montasio e fragole con spezie e gelato all'aceto balsamico	100	207	866	6,5	4,5	2,3	9,9	3,84	1,10	18,8	18,7	3,7	73
		286	592	2475	18,6	13	6,5	28,4	10,98	3,13	53,7	53,5	10,5	210
Zoppolatti	Salame di frutta secca con Montasio e zabaione al Verduzzo	100	307	1287	7,1	5,3	2,6	13,0	4,53	2,63	35,6	32,9	5,0	112
		174	536	2245	12,3	9,2	4,5	22,8	7,90	4,59	62,2	57,4	8,8	195
Web RICETTE	Pere gratinate al Montasio	100	184	766	5,6	3,5	2,1	11,1	5,54	1,71	15,0	11,3	2,4	91
		155	284	1184	8,6	5,5	3,2	17,2	8,56	2,64	23,2	17,5	3,7	141
Web RICETTE	Pere con crema di vaniglia e mousse Montasio	100	67	282	1,9	1,5	0,5	3,0	1,91	0,15	7,6	4,4	2,0	77
		400	270	1130	7,5	6,1	2,2	12,2	7,63	0,61	30,4	17,8	8,1	307



DI4A

Dipartimento di
Scienze agroalimentari,
ambientali e animali

uniud.it

via delle Scienze 206
33100 Udine, Italia

Gasparri

Rosti di patate dolci, Montasio e miele all'arancio	Patate dolci, Montasio mezzano, miele millefiori, burro, zucchero, scorza di arancia, vaniglia	100	188	790	3,5	3,1	0,9	8,8	5,52	0,37	24,4	12,8	1,7	86
		203	382	1602	7,2	6,3	1,8	17,9	11,19	0,76	49,4	26	3,5	175

¹Quantità per 100 g e per singola porzione; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi polinsaturi totali;

¹⁰Carboidrati totali; ¹¹Carboidrati solubili; ¹²Fibra.

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
HIC SUNT FUTURA

Responsabile del procedimento: Nome Cognome - nome.cognome@uniud.it
Compilatore del procedimento: Nome Cognome - nome.cognome@uniud.it
Sede amm.va: Via delle Scienze 206, 33100 Udine (UD), Italia - Tel. +39 0432 558804
Sede operativa: Via Sondrio 2/A, 33100 Udine (UD), Italia - Tel. portineria +39 0432 558101
www.uniud.it - PEC: amce@postacert.uniud.it
C.F. 80014550307 - P.IVA 01071600306



ALLEGATO 8. Menu giornaliero donna sedentaria

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Pane integrale	50	112	475	4,2	0,0	4,2	0,7	0,14	0,13	0,26	22,1	1,0	3,2	280
	Marmellata (confettura) di arance o agrumi	15	39	168	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	10,4	10,4	0,1	10
	Yogurt greco	150	172	717	9,6	9,6	0,0	13,7	7,25	2,94	0,45	3,0	3,0	0,0	106
	Caffè moka, in tazza	25	0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,02	0,00	0,02	0,0	0,0	0,0	4
	Mandole dolci, secche	30	188	778	6,6	0,0	6,6	16,6	1,38	11,83	3,25	1,4	1,1	3,8	4
Spuntino	Cocomero	200	32	136	0,8	0,0	0,8	0,0	0,00	0,00	0,00	7,4	7,4	0,4	6
	Crackers integrali	30	121	508	3,6	0,0	3,6	3,4	0,50	0,79	1,68	18,5	0,6	3,0	213
Pranzo	Riso integrale, crudo	80	273	1161	6,0	0,0	6,0	1,5	0,28	0,50	0,47	61,9	1,0	1,5	7
	Tacchino fesa (petto), senza pelle	100	107	452	24,0	24,0	0,0	1,2	0,38	0,31	0,34	0,0	0,0	0,0	43
	Radicchio rosso	200	36	154	2,8	0,0	2,8	0,2	0,04	0,00	0,10	3,2	3,2	6,0	14
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Pesca, con buccia	200	60	256	1,6	0,0	1,6	0,2	0,02	0,06	0,10	12,2	12,2	3,2	6
	Pane integrale	50	112	475	4,2	0,0	4,2	0,7	0,14	0,13	0,26	22,1	1,0	3,2	280
Spuntino	Yogurt di latte scremato, alla frutta, non zuccherato	125	59	248	5,0	5,0	0,0	0,1	0,07	0,03	0,00	9,8	9,8	0,2	56
	Fiocchi di mais (cornflakes) non fortificati	30	110	469	2,0	0,0	2,0	0,2	0,03	0,06	0,13	26,2	3,1	0,8	150

