

19 OTTOBRE 2023

ETICHETTE ALIMENTARI

LA SCELTA DELLE MATERIE PRIME: Etichette e allergeni

Dott.ssa Maila Gavioli DIETISTA



AGENDA



PERCHÉ LEGGERE L'ETICHETTA E CHE COS'È



DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO



ELENCO DEGLI INGREDIENTI



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE



LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA



ESEMPI DI PRODOTTI SENZA GLUTINE, LATTOSIO

ETICHETTA ALIMENTARE

PERCHÈ LEGGERE L'ETICHETTA

Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più consapevoli

Ci aiuta a scegliere prodotti più **salutari**

Ci avverte su eventuali **allergeni** presenti nei prodotti

Ci informa sull'origine e **provenienza**, sulla quantità di calorie e nutrienti contenute negli alimenti

Ci permette di capire quanto siano **veritiere** le pubblicità relative a quel prodotto

Più informazioni ci sono, più è facile sapere cosa mangiamo



ETICHETTA ALIMENTARE COS'È

CARTA D'IDENTITA' DELL'ALIMENTO:

“qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.” (Art. 1 Reg. 1169/2011).

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico	kJ 711/kcal 168
Grassi di cui acidi grassi saturi	g 0 g 0
Carboidrati di cui zuccheri	g 40 g 40
Fibre	g 1,8
Proteine	g 1,0
Sale	g 0

COMPOSTA DI FRAGOLE BIO

Ingredienti: fragole 77 %, zucchero di canna bio, succo di limone bio. Senza pectina aggiunta. Dopo l'apertura conservare in frigo a 2-6°C e consumare entro 10 giorni.



COMPOSTA DI
FRAGOLE



320 g e

ETICHETTA ALIMENTARE PERCHÉ È IMPORTANTE

- ➔ Permettere al consumatore di scegliere consapevolmente.
- ➔ Fornire al consumatore informazioni chiare ed esplicative sulla composizione e sul tipo di prodotto ma soprattutto deve rispondere al vero e rispettare la legge (Non indurre in errore il cliente).
- ➔ Le informazioni fornite devono essere chiare, leggibili, comprensibili, indelebili, nella lingua del paese in cui viene commercializzato il prodotto.

A magnifying glass is held over a nutrition label, highlighting the 'Energy kJ' and 'Energy kcal' rows. The label also shows other nutrients like Protein, Carbohydrate, Fat, and Salt, along with their respective values and percentages of adult GDA.

Nutrition Typical values (unless as per instructions)	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD*
Energy kJ	1007	252	20.1%
Energy kcal	241	61	4.9%
Protein	8.4g	2.1g	3.3%
Carbohydrate	20.6g	5.2g	10.3%
of which sugars	1.8g	0.4g	0.4%
of which starch	18.8g	4.7g	3.9%
Fat	13.7g	3.4g	6.7%
of which saturates	5.7g	1.4g	2.9%
mono-unsaturates	5.9g	1.5g	3.0%
polyunsaturates	1.5g	0.4g	0.8%
Salt	0.9g	0.2g	1.8%
of which sodium	0.50g	0.13g	1.0%

*GDAs = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2500 kcal per day. For children, GDAs are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity.

