

## Sommario

<b>IL DISCIPLINARE SMARTFOOD .....</b>	<b>2</b>
<b>PARTE 1 - CERTIFICAZIONE DI SINGOLI ALIMENTI .....</b>	<b>3</b>
<b>PARTE 2 - CERTIFICAZIONE DI PREPARAZIONI ALIMENTARI .....</b>	<b>4</b>
<b>PASTA E FARINE .....</b>	<b>5</b>
• <i>Pasta secca, fresca, all'uovo, gnocchi di patate</i> .....	5
• <i>Pasta ripiena fresca e surgelata</i> .....	6
• <i>Farine integrali</i> .....	6
<b>PRODOTTI DA FORNO .....</b>	<b>7</b>
• <i>Pane confezionato</i> .....	7
• <i>Biscotti</i> .....	8
• <i>Fette biscottate</i> .....	9
• <i>Crackers e altri sostituti del pane</i> .....	10
<b>CEREALI E DERIVATI DA COLAZIONE .....</b>	<b>11</b>
• <i>Cereali in fiocchi / soffiati, muesli, granola, porridge ecc.</i> .....	11
<b>LATTE E DERIVATI .....</b>	<b>12</b>
• <i>Yogurt vaccini o lattii fermentati</i> .....	12
• <i>Formaggi e ricotte</i> .....	12
<b>BEVANDE VEGETALI, ALTERNATIVE VEGETALI ALLO YOGURT E AI FORMAGGI .....</b>	<b>13</b>
• <i>Bevanda vegetale</i> .....	13
• <i>Alternative vegetali allo yogurt</i> .....	13
• <i>Alternative vegetali a formaggi e ricotte</i> .....	14
<b>PESCE .....</b>	<b>15</b>
• <i>Pesce conservato</i> .....	15
<b>LEGUMI .....</b>	<b>16</b>
• <i>Legumi precotti (in scatola, in vetro, sottovuoto)</i> .....	16
• <i>Preparazioni a base di legumi (burger, polpette, crocchette ecc.)</i> .....	16
• <i>Pasta di legumi</i> .....	17
<b>VERDURE E ORTAGGI .....</b>	<b>18</b>
• <i>Mix di verdure freschi, surgelati, essiccati</i> .....	18
• <i>Preparazioni a base di verdure (burger, polpette, crocchette, creme, vellutate, salse, ecc.)</i> .....	18
<b>FRUTTA FRESCA, A GUSCIO, ESSICCATA .....</b>	<b>19</b>
• <i>Marmellate</i> .....	19
• <i>Mix a base di frutta a guscio</i> .....	19
• <i>Mix a base di frutta a guscio e frutta essiccata</i> .....	19
<b>SPEZIE, ERBE E SEMI OLEOSI .....</b>	<b>20</b>
• <i>Mix e insaporitori</i> .....	20
<b>DOLCI .....</b>	<b>21</b>
• <i>Creme spalmabili a base di frutta a guscio</i> .....	21
<b>BEVANDE .....</b>	<b>22</b>
• <i>Bevande</i> .....	22
<b>PIATTI PRONTI AL CONSUMO FRESCI CONFEZIONATI O SURGELATI .....</b>	<b>23</b>
• <i>Primi piatti</i> .....	23
• <i>Secondi piatti</i> .....	24
• <i>Zuppe</i> .....	25
• <i>Piatti unici</i> .....	26
• <i>Insalatone</i> .....	27
<b>PARTE 3 - CERTIFICAZIONE DI UNA LINEA SMARTFOOD ALL'INTERNO DELL'OFFERTA RISTORATIVA AZIENDALE .....</b>	<b>28</b>

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## IL DISCIPLINARE SMARTFOOD

Il Disciplinare SmartFood è un documento tecnico di ideazione e ad uso del team SmartFood che raccoglie i parametri da rispettare per ottenere il marchio di certificazione SmartFood su singoli alimenti (parte 1), preparazioni alimentari (parte 2), una linea -primo piatto, secondo piatto, contorno- all'interno dell'offerta ristorativa aziendale (parte 3).