Cena	Nuvola con uova di trota, erba cipollina e fonduta di Montasio	149	365	1519	18,2	16,2	2,0	26,9	15,2	7,71	1,89	13,1	2,6	0,8	592
	Pane di grano e segale	50	118	500	4,8	0	4,8	0,45	0,06	0,05	0,19	23,8	0,7	2,75	300
	Spinaci	200	70	294	6,8	0,0	6,8	1,4	0,14	0,10	0,84	6,0	0,8	3,8	200
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Pera, senza buccia	150	64	270	0,5	0,0	0,5	0,1	0,02	0,09	0,10	13,2	13,2	5,7	3
Tot giorno		2128	8952	100,7	54,8	45,9	77,4	27,1	32,0	10,8	254,3	71,1	38,5	2274	
Macronutrienti espressi in %E		19 %				33 %		11 %	14 %	5 %	48 %	13 %	7 %		

¹Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 9. Menu giornaliero donna attiva

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Pane integrale	100	224	950	8,5	0,0	8,5	1,3	0,27	0,26	0,51	44,1	2,0	6,5	560
	Ricotta di vacca	100	146	609	8,8	8,8	0,0	10,9	6,82	2,76	0,39	3,5	3,5	0,0	78
	Marmellata (confettura) di arance o agrumi	20	52	224	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	13,9	13,9	0,1	13
	Caffè bar, in tazza	25	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,89	0,47	0,08	0,0	0,0	0,0	3,5
	Latte di vacca parzialmente scremato, pastorizzato	100	46	195	3,5	3,5	0,0	1,5	0,89	0,47	0,08	5,0	5,0	0,0	46
	Noci, secche	30	211	868	4,3	0,0	4,3	20,4	1,67	2,86	12,20	1,5	0,9	1,9	0
Spuntino	Yogurt greco	150	172	717	9,6	9,6	0,0	13,7	7,25	2,94	0,45	3,0	3,0	0,0	106
	Fiocchi misti di cereali, con frutta	60	214	905	4,3	0,0	4,3	3,7	0,46	1,10	1,68	41,0	11,3	4,6	44
Pranzo	Tasca di pollo arrosto con Montasio e peperoni	205	256	1071	29,3	29,5	0,4	13,7	5,98	6,06	0,94	3,8	2,0	0,5	231
	Riso basmati, crudo	100	367	1560	9,0	0,0	9,0	1,9	0,13	0,16	0,23	82,9	1,1	1,3	0
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Pane di grano e segale	50	118	500	4,8	0	4,8	0,45	0,06	0,05	0,19	23,8	0,7	2,75	300
	Cetrioli	150	22	96	1,1	0,0	1,1	0,8	0,26	0,01	0,34	2,7	2,7	0,9	20
	Spinaci	100	35	147	3,4	0,0	3,4	0,7	0,07	0,05	0,42	3,0	0,4	1,9	100
Spuntino	Frutta cotta, senza zucchero	150	82	346	1,1	0,0	1,1	0,3	0,03	0,11	0,07	18,3	18,3	3,1	6

	Biscotti all'avena	40	198	830	2,6	0,0	2,6	9,2	2,29	5,07	1,29	26,6	10,2	2,9	131
	Cestino di polenta con Montasio, funghi, spinaci e melagrana	93	133	554	4,6	3,3	1,3	9,0	4,43	3,58	0,59	8,2	0,8	1,3	170
	Orata, surgelata	150	141	596	29,7	29,7	0,0	1,8	0,42	0,44	0,57	1,5	1,5	0,0	104
	Zucchine	200	28	118	2,6	0,0	2,6	0,2	0,04	0,02	0,08	2,8	2,6	2,6	2
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Farro, crudo	100	353	1498	14,6	0,0	14,6	2,4	0,41	0,45	1,26	69,3	2,4	6,5	10
	Mele, con buccia	150	66	276	0,3	0,0	0,3	0,0	0,00	0,00	0,00	15,0	15,0	3,9	4
Cena															
Tot giorno		2955	12432	142,1	84,4	58,3	102,0	33,8	34,2	22,1	369,9	97,3	40,8	1928,5	
	Macronutrienti espressi in %E				19 %			31 %	10 %	10 %	7 %	50 %	13 %	6 %	