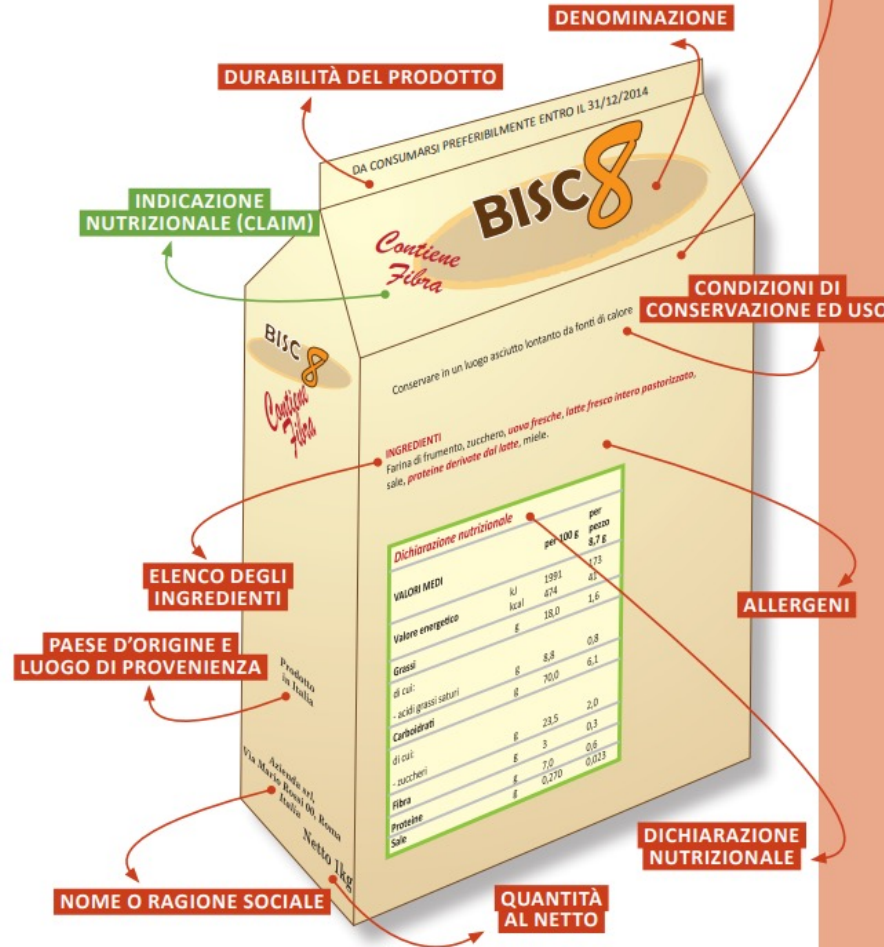
ETICHETTA ALIMENTARE COSA DICE LA LEGGE

- Art. 1 Reg 1169/2011
- Reg CE 1924/2006



La normativa di legge in materia prevede che alcune informazioni siano sempre presenti.

Leggibilità delle informazioni
Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



ETICHETTA ALIMENTARE

DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO



- Indica la **categoria merceologica dell'alimento**, chiarisce origine dell'alimento.
 - Il reg.1169/2011 prevede che sia utilizzata la denominazione legale. Se manca deve essere utilizzato il nome comune tradizionale noto al consumatore in quel territorio. **Se il nome è di fantasia, deve essere presente una breve descrizione.**
 - Se l'attenzione è focalizzata su un particolare ingrediente, in etichetta **deve esserci la percentuale.**
- Accanto alla denominazione **deve essere indicato lo stato fisico** nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad es. “in polvere”, “ricongelato”, “liofilizzato”, “surgelato”, “affumicato”...). Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati è obbligatorio riportare l'indicazione “decongelato”.

ETICHETTA ALIMENTARE

ELENCO INGREDIENTI

➤ **Tutti gli elementi che compongono il prodotto**, ogni sostanza utilizzata nella preparazione di un prodotto alimentare.

➤ Gli ingredienti sono indicati **in ordine di peso decrescente**. Il primo è il componente più abbondante. Quando troviamo la dicitura “in proporzione variabile” vuol dire che nessun ingrediente è prevalente rispetto agli altri.

con Bifidus*

consumarsi entro:

vital

PRO VIVUS

con Fibre aggiunte con Fermento BB-12

CON PRUGNE SECCHE

250g (2x125g)

1 Porzione (125 g) contiene:

Calorie	136 kcal
Grassi	3,4 g
Zuccheri	23,5 g
Grassi Saturi	2,3 g
Sodio	0,04 g
Proteine	3,3 g
Carboidrati	21,9 g
di cui zuccheri	20,9 g

Latte intero fermentato con Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus e BB-12 Bifidobacterium, con prugne secche

INGREDIENTI: Latte intero fermentato con Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus e BB-12 Bifidobacterium, preparazione di prugna (zucchero, prugne secche 2,7% sul totale, fibra alimentare: igofruttosio; addensante: amido modificato di mais), oli, correttore di acidità: acido citrico). Contiene latte. Può contenere cereali contenenti glutine.

