



Piano alimentare per un campo sportivo scolastico

	1° giorno	2° giorno	3° giorno	4° giorno	5° giorno
Colazione		Birchermüesli Tè, Jemalt, latte (vegetale), smoothie Pane Burro o margarina, marmellata, miele, formaggio, nutella fatta in casa (in tedesco)	Crêpe Tè, Jemalt, latte (vegetale), smoothie Pane Burro o margarina, marmellata, miele, affettato, nutella fatta in casa (in tedesco)	Porridge di amaranto Tè, Jemalt, latte (vegetale), smoothie Pane Burro o margarina, marmellata, miele, formaggio, nutella fatta in casa (in tedesco)	Pancake Tè, Jemalt, latte (vegetale), smoothie Pane Burro o margarina, marmellata, miele, formaggio, nutella fatta in casa (in tedesco)
Pranzo		Quiche alle verdure Polpettine energetiche Frutta, carote, noci, frutta secca Lassi alla mela	Insalata di cuscus Pane alle banane Frutta, carote, noci Frutta secca mista	Sandwich Formaggio, affettato, cetrioli, carote, insalata, humus, guacamole di piselli, formaggio fresco, cottage cheese, frutta, carote, noci, frutta secca	Bowl di riso Cake alle carote Frutta, carote, noci, frutta secca
Cena	Insalata di quinoa Polenta con ratatouille Quark alla frutta	Lattuga foglia di quercia con semi tostati, carote e ravanelli Patate country con verdure al forno e dip, burger di avena o hamburger Muffin alle mele	Vellutata di zucca Risotto ai pomodorini Budini di semolino con frutti di bosco surgelati	Insalata di barbabietole e mele Spaghetti con ragù di lenticchie e/o classici alla bolognese Cake alle castagne	

Sempre presenti

ad es. frutta (mele, pere, banane), noci, carote, frutta secca

Suggerimenti

Minestra d'orzo da asporto
Barrette di müsli ([barrette GORILLA UGA UGA](#))



Alternative in caso di intolleranze alimentari

Agente scatenante di un'intolleranza/allergia	Contenuto in	Alternative
Lattosio	Latte, panna, crème fraîche, panna acida, panna per caffè	Latte e latticini senza lattosio o alternative vegetali, ad es. latte di mandorla, avena, soia, riso ecc.
	Yogurt, quark, cottage cheese, formaggio fresco	Prodotti senza lattosio
	Formaggio a pasta molle e semidura, mozzarella	Formaggio ben stagionato (Parmigiano, Sbrinz, Gruyère, Emmentaler)
	Salsicce cotte, precotte, crude, affettati	Salsicce senza lattosio
	Bevande con siero di latte, proteine in polvere per sportivi	Acqua minerale, tè, succo di frutta
	Pane, prodotti da forno, cracker, cioccolato, gelato, müsli,	Prodotti da forno senza lattosio
Fruttosio e polioli (glicitoli)	Mele, pere, mango, frutta a nocciolo (ad es. ciliegie, susine, albicocche, pesche noci)	Fragole, melone d'inverno, mandarini, banane non mature, mirtilli, uva, kiwi, arancia, ananas
	Frutta secca e frutti di bosco	Noci, semi, mais disidratato, popcorn
	Miele, sciroppo di agave	Marmellata di fragole, sciroppo d'acero
	Succhi di frutta	Acqua minerale, tè
	Gomme da masticare e caramelle con dolcificanti	Prodotti dolcificati con acesulfame, ciclamato, aspartame, assugrin
	Dolcificanti (glicitoli quali sorbitolo, xilitolo, mannite) ad es. contenuti nei prodotti light, nelle gomme da masticare, nei confetti, nei prodotti da forno)	Zucchero comune (saccarosio), acesulfame, ciclamato, aspartame, assugrin
Glutine	Frumento, spelta, orzo, segale, avena, farro, farro verde, kamut, triticum, triticale	Patate, mais, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio, teff, legumi
	Prodotti lavorati, pane, prodotti da forno, cracker, pasta, miscele di spezie, condimenti in polvere, Smarties	Prodotti senza glutine
	Jemalt	Cacao in polvere, Caotina
	Brodo di verdure	Brodo senza glutine



Suggerimenti UGA



- Trasforma i **resti** in un menu creativo per il giorno dopo: gratin di pasta, minestra, smoothie, rösti o crostini sono ideali!
- La giusta conservazione degli alimenti ne accresce la **durata**: utilizza correttamente gli scomparti del frigorifero con le diverse temperature; suggerimenti in merito su: www.foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/ (in tedesco e francese).
- Con poca fatica puoi fare tanto per l'**ambiente**. Raccogli in maniera differenziata cartone, carta, PET, alluminio, batterie e compost. Qui trovi i centri di raccolta più vicini a te: <https://recycling-map.ch/it/>.
- Portati appresso una **borsa della spesa**, in modo da rinunciare a inutili sacchetti di plastica.
- Controlla i **marchi** o vai al mercato. Utilizza meno prodotti possibili di origine animale e in ogni caso controlla che siano provvisti del marchio di qualità BIO: per l'ambiente (ciclo naturale), per gli animali (spazio per muoversi) e per te stesso.
- Scegli frutta e verdura **di stagione**. In genere non sono sottoposte a lunghi viaggi e il loro sapore è più intenso.