¹ Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³ Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 10. Menu giornaliero donna in gravidanza

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Arance	150	56	236	1,1	0,0	1,1	0,3	0,04	0,06	0,06	11,7	11,7	2,4	4
	Yogurt di latte intero	150	99	417	5,7	5,7	0,0	5,9	3,12	1,26	0,2	6,5	6,5	0,0	72
	Biscotto per la prima colazione o biscotti secchi	40	164	694	3,3	0,0	3,2	3,8	0,45	1,2	1,83	30,6	8,5	1,2	114
	Mandorle dolci, secche	20	126	519	4,4	0,0	4,4	11,1	0,92	7,89	2,17	0,9	0,7	2,5	3
Spuntino	Crackers non salati	30	116	490	2,8	0,0	2,8	3,0	0,59	0,64	1,55	20,2	0,0	0,8	203
	Kiwi	150	72	306	1,8	0,0	1,8	0,9	0,05	0,08	0,50	13,5	13,5	3,3	8
Pranzo	Orzo perlato, crudo	100	346	1468	9,4	0,0	9,4	1,5	0,36	0,19	0,85	73,7	1,5	9,2	3
	Tacchino fesa (petto), senza pelle	100	107	452	24,0	24,0	0,0	1,2	0,38	0,31	0,34	0,0	0,0	0,0	43
	Olio di oliva evo	10	90	370	0,0	0,0	0,0	10,0	1,45	7,3	0,75	0,0	0,0	0,0	0
	Insalata	200	38	154	3,0	0,0	3,0	0,6	0,12	0,02	0,28	3,0	3,0	4,2	22
	Grissini integrali	30	119	501	4,2	0	4,2	2,9	0,71	1,22	0,9	19,1	0,6	2,1	243
	Aceto	5	0	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1
Spuntino	Sfogliatine di pera e Montasio con salsa al cioccolato	173	553	2302	11,5	8,3	4,4	38	22,4	11,0	2,88	41,5	18,0	4,6	407
	Pera, senza buccia	100	43	180	0,3	0,0	0,3	0,1	0,02	0,06	0,07	8,8	8,8	3,8	2
Cena	Gnocchi di pane ripieni di Montasio con vellutata di porro	200	386	1625	19,1	12,8	7,5	13,2	8,29	3,77	0,7	4,5	5,7	4,2	596

	Sogliola	200	172	726	33,8	33,8	0,0	3,4	0,44	0,66	1,92	1,6	1,6	0,0	240
	Cetrioli	150	22	96	1,1	0,0	1,1	0,8	0,26	0,01	0,34	2,7	2,7	0,9	20
	Pomodori, da insalata	150	28	122	1,8	0,0	1,8	0,3	0,04	0,04	0,12	4,2	4,2	1,6	4
	Pane di segale	50	114	484	4,2	0,0	4,2	0,9	0,16	0,34	0,21	22,7	0,9	2,3	300
	Olio di oliva evo	10	90	370	0,0	0,0	0,0	10,0	1,45	7,3	0,75	0,0	0,0	0,0	0
Tot giorno			2651	11143	131,5	84,6	49,2	97,9	39,7	36,1	15,7	265,2	87,9	43,1	2285
Macronutrienti espressi in %E					20 %		33 %		14 %	12 %	5 %	40 %	13 %	7 %	

¹ Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³ Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 11. Menu giornaliero donna anziana