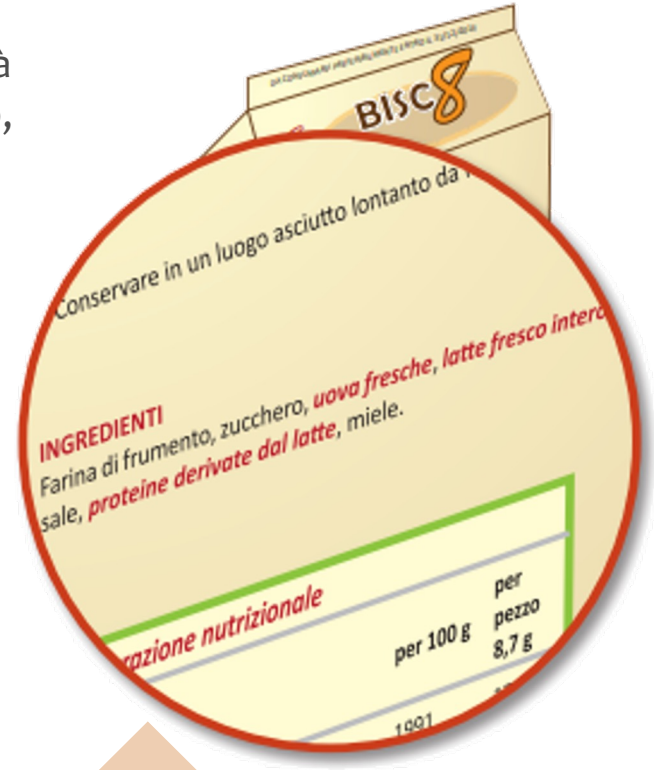
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		VALORI MEDI	
	per 100 g	per porzione (125 g)	per porzione (125 g)
Valore Energetico	109 kcal/458 kJ	136 kcal/571 kJ	7 %
Proteine	2,6 g	3,3 g	7 %
Carboidrati	17,5 g	21,9 g	8 %
- di cui zuccheri	16,7 g	20,9 g	23 %
Grassi	2,6 g	3,4 g	5 %
- di cui saturi	1,8 g	2,3 g	11 %
Fibre Alimentari	1,9 g	2,4 g	10 %
Sodio	0,03 g	0,04 g	2 %

250g (2x125g e)

ETICHETTA ALIMENTARE

ELENCO INGREDIENTI

- Nel caso di presenza di oli vegetali o grassi vegetali ci sarà un elenco per indicare l'origine specifica (es. olio di cocco, grassi idrogenati,...).
- Tra **gli ingredienti rientrano anche gli aromi**: quando troviamo scritto genericamente “aromi” significa che si tratta di aromi artificiali, prodotti in laboratorio. Diversamente, se compare la dicitura “aromi naturali” si tratta di essenze, estratti, succhi ottenuti da materie vegetali.
- Il **grassetto** indica gli **allergeni** in modo da visualizzarne rapidamente la presenza.



ETICHETTA ALIMENTARE ALLERGENI



GLUTINE



SESAMO



FRUTTA A GUSCIO



CROSTACEI



UOVA



PESCE



SENAPE



LATTICINI



SEDANO



ARACHIDI



SOIA



MOLLUSCHI



LUPINI



SOLFITI

ETICHETTA ALIMENTARE

ADDITIVI

- Si tratta di sostanze autorizzate dalla legge italiana solo per determinati alimenti e in quantità ben precise. Ne esistono centinaia e ad **ognuno corrisponde una sigla** (che può essere sostituita dalla dicitura esatta dell'additivo) **costituita dalla lettera «E» e seguita da un numero**. Anche se autorizzati dall'Unione Europea, meglio sempre preferire quei prodotti a nullo o più basso contenuto di additivi. **NB: Più alimento è trasformato più aumenta il numero di additivi utilizzato.**