Le indicazioni specifiche riportate sul Disciplinare SmartFood sono basate su linee guida nazionali ed internazionali sulla sana alimentazione e/o su dati e informazioni provenienti da enti accreditati come: World Cancer Research Fund (WCRF), European Society of Cardiology (ESC), World Health Organization (WHO), nonché sul Regolamento CE n. 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.

Si ribadisce che il marchio di certificazione SmartFood è un marchio di qualità certificata del prodotto o del servizio ed il suo scopo principale è di incoraggiare il consumo di preparazioni alimentari con effetti positivi per la salute della popolazione generale, dimostrati e sostenuti scientificamente da istituzioni nazionali ed internazionali. In particolare il marchio di certificazione SmartFood vuole promuovere il consumo di alimenti che apportano fibra e che abbiano un contenuto limitato di sale, zuccheri semplici e grassi saturi.

Sono esclusi dalla certificazione SmartFood tutti quegli alimenti freschi e solitamente venduti sfusi come frutta, verdure, ortaggi e legumi freschi. Sebbene il loro consumo andrebbe privilegiato come indicato dalle raccomandazioni WCRF per la prevenzione oncologica e ESC per la prevenzione cardiovascolare, alimenti freschi della stessa categoria si equivalgono dal punto di vista nutrizionale. Laddove, invece, un alimento fresco subisca un processo anche minimo di trasformazione, incluso il confezionamento, conferendo all'alimento una maggiore praticità di consumo, può essere valutata da parte del team SmartFood la concessione del marchio di certificazione.

Pur non essendo il packaging del prodotto alimentare un criterio compreso nel presente Disciplinare, il team SmartFood si riserva di considerare anche questo aspetto in ottica di sostenibilità ambientale, in particolare per quei prodotti di cui la popolazione fa un largo consumo.

Il team SmartFood revisiona periodicamente i criteri del Disciplinare SmartFood sulla base di eventuali aggiornamenti di linee guida e/o di cambiamenti nell'offerta dei prodotti alimentari (es. nuovi prodotti costituiti da ingredienti, o realizzati tramite processi produttivi, di recente sviluppo).

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## PARTE 1 - CERTIFICAZIONE DI SINGOLI ALIMENTI

Possono essere certificate le seguenti categorie di alimenti, non sfusi, confezionati e senza aggiunta di altri ingredienti nel caso in cui il team SmartFood ritenga, dietro apposita valutazione, che vi sia un effettivo vantaggio per il consumatore (facilità di consumo, tempi di cottura, sostenibilità, porzione adeguata ai fabbisogni).

- **Cereali integrali, pseudocereali e loro farine, tuberi**
- **Pesce fresco eviscerato e confezionato o surgelato**
- **Legumi freschi, secchi, surgelati e farine di legumi**
- **Verdure e ortaggi freschi, surgelati, essiccati**
- **Frutta fresca, essiccata al naturale, surgelata**
- **Frutta a guscio non salata**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Olio di semi monovarietale spremuto a freddo**
- **Olio di frutta a guscio spremuto a freddo**
- **Spezie fresche ed essiccate**
- **Erbe aromatiche fresche, secche, surgelate**
- **Semi oleosi non salati**
- **Tè**
- **Caffè**

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## PARTE 2 - CERTIFICAZIONE DI PREPARAZIONI ALIMENTARI

In questa parte di documento sono riportati gli ingredienti idonei per singola preparazione alimentare ed i criteri nutrizionali relativi al contenuto nel prodotto finito di determinati nutrienti o componenti (es. sale, fibra, grassi saturi, zuccheri semplici ecc.).

I criteri per ottenere il marchio di certificazione SmartFood per le preparazioni alimentari sono stati individuati, oltre che sulla base delle linee guida nazionali ed internazionali e/o su dati e informazioni di enti accreditati citate nel regolamento d'uso del marchio SmartFood (articolo 5 - Disciplinare SmartFood), soprattutto sulle diciture nutrizionali specifiche del Regolamento (CE) n. 1924/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 20 dicembre 2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.