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Latte di vacca scremato, pastorizzato	125	45	191	4,5	4,5	0,0	0,3	0,18	0,06	0,01	6,6	6,6	0,0	65
	Pane integrale	50	112	475	4,3	0,0	4,3	0,65	0,14	0,13	0,26	22,1	1,0	3,3	280
	Marmellata di frutta (senza zuccheri aggiunti)	20	25	106	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	6,4	0,2	4,0
	Mele, con buccia	100	44	184	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	2,6	3,0
	Noci, secche	15	105	434	2,1	0,0	2,1	10,2	0,84	1,43	6,1	0,8	0,5	0,9	0,0
Spuntino	Frutta cotta, senza zucchero	100	55	231	0,7	0,0	0,7	0,2	0,02	0,07	0,05	12,2	12,2	2,1	4,0
Pranzo	Riso, patate e Montasio	185	277	1166	11,3	6,1	6,1	8,7	5,43	2,54	0,73	37,2	10,4	7,1	1052
	Zucchine	100	14	59	1,3	0,0	1,3	0,1	0,02	0,01	0,04	1,4	1,3	1,3	1,0
	Tacchino fesa (petto), senza pelle	70	75	316	16,8	16,8	0,0	0,8	0,27	0,22	0,24	0,0	0,0	0,0	30
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0,0
	Pane di grano e segale	50	118	500	4,8	0,0	4,8	0,45	0,06	0,05	0,19	23,8	0,7	2,75	300
Spuntino	Yogurt di latte scremato, alla frutta, non zuccherato	125	59	248	5,0	5,0	0,0	0,1	0,07	0,03	0,0	9,8	9,8	0,2	56
	Mandorle dolci, secche	15	94	778	6,6	0,0	6,6	16,6	1,38	11,83	3,25	1,4	1,1	3,8	4,0

Cena	Orata, surgelata	150	141	596	29,7	29,7	0,0	1,8	0,42	0,44	0,57	1,5	1,5	0,0	104
	Spinaci	100	35	147	3,4	0,0	3,4	0,7	0,07	0,05	0,42	3,0	0,4	1,9	100
	Ceci in scatola	50	37	153	2,1	0,0	2,1	0,7	0,09	0,2	0,39	3,6	0,7	4,0	168
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0,0
	Grissini integrali	30	119	501	4,2	0,0	4,2	2,9	0,71	1,22	0,9	19,1	0,6	2,1	243
	Pera, senza buccia	150	64	270	0,5	0,0	0,5	0,1	0,02	0,09	0,1	13,2	13,2	5,7	3,0
Tot giorno		1509	6725	97,6	62,1	36,4	54,3	11,2	25,7	14,0	172,1	76,4	38,0	2417	
Macronutrienti espressi in %E		26 %			32 %			7 %	15 %	8 %	46 %	20 %	10 %		

¹Quantità in g; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹Carboidrati totali; ¹²Carboidrati solubili; ¹³Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 12. Menu giornaliero uomo sedentario

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Yogurt di latte intero	150	99	417	5,7	5,7	0,0	5,8	3,10	1,26	0,20	6,5	6,5	0,0	72
	Fiocchi misti di cereali	100	346	1467	8,3	0,0	8,3	2,6	0,50	0,66	1,15	73,6	3,2	6,5	104
	Burro di arachidi	20	127	527	4,5	0,0	4,5	10,7	2,12	5,44	2,69	2,6	1,3	1,4	70
	Pesca, con buccia	150	45	192	1,2	0,0	1,2	0,1	0,01	0,04	0,07	9,2	9,2	2,4	4
Spuntino	Uovo di gallina, albume	120	52	14003	12,8	12,8	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	215
	Farina di frumento, tipo 00	50	162	688	5,5	0,0	5,5	0,3	0,04	0,03	0,14	35,8	0,8	1,1	2
	Lievito per dolci, in polvere	2	3	14	0,1	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,8	0,0	0,0	236
	Miele	5	15	65	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	4,0	4,0	0,0	1
Pranzo	Medaglioni di maiale con Montasio e briciole di pane	180	382,4	1599	28	24,8	3,1	21,4	7,7	11,1	2,61	19,9	1,09	1,73	461,9
	Pomodori, da insalata	150	28	122	1,8	0,0	1,8	0,3	0,04	0,04	0,12	4,2	4,2	1,6	4
	Olio di oliva evo	10	90	370	0,0	0,0	0,0	10,0	1,45	7,29	0,75	0,0	0,0	0,0	0
	Pane integrale	50	112	475	4,2	0	4,2	0,7	0,14	0,13	0,26	22,1	1	3,2	280
Spuntino	Mandorle dolci, secche	20	126	519	4,4	0,0	4,4	11,1	0,92	7,89	2,17	0,9	0,7	2,5	3
	Mele, con buccia	150	66	276	0,3	0,0	0,3	0,0	0,00	0,00	0,00	15,0	15,0	3,9	4
Cena	Risotto con piselli, Montasio e ravanelli	351	542	2285	21,1	10,2	12,0	14,7	9,30	4,24	0,89	81,1	13,1	10,7	1305