100-199 Coloranti	100-109 – gialli
	110-119 – arancione
	120-129 – rossi
	130-139 – blu e violetti
	140-149 – verdi
	150-159 – marroni e neri
	160-199 – altri

200-299 Conservanti	200-209 – sorbati
	210-219 – benzoati
	220-229 – solfuri
	230-239 – fenoli e formiati
	240-259 – nitrati
	260-269 – acetati
	270-279 – lattati
	280-289 – propionati
	290-299 – altri

300-399 Antiossidanti e regolatori di acidità	300-309 – ascorbati (vitamina C)
	310-319 – gallati e eritorbati
	320-329 – lattati
	330-339 – citrati e tartrati
	340-349 – fosfati
	350-359 – malati e adipati
	360-369 – succinati e fumarati
	370-399 – altri

400-499 Addensanti, stabilizzanti e emulsionanti	400-409 – alginati
	410-419 – gomma naturale
	420-429 – altri agenti naturali
	430-439 – derivati del poliossietilene
	440-449 – emulsionanti naturali
	450-459 – fosfati
	460-469 – derivati della cellulosa
	470-489 – derivati degli acidi grassi
490-499 – altri	

500-599 Regolatori di acidità e anti-agglomeranti	500-509 – acidi e basi inorganiche
	510-519 – cloruri e solfati
	520-529 – solfati e idrossidi
	530-549 – sali dei metalli alcalini
	550-559 – silicati
	570-579 – stearati e gluconati
	580-599 – altri

600-699 Esaltatori di sapidità	620-629 glutammati
	630-639 inosinati
	640-649 – altri

900-999 Vari	900-909 – cere
	910-919 – glasse
	920-929 – agenti ausiliari
	930-949 – gas per confezionamento
	950-969 – dolcificanti
	990-999 – schiumogeni

1100-1599 Altri prodotti	Sostanze che non rientrano nelle classificazioni sopra indicate
-----------------------------	---

ETICHETTA ALIMENTARE

ADDITIVI

Vengono aggiunti intenzionalmente ai prodotti alimentari per:

- **preservare la freschezza degli alimenti:** conservanti, che rallentano la crescita di microbi, e antiossidanti, che prevengono i fenomeni di irrancidimento.
- **migliorare le caratteristiche sensoriali degli alimenti:** coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.
- **per facilitare la lavorazione degli alimenti:** agenti antischiuma, antiagglomeranti ecc.

Funzione degli additivi

Coloranti: vengono utilizzati allo scopo di migliorare l'aspetto di bevande ed alimenti vari.

Conservanti: consentono all'alimento di rallentare o bloccare le alterazioni provocate dai microrganismi.

Antiossidanti: impediscono i processi di irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di frutta e verdura.

Emulsionanti: favoriscono la permanenza di una miscela tra una sostanza grassa ed una acquosa.

Addensanti: aumentano la densità e la consistenza di un alimento.

Gelificanti: formano gelatine in grado di trattenere grandi quantità di liquido.

Stabilizzanti: consentono di mantenere nel tempo le caratteristiche fisiche volute dall'alimento.

Esaltatori di sapidità: forniscono all'alimento un particolare sapore.

Acidificanti: aumentano l'acidità di un prodotto per permettere una migliore conservazione o fornire un gusto appropriato.

Correttori di acidità: modificano l'acidità per consentire una corretta conservazione del prodotto.

Antiagglomeranti: impediscono la formazione di grumi nel prodotto alimentare.

Sali di fusione: consentono la preparazione dei formaggi fusi o formaggini.