In particolare, al fine di orientare le aziende alla formulazione di preparazioni alimentari più salutari rispetto a quelle presenti sul mercato, si applica in molti casi la dicitura "a tasso ridotto di ..." proprio per spingere a ridurre i nutrienti il cui consumo oltre il è correlato con l'aumento di rischio, diretto o indiretto, di patologie croniche quali tumori, malattie cardio-cerebro vascolari e diabete di tipo 2. Secondo il Reg. CE 1924/2006 la dicitura "a tasso ridotto di ..." indica che il contenuto di una o più sostanze nutritive è stato ridotto (e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore) ed è consentita solo se la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto ad un prodotto simile, ad eccezione dei micronutrienti, per i quali è accettabile una differenza del 10% nei valori di riferimento (Dir. 90/496/CEE del Consiglio) e del sodio, o del valore equivalente del sale, per cui è accettabile una riduzione del 25%. La selezione dei prodotti simili e i relativi valori a cui applicare la riduzione percentuale, si basa sui dati presenti nella [Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia \(BDA\)](#) e/o su una media di prodotti simili presenti sul mercato. Qualora il valore della riduzione percentuale di sostanze nutritive (es. sale, zuccheri semplici, grassi saturi) superi i limiti stabili dalle Linee guida per una sana alimentazione o dalle società scientifiche di riferimento per il Disciplinare, il team SmartFood si riserva di effettuare una valutazione specifica per la selezione dei prodotti simili.

Qualora un ingrediente presente in una preparazione alimentare di cui si richiede la certificazione SmartFood non sia incluso all'interno delle specifiche tabelle, oppure non sia prevista una tabella per quella preparazione alimentare, il team SmartFood si riserva di effettuare una valutazione specifica per l'ingrediente o la preparazione alimentare in questione.

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## PASTA E FARINE

- **Pasta secca, fresca, all'uovo, gnocchi di patate**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Semola di grano duro integrale
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Uova
Verdure e ortaggi
Patate ( <i>per gnocchi</i> )
Erbe aromatiche
Semi oleosi
Frutta secca a guscio non salata
Spezie

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Pasta ripiena fresca e surgelata**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Semola di grano duro integrale
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Uova
Verdure e ortaggi
Erbe aromatiche
Frutta secca a guscio non salata
Frutta essiccata al naturale
Semi oleosi
Spezie
Latte e yogurt al naturale
Formaggi freschi e magri <25% grassi
Legumi e derivati
Pesce azzurro e altro pesce di piccola e media taglia

- **Farine integrali**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Farina integrale monocereale
Miscele di farine di più cereali integrali

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## PRODOTTI DA FORNO

- **Pane confezionato**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Semola di grano duro integrale
Lievito madre (o pasta acida)
Lievito di birra
Frutta secca a guscio non salata
Frutta essiccata al naturale
Semi oleosi
Erbe aromatiche
Spezie
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Biscotti**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Uova
Frutta secca a guscio non salata
Frutta essiccata al naturale
Semi oleosi
Spezie
Legumi tostati o in farina
Cioccolato fondente
Cacao amaro
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti
Agenti lievitanti

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata



Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Fette biscottate**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI
GRASSI SATURI: $\leq 1,5$ g/100 g prodotto finito (somma di acidi grassi saturi + acidi grassi trans)	A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Semola di grano duro integrale
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti
Semi oleosi
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo
Lievito madre (o pasta acida)
Lievito di birra
Agenti lievitanti

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Crackers e altri sostituti del pane**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/quinoa ecc.
Farina tipo 1
Farina tipo 2
Farina 0 e 00 impiegate in una quantità inferiore al 50% del peso complessivo della farina
Fiocchi o cereali soffiati di cereali integrali
Frutta secca a guscio non salata
Frutta essiccata al naturale
Semi oleosi
Spezie
Legumi tostati o in farina
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo
Lievito madre (o pasta acida)
Lievito di birra
Agenti lievitanti

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

## CEREALI E DERIVATI DA COLAZIONE

- Cereali in fiocchi / soffiati, muesli, granola, porridge ecc.