	Tonno sott'olio, sgocciolato	100	192	802	25,2	25,2	0,0	10,1	1,94	4,22	3,95	0,0	0,0	0,0	316
	Insalata	150	28	116	2,2	0,0	2,2	0,5	0,09	0,01	0,21	2,2	2,2	3,1	16
	Cetrioli	100	15	64	0,7	0,0	0,7	0,5	0,17	0,01	0,23	1,8	1,8	0,6	13
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Pane di segale	50	114	484	4,2	0	4,2	0,9	0,16	0,34	0,2	22,7	0,9	2,3	300
	Pera, senza buccia	150	64	270	0,5	0,0	0,5	0,1	0,02	0,09	0,10	13,2	13,2	5,7	3
Tot giorno		2539		24456	126,5	78,7	48,8	93,9	28,3	46,1	15,9	292,9	77,3	44,4	3109,9
Macronutrienti espressi in %E					20 %		33 %		10 %	16 %	6 %	46 %	12 %	7 %	

¹ Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³ Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 13. Menu giornaliero uomo attivo

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Pane di grano e segale	100	236	1000	9,6	0,0	9,6	0,9	0,11	0,1	0,38	47,5	1,4	5,5	600
	Latte di vacca parzialmente scremato, pastorizzato	200	92	390	7,0	7,0	0,0	3,0	1,78	0,94	0,16	10,0	10,0	0,0	92
	Marmellata (confettura) di arance o agrumi	20	52	224	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	13,9	13,9	0,1	13
	Noci, secche	30	211	868	4,3	0	4,3	20,4	1,67	2,86	12,2	1,5	0,9	1,9	0
	Succo di arancia e pompelmo, non zuccherato	200	84	356	1,2	0,0	1,2	0,2	0,02	0,04	0,04	20,4	20,4	0,2	6
Spuntino	Yogurt greco	150	173	717	9,6	9,6	0,0	13,7	7,25	2,94	0,45	3,0	3,0	0,0	106
	Fiocchi di avena	80	294	1239	6,4	0,0	6,4	6,0	1,02	1,82	2,12	53,4	0,5	6,6	5
	Pesca, con buccia	150	45	192	1,2	0,0	1,2	0,2	0,02	0,05	0,08	9,2	9,2	2,4	4,5
Pranzo	Melanzane gratinate con Montasio e pomodoro	249	356	1476	17,1	15,2	2,0	28,8	14,5	12,3	1,39	5,6	5,6	3,9	534
	Pollo, petto, senza pelle	100	100	426	23,3	23,3	0	0,8	0,25	0,19	0,23	0	0	0	33
	Pane di grano duro	100	253	1074	10,1	0,0	10,1	1,9	0,36	0,19	0,74	49,2	2,3	5,6	640
	Zucchine	150	14	59	1,3	0,0	1,3	0,1	0,02	0,01	0,04	1,4	1,3	1,3	1
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Carote	100	39	165	1,1	0,0	1,1	0,0	0,00	0,00	0,00	7,6	7,6	3,1	95