ETICHETTA ALIMENTARE

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

E' LO STRUMENTO PRINCIPALE PER CONOSCERE IL CONTENUTO NUTRIZIONALE DEGLI ALIMENTI

❖ Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale



❖ La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

ESEMPIO ETICHETTA NUTRIZIONALE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:			
VALORI MEDI	Per 100g	Per biscotto	%AR* per biscotto
ENERGIA	2056 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI <small>di cui: acidi grassi saturi</small>	23,5 g 10,5 g	2,6g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI <small>di cui: zuccheri</small>	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR= assunzione di riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000 kcal)



Esprime il contenuto di:

ENERGIA

MACRONUTRIENTI

SALE

ETICHETTA ALIMENTARE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

- Qualunque **indicazione che affermi**, suggerisca o sottintenda **che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche**, dovute all'energia (VALORE CALORICO) che apporta (apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta); e/o alle SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO CHE CONTIENE, (contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene). (Art. 2 Reg. 1924/2006)
- Il Regolamento (CE) 1924/2006 uniforma i **“claims”**, **ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute** fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.



ETICHETTA ALIMENTARE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta:

"contiene naturalmente zuccheri"

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml



ETICHETTA ALIMENTARE

CONTENUTO DI SALE IN ETÀ EVOLUTIVA



Nella popolazione adulta il consumo di sale deve essere inferiore ai 5 g al giorno.



Nell'età evolutiva tale quantità è molto più bassa e varia in funzione dell'età, da 2 a 5 g al giorno da suddividere equamente nei diversi pasti.



Il sale da utilizzare deve essere esclusivamente iodato, al fine di prevenire le malattie gozzigene da carenza di iodio come da disposizione di legge n°55 del 21/03/2005 del Ministero della Salute.

ETICHETTA ALIMENTARE

CONTENUTO DI SALE IN ETÀ EVOLUTIVA

E' importante controllare le etichette. Con l'etichetta possiamo comprendere quanto sale stiamo utilizzando.

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

ETICHETTA ALIMENTARE

CONTENUTO DI SALE NEI PRODOTTI CONFEZIONATI

Alimento	Contenuto di sale	Alimento	Contenuto di sale
Knorr, Zuppa di fagioli 	2,3 g/porzione	Coop, Zuppa alla toscana con sei legumi 	0,68 g/porzione
Knorr, Vellutata di zucca 	1,8 g/porzione	Dimmidisi, Vellutata di zucca e carote 	1 g/porzione
Esselunga, Crackers salati in superficie 	2,75 g/100 g	Mulino Bianco, Fiori d'Acqua 	1,25 g/100 g
Cameo, Snack Friends Sticks 	3,2 g/100 g	Fiorentini, Sì e No Gli originali mais bio 	1 g/100 g

ETICHETTA ALIMENTARE

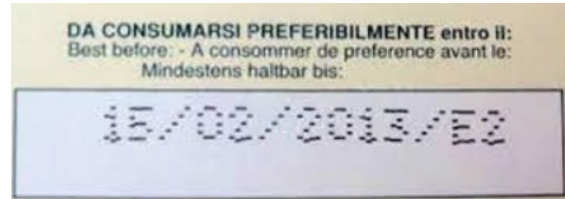
DURABILITÀ DEL PRODOTTO

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

➔ **Data di scadenza:** «**da consumare entro il...**», generalmente presente nei prodotti molto deperibili, definisce la data limite di consumo del prodotto.

➔ **Termine minimo di conservazione:** «**da consumarsi preferibilmente entro il...**». Oltre la data riportata il prodotto, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute. Per i prodotti che hanno raggiunto il TMC, se ben conservati non sono dannosi per la salute e possono essere consumati.

Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC



ETICHETTA ALIMENTARE

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONI

SERVONO PER CONSENTIRE UNA CONSERVAZIONE O UN USO ADEGUATO DEGLI ALIMENTI PRIMA DEL CONSUMO, ANCHE DOPO L'APERTURA DEL PRODOTTO

Devono essere riportate:

→ **Indicazione su come usare e conservare il prodotto dopo l'apertura**

esempi

- Tenere in frigo dopo l'apertura
- Conservare in luogo fresco e asciutto
- Una volta aperto consumare entro n giorni
- Da consumare esclusivamente previa cottura

*Conserva gli alimenti
correttamente per evitare sprechi*

PESO NETTO 0,270kg IT 021 M

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DI PRODOTTO	
ENERGIA	5520 J /kcal 132
GRASSI	6,6 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	1,8 g
CARBOIDRATI	1,1 g
DI CUI ZUCCHERI	0 g
PROTEINE	0,7 g
SALE	1,9 g
IODIO	66 ug (44% VNR**)

CONSERVARE DA 0° A +4°C.
CONSUMARE PREVIA ACCURATA
E COMPLETA COTTURA.
RAGGIUNGERE I 75°C A CUORE
(INTERNO) DEL PRODOTTO.

