

Il consumo abituale di cereali integrali ha effetti benefici sulla nostra salute e ci aiuta a:

- **Prevenire malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di tumore;**
- **Ridurre il peso corporeo;**
- **Supportare il benessere del tratto gastrointestinale.**



Prevenire
malattie



Ridurre
il peso



Benessere
gastrointestinale

Dove puoi trovare i cereali integrali:



Fette biscottate



Pasta integrale



Pane integrale

Seguici qui:



Visita la Digital Hub
Experience per
approfondire e scoprire
i ristoranti aderenti e le
loro ricette integrali!



Rome and Lazio Region Hub



Agro Camera
Azienda Speciale
Camera di Commercio Roma

Scegli Integrale!



Funded by
the European Union

SWITCH - Project number: 101060483
Call: HORIZON-CL6-2021-FARM2FORK-01-15:
Transition to sustainable and healthy dietary behaviour

Fettuccine al ragù
 Riso e pesce
 Patate fritte
 Tiramisù
 Pasta con verdure
Parmigiana
 Pasta in bianco
 Patatine fritte
Verdure
 Tortellini
 Frittura
 Uova
 Caprese
 Pasta e legumi
Riso
Pizza
Carne rossa
 Riso in bianco
 Minestrone
Sushi
Pasta
 Pollo
 Amatriciana
 Polpette
Carne
 Pasta al pesto
 Kebab
Pesce
Carbonara
 Legumi
 Gnocchi
Risotto
Lasagna
 Pasta al forno
 Dolci
 Insalata
 Gelato
 Formaggio
Pasta al sugo/pomodoro
 Pasta sugo e tonno
 Pasta con vongole
 Pollo e patate

Colazione

Una tazza di latte
con una fetta
di pane integrale
di segale
con marmellata

Pranzo

Un piatto di pasta
integrale e ceci

Bocconcini
di pollo panati
con farina
integrale,
broccoli
ripassati e
una fetta
di pane
integrale

Cereale integrale



Crusca

Lo strato esterno, particolarmente ricco di fibre alimentari, minerali come ferro, zinco, magnesio e composti antiossidanti

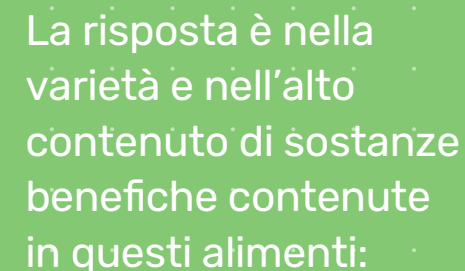
Endosperma

La porzione più grande, del chicco, formata dallo strato Aleuronico e lo strato Amilaceo, costituita principalmente da carboidrati complessi e proteine

Germie

La parte più piccola ma più ricca: contiene grassi insaturi, proteine, vitamine del gruppo B, vitamina E e numerosi composti bioattivi

Il processo di raffinazione rimuove meccanicamente la crusca, il germe e la porzione più esterna dell'endosperma, lasciando unicamente lo strato amilaceo interno



Fibra alimentare



Minerali e vitamine



Sostanze
fitochimiche