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI
<b>Per cereali in fiocchi/soffiati:</b>	A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI
GRASSI SATURI: $\leq 1,5$ g/100 g prodotto finito (somma di acidi grassi saturi + acidi grassi trans)	SATURI
<b>Per muesli, granola, fiocchi di cereali misti con cioccolato fondente e/o con frutta secca a guscio:</b>	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Farina integrale di frumento
Farina integrale di altri cereali: farro/orzo/segale/riso/mais/avena/quinoa ecc.
Fiocchi o cereali soffiati di cereali integrali tra quelli sopracitati
Frutta secca a guscio non salata
Frutta essiccata al naturale
Semi oleosi
Spezie
Legumi tostati o in farina
Cioccolato fondente
Cacao amaro
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## LATTE E DERIVATI

- **Yogurt vaccini o lattii fermentati**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI

INGREDIENTI IDONEI
Latte vaccino o di altre specie animali Frutta fresca al naturale Frutta essiccata al naturale* Frutta a guscio non salata* Semi oleosi* Cereali da colazione integrali ( <i>si vedano specifiche per tale paragrafo</i> )* Cioccolato fondente* Fermenti lattici vivi Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti <i>*ingredienti che possono anche essere inseriti in un contenitore distinto ma annesso al packaging dello yogurt</i>

- **Formaggi e ricotte**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	MOTIVAZIONE
GRASSI TOTALI: ≤ 25 g/100 g prodotto finito	Nostra indicazione fonte CREA

INGREDIENTI IDONEI
Latte vaccino Siero di latte Caglio/agenti coagulanti Fermenti lattici vivi Erbe aromatiche Spezie

## BEVANDE VEGETALI, ALTERNATIVE VEGETALI ALLO YOGURT E AI FORMAGGI

- **Bevanda vegetale**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
ZUCCHERI: ≤ 5 g/100 ml prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI
SALE: ≤ 0,3 g/100 ml prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE
CALCIO: ≥ 120 mg/100 ml prodotto finito	FONTI DI CALCIO

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	MOTIVAZIONE
PROTEINE: ≥ 3 g/100 ml prodotto finito	<i>Nostra indicazione per ottenere un prodotto nutrizionalmente simile al latte vaccino. Fonte tabelle BDA-IEO.</i>

INGREDIENTI IDONEI
Semi di legumi/cereali
Frutta secca a guscio non salata
Frutta oleosa
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti
Minerali/vitamine addizionati

- **Alternative vegetali allo yogurt**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI
CALCIO: ≥ 120 mg/100 ml prodotto finito	FONTI DI CALCIO

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	MOTIVAZIONE
PROTEINE: ≥ 3 g/100 ml prodotto finito	<i>Nostra indicazione per ottenere un prodotto nutrizionalmente simile allo yogurt vaccino. Fonte tabelle BDA-IEO.</i>

INGREDIENTI IDONEI
Bevanda vegetale (qualsiasi tipologia secondo indicazioni al paragrafo specifico)
Frutta fresca al naturale
Frutta essiccata al naturale*
Frutta a guscio non salata *
Semi oleosi*
Cereali da colazione integrali ( <i>si vedano indicazioni al paragrafo specifico</i> )*
Cioccolato fondente *
Fermenti lattici vivi
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti
Minerali/vitamine addizionati

*\*ingredienti che possono anche essere inseriti in un contenitore distinto ma annesso al packaging dello yogurt*

- **Alternative vegetali a formaggi e ricotte**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
CALCIO: $\geq 120$ mg/100 g prodotto finito	FONTI DI CALCIO
PROTEINE: $\geq 20\%$ del valore energetico dell'alimento (si applica solo alle alternative vegetali ai formaggi)	AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE <i>Nostra indicazione per ottenere un prodotto nutrizionalmente simile ai formaggi vaccini. Fonte tabelle BDA-IEO.</i>

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>MOTIVAZIONE</b>
GRASSI TOTALI: $\leq 25$ g/100 g prodotto finito	<i>Nostra indicazione fonte CREA.</i>
PROTEINE: $\geq 8\%$ del valore energetico dell'alimento	<i>Nostra indicazione per ottenere un prodotto nutrizionalmente simile alla ricotta vaccina. Fonte tabelle BDA-IEO.</i>

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Bevanda vegetale (qualsiasi tipologia secondo indicazioni al paragrafo specifico)
Caglio/agenti coagulanti
Fermenti lattici vivi
Erbe aromatiche
Spezie
Minerali/vitamine addizionati