**VNR=VALORI NUTRITIVI DI
RIFERIMENTO

BUONE NORME D'IGIENE

- Lava bene mani e stoviglie prima della preparazione dei cibi
- Evita il contatto della carne cruda con altri alimenti per evitare la trasmissione dei batteri naturalmente presenti in natura
- Cuoci accuratamente il prodotto prima di consumarlo
- Non riutilizzare i materiali di confezionamento

ETICHETTA ALIMENTARE

PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

Indicazione obbligatoria per i seguenti prodotti: carni bovine, pesce, carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva e passata di pomodoro.

➔ **PROVENIENZA:** luogo da cui proviene l'alimento

➔ **ORIGINE:** paese in cui il prodotto ha subito l'ultima trasformazione sostanziale

Per le filiere solo italiane (dalla nascita alla macellazione) è possibile usare «origine: 100% italiana»



FOCUS

CELIACHIA, ALLERGIE E INTOLLERANZE



ETICHETTA ALIMENTARE

PRODOTTI SENZA GLUTINE



Permessi

Consumabili liberamente

- Naturalmente privi di glutine
- Alcuni trasformati senza pericolo di contaminazione
- Prodotti sostitutivi in RNA

A parte i prodotti sostitutivi,
NON riportano "senza glutine"



A rischio

Potrebbero contenere glutine

- Alimenti lavorati e/o trasformati
- Contaminazione

Consumabili se riportano "senza glutine"



Vietati

Contengono sicuramente glutine

- Cereali contenenti glutine e loro derivati

Allergene riportato per obbligo di legge in etichetta (Reg. CE 1169/11)

ETICHETTA ALIMENTARE PRODOTTI SENZA GLUTINE

Quali strumenti per selezionare gli alimenti a rischio?

1. Claim «**senza glutine**»
(reg. UE 828/2014)



Il produttore dell'alimento deve garantire un contenuto di **glutine <20 ppm**.

2. **Prontuario AIC**
(cartaceo, online, app AIC mobile)



Raccoglie prodotti “a minor rischio” di contaminazione (**glutine <20 ppm**) selezionati sulla base di un “questionario di valutazione” compilato dalle aziende interessate

3. Marchio **spiga barrata**



Marchio di **proprietà di AIC** viene concesso in **licenza** d'uso a prodotti confezionati (attraverso visite ispettive periodiche)

ETICHETTA ALIMENTARE PRODOTTI SENZA GLUTINE

Conservare in luogo fresco e asciutto

28.02.2017 B

Céréal
Senza Glutine

PÂNE A FÊTE

Fonte di Fibra

Con Lievito Madre

200g

DEICAZIONE NUTRIZIONALE
Valori medi per 100g

Energia	kJ 1000
	kcal 244
Grassi	g 4,2
di cui acidi grassi saturi	g 0,5
Carboidrati	g 67
di cui zuccheri	g 2,2
Fibra	g 6,5
Proteine	g 9,1
Sale	g 0,20

Per saperne di più sui prodotti Conad
www.prodotti.conad.it

Napoli e S. Maria Capua Vetere - Conad
Bucoli, 1 - 71010 Occhiano (VI)
Prodotto nella stabilimento di Via Periferica
Benevento (85111) (Napoli) (85)

MULINO BIANCO

Senza glutine

Fonti di Fibra

6 monoportioni da 6 Cracker

CRACKER AL RISO E ROSMARINO SENZA GLUTINE
PRODOTTO SPECIFICAMENTE FORMULATO PER PERSONE INTOLLERANTI AL GLUTINE.