	Cetrioli	100	15	64	0,7	0,0	0,7	0,5	0,17	0,01	0,23	1,8	1,8	0,6	13
	Crackers non salati	30	116	490	2,8	0	2,8	3	0,59	0,64	1,55	20,2	0	0,8	203
	Ricotta	50	73	305	4,4	4,4	0	5,5	3,41	1,38	0,2	1,8	1,8	0	39
Cena	Filetti di sogliola al Montasio e noci	407	648	2710	61,2	56,8	5,1	35,4	13,1	11,9	10,4	21,8	4	1,6	462
	Ceci in scatola	150	110	458	6,5	0,0	6,5	2,1	0,27	0,58	1,16	10,8	2,1	12,2	504
	Zucchine	200	28	118	2,6	0,0	2,6	0,2	0,04	0,02	0,08	2,8	2,6	2,6	2
	Pasta di semola, cruda	150	512	2176	20,2	0,0	20,2	1,8	0,28	0,21	0,92	109,0	3,3	2,5	6
	Pomodori, da insalata	150	28	122	1,8	0,0	1,8	0,3	0,04	0,04	0,12	4,2	4,2	1,6	4
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
	Pane senza sale, tipo 0	50	134	570	4,0	0,0	4,0	0,2	0,03	0,03	0,10	29,8	1,0	1,9	20
	Mele, con buccia	200	88	368	0,4	0,0	0,4	0,0	0,00	0,00	0,00	20,0	20,0	5,2	6
Tot giorno		3855	16207	197,3	116,3	81,8	135,1	46,4	43,6	33,5	458,1	130,1	65,3	3391,5	
Macronutrienti espressi in %E					21 %		32 %	11 %	10 %	8 %	48 %	14 %	7 %		

¹Quantità in g; ²Energia in kcal; ³Energia in kJ; ⁴Proteine totali; ⁵Proteine animali; ⁶Proteine vegetali; ⁷Lipidi totali; ⁸Acidi grassi saturi totali; ⁹Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹Carboidrati totali; ¹²Carboidrati solubili; ¹³Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 14. Menu giornaliero uomo anziano

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Yogurt di latte intero	125	83	348	4,8	4,8	0,0	4,9	2,59	1,05	0,16	5,4	5,4	0,0	60
	Mandorle, secche	20	126	519	4,4	0,0	4,4	11,1	0,92	7,89	2,17	0,9	0,7	2,5	3,0
	Fiocchi misti di cereali, con frutta	30	107	452,5	2,15	0,0	2,15	1,85	0,23	0,55	0,84	20,5	5,65	2,3	22
	Orzo solubile o caffè d'orzo, in tazza	200	10	38	0,2	0,0	0,2	0,0	0,02	0,02	0,04	1,8	0,2	0,8	10
Spuntino	Pere con crema di vaniglia e mousse al Montasio	100	67	282	1,9	1,5	0,5	3,0	1,91	0,94	0,15	7,6	4,4	2	77
	Spremuta di arancia, fresca	200	66	282	0,12	0,0	0,12	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	16,1	0,2	4,0
Pranzo	Cotechino di pollo, verdure e Montasio con brovada di zucchine	204	378	1574	35,2	35,8	0,2	25,5	11,1	12,9	1,47	1,8	1,8	0,3	366
	Pomodori, da insalata	200	38	162	2,4	0,0	2,4	0,4	0,06	0,06	0,16	5,6	5,6	2,2	6,0
	Insalata	150	28	116	2,2	0,0	2,2	0,5	0,09	0,01	0,21	2,2	2,2	3,1	16
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0,0
	Pane integrale	50	112	425	4,25	0,0	4,25	0,65	0,14	0,13	0,26	22,1	1,0	3,25	280
	Mele, con buccia	150	66	276	0,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	15	15	3,9	5,0
Spuntino	Miele	10	12	52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	3,2	0,0	0,0

	Pane di segale	50	114	484	4,2	0,0	4,2	0,9	0,16	0,34	0,2	22,7	0,9	2,3	300
	Sogliola	150	122	516	26	26	0,0	2,0	0,25	0,38	1,1	0,1	0,1	0,0	180
Cena	Piselli	100	75	315	5,8	0,0	5,8	0,8	0,29	0,24	0,08	6,8	2,0	9,7	306
	Patate	200	160	4,2	0,0	4,2	0,2	0,2	0,06	0,02	0,02	36	0,8	3,2	14
	Crackers integrali	30	121	508	3,6	0,0	3,6	3,4	0,5	0,79	1,68	18,5	0,6	3,0	213
	Olio di oliva evo	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0,0
	Frutta cotta, senza zucchero	100	55	231	0,7	0,0	0,7	0,2	0,02	0,07	0,05	12,2	12,2	2,1	4,0
Tot giorno		1830	6955	98,1	72,3	31,1	65,4	19,8	32,7	9,4	198,5	77,9	40,7	1866	
Macronutrienti espressi in %E					21 %		32 %	10 %	16 %	5 %	43 %	17 %	9 %		

¹ Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.