Informazioni Nutrizionali Cracker senza glutine

Valori medi	per 100g	per cracker (6)	% Riferimento
Energia	kJ 1850	78	7%
	kcal 439	18	7%
Grassi	g 12,1	0,5	7%
di cui Acidi Grassi Saturi	g 1,9	0,1	7%
Carboidrati	g 76,5	3,2	7%
di cui Zuccheri	g 0,6	0,0	0%
Fibra**	g 2,5	0,2	7%
Proteine	g 2,8	0,1	7%
Sale	g 0,85	0,07	7%

Per maggiori informazioni visitate il sito: www.mulinobianco.it

FIORE di PUGLIA

Taralli Senza Glutine
Multicereali

175g e
0,617 - 0,918

con Olio Extravergine di Oliva

COD. 113 CORNETTO SENZA GLUTINE BIO PZ. 280

ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF - IT BIO 005

OPERATORE CONTROLLATO N. 1569 AGRICOLTURA LEONARDI LE

BIO

VEGAN OK

VEGANOK
AZIENDA N. 0189

INGREDIENTI: farina di riso, fecola di patate, amido di mais, farina di SOIA, zucchero di canna, olio di girasole, emulsionante: lecitina di SOIA, agente lievitante: bicarbonato di sodio, sale, aroma vaniglia naturale, caramello.
* DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

GLI INGREDIENTI A CARATTERE MAIUSCOLO POSSONO PROVOCARE REAZIONI IN PERSONE ALLERGICHE E INTOLLERANTI.

CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO - TEME L'UMIDITA'

LOTTO 11324081515 SCADENZA AGOSTO 2016

PRODOTTO DA NOCCIOLONO SRL, VIA DELLE AMAZZONI 37, 00133 ROMA, www.nocciolano.it

PROSCIUTTO COTTO

VALORI NUTRIZIONALI

VALORI	per 100g di prodotto
ENERGIA	1224
	292
GRASSI	6,50
di cui Acidi grassi saturi	1,64
CARBOIDRATI	1,50
di cui Zuccheri	0,25
FIBRE	0,0
PROTEINE	29,0
SALTE	2,50

Carne Origine: UE

400g e

PRODOTTO PER CONAD S.C. VIA MICHELINO, 59 BOLOGNA DA SALUMIFICIO FRATELLI BERETTA S.P.A. NELLO STABILIMENTO DI MESSOLAGO (BS) VIA FELICE BERETTA, 5

Incanto Plastica Mista OTHER 07 Raccolta Plastica - www.conad.it

ALLERGIA O INTOLLERANZA

Un esempio: IL LATTE

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE

Reazione allergica con produzione di anticorpi IgE scatenata dalle proteine del latte (**caseine, lattoalbumine e lattoglobuline**).

Anche la minima quantità di alimento provoca la sintomatologia

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Non c'è l'attivazione del sistema immunitario.

È un meccanismo dose-associato dovuto alla riduzione/carenza dell'enzima lattasi, che digerisce lo zucchero presente nel latte, cioè il **lattosio**

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Latte (fresco o in formula) e yogurt
- Latte senza lattosio o ad alta digeribilità
- Latte fermentato (kefir)
- Latte di capra, asina, bufala
- Formaggi freschi e stagionati
- Burro, panna, besciamella, margarina
- Salsicce, bresaola, wurstel, insaccati
- Prosciutto cotto (tranne quello privo di proteine del latte vaccino)
- Cioccolato al latte

ATTENZIONE A QUESTI TERMINI

- Caseina e caseinati di ammonio, di calcio, di magnesio, di sodio
- Lattoalbumina, lattealbumina fosfato, lattoglobulina
- Siero (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato)
- Caglio
- Lattosio
- Aromi artificiali del burro, grassi del burro o grassi animali
- Colorante e aroma caramello (E150)
- Alcuni sciroppi ricostituenti miscelati con il latte

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE



INTOLLERANZA AL LATTOSIO



ETICHETTE ALIMENTARI

**LEGGERE ATTENTAMENTE LE
ETICHETTE CI RENDE CONSAPEVOLI DI
QUELLO CHE MANGIAMO**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