ALLEGATO 15. Menu giornaliero bambino in età scolare

PASTO	ALIMENTO	Q. ¹ (g)	EN ² (kcal)	EN ³ (kJ)	PRO TOT ⁴ (g)	PRO AN ⁵ (g)	PRO VEG ⁶ (g)	LIP TOT ⁷ (g)	GRA SAT ⁸ (g)	GRA MONO ⁹ (g)	GRA POL ¹⁰ (g)	CHO ¹¹ (g)	ZUC ¹² (g)	FIB ¹³ (g)	Na (mg)
Colazione	Biscotto per la prima colazione o biscotti secchi	40	164	694	3,3	0,0	3,2	3,8	0,45	1,20	1,83	30,6	8,5	1,2	114
	Latte di vacca, parzialmente scremato, pastorizzato	200	92	390	7,0	7,0	0,0	3,0	1,78	0,94	0,16	10,0	10	0,0	92
	Pera, senza buccia	150	65	270	0,5	0,0	0,5	0,2	0,02	0,09	0,10	13,2	13,2	5,7	3
	Frutta secca, ns	15	76	317	1,9	0,0	1,9	5,5	0,49	1,90	2,35	4,3	2,8	1,5	2
Spuntino	Yogurt di latte scremato, alla frutta, non zuccherato	125	59	248	5,0	5,0	0,0	0,1	0,07	0,03	0,00	9,8	9,8	0,3	56
Pranzo	Pasta di semola, cruda	80	273	1161	10,8	0,0	10,8	1,0	0,15	0,11	0,49	58,2	1,8	1,4	3,2
	Spiedino al Montasio	100	135	566	16,3	16,5	0,5	7,3	4,19	2,08	0,56	1,0	1,0	0,3	117
	Zucchine	100	14	59	1,3	0,0	1,3	0,1	0,02	0,01	0,04	1,4	1,3	1,3	1
	Olio di oliva extravergine	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
Spuntino	Pane, tipo 00	50	148	629	4,3	0,0	4,3	0,2	0,02	0,02	0,075	33,5	1,0	1,6	280
	Crema di cacao e nocciole 40%	10	53	221	0,9	0,27	0,6	3,3	0,63	1,70	0,36	4,9	4,8	0,5	13
Cena	Pane, senza sale, tipo 0	70	214	911	6,5	0,0	6,5	0,4	0,05	0,04	0,15	47,6	1,6	3,0	32
	Tortino di spinaci e Montasio	100	281	1169	9,9	7,9	2,6	21,2	10,9	6,72	2,39	12,9	1,0	1,5	313

	Ceci in scatola	100	73	305	4,3	0,0	4,3	1,4	0,18	0,39	0,77	7,2	1,4	8,1	336
	Kiwi	150	72	306	1,8	0,0	1,8	0,9	0,05	0,08	0,50	13,5	13,5	3,3	8
	Olio di oliva extravergine	5	45	185	0,0	0,0	0,0	5,0	0,72	3,65	0,38	0,0	0,0	0,0	0
Tot giorno			1808	7614	73,8	36,7	38,3	58,2	20,5	22,0	10,5	248,0	71,5	29,7	1367
Contributo dei macronutrienti all'energia (%E)					16 %		29 %		10 %	11 %	5 %	51 %	15 %	3 %	

¹ Quantità in g; ² Energia in kcal; ³ Energia in kJ; ⁴ Proteine totali; ⁵ Proteine animali; ⁶ Proteine vegetali; ⁷ Lipidi totali; ⁸ Acidi grassi saturi totali; ⁹ Acidi grassi monoinsaturi totali; ¹⁰ Acidi grassi polinsaturi totali; ¹¹ Carboidrati totali; ¹² Carboidrati solubili; ¹³ Fibra. In blu sono evidenziate le ricette contenenti Montasio.