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## PESCE

- **Pesce conservato**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	MOTIVAZIONE
ACIDI GRASSI OMEGA-3 (EPA+DHA+ALA): min. 1,5 g / 100 g di prodotto finito	<i>Nostra indicazione in riferimento allo sgombro in scatola. Fonte tabelle BDA-IEO.</i>

INGREDIENTI IDONEI
Pesce azzurro o altro pesce di piccola e media taglia Tonno Salmone Erbe aromatiche Spezie Semi oleosi Olio extravergine d'oliva Olio di semi monovarietale spremuto a freddo Olio di frutta a guscio spremuto a freddo

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

## LEGUMI

- **Legumi precotti (in scatola, in vetro, sottovuoto)**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Legumi (tutte le tipologie) Erbe aromatiche Spezie Olio extravergine d'oliva Olio di semi monovarietale spremuto a freddo

- **Preparazioni a base di legumi (burger, polpette, crocchette ecc.)**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
PROTEINE: $\geq 20\%$ del valore energetico dell'alimento	AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI

INGREDIENTI IDONEI
Legumi (tutte le tipologie) Farine di legumi (tutte le tipologie) Erbe aromatiche Spezie Semi oleosi Farina integrale (tutte le tipologie di cereale) Pangrattato integrale Verdure e ortaggi Olio di semi monovarietale spremuto a freddo



Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Pasta di legumi**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Legumi (tutte le tipologie)
Farine di legumi (tutte le tipologie)
Erbe aromatiche
Spezie
Semi oleosi
Verdure e ortaggi

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## VERDURE E ORTAGGI

- **Mix di verdure freschi, surgelati, essiccati**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: $\leq 0,3$ g/100 g prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Verdure e ortaggi (tutte le tipologie) Erbe aromatiche Spezie Semi oleosi Olio extravergine d'oliva Olio di semi monovarietale spremuto a freddo

- **Preparazioni a base di verdure (burger, polpette, crocchette, creme, vellutate, salse, ecc.)**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 3$ g/100 g prodotto finito	FONTI DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI

INGREDIENTI IDONEI
Verdure e ortaggi (tutte le tipologie) Erbe aromatiche Spezie Semi oleosi Farina integrale (tutte le tipologie di cereale) Pangrattato integrale Patate (impiegate in una quantità inferiore al 25% del peso complessivo dell'impasto/preparazione) Olio extravergine d'oliva Olio di semi monovarietale spremuto a freddo

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## FRUTTA FRESCA, A GUSCIO, ESSICCATA

- **Marmellate**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
ZUCCHERI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI ZUCCHERI

INGREDIENTI IDONEI
Frutta fresca (tutte le tipologie) impiegata in una quantità min. pari al 70%
Pectina
Erbe aromatiche
Spezie
Zucchero/miele/malto o altri zuccheri ad esclusione degli edulcoranti

- **Mix a base di frutta a guscio**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: $\leq 0,3$ g/100 g prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Frutta a guscio al naturale o tostata non salata (tutte le tipologie)
Spezie
Erbe aromatiche
Semi oleosi

- **Mix a base di frutta a guscio e frutta essiccata**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
SALE: $\leq 0,3$ g/100 g prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Frutta a guscio al naturale o tostata non salata (tutte le tipologie)
Frutta essiccata al naturale (tutte le tipologie) impiegata in una quantità non superiore al 50% dell'intero mix
Erbe aromatiche
Semi oleosi

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## SPEZIE, ERBE E SEMI OLEOSI

- **Mix e insaporitori**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
SALE: ≤ 0,3 g/100 g prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Spezie
Erbe aromatiche
Semi oleosi

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## DOLCI

- **Creme spalmabili a base di frutta a guscio**

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
SALE: $\leq 0,3$ g/100 g prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE
FIBRA: $\geq 3$ g/100 g prodotto finito	FONTE DI FIBRE

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Frutta a guscio non salata
Spezie
Erbe aromatiche
Semi oleosi
Cioccolato fondente
Cacao amaro
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo
Olio di frutta a guscio spremuto a freddo

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

## BEVANDE

- **Bevande**

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
ZUCCHERI: ≤ 5 g/100 ml prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI
SALE: ≤ 0,3 g/100 ml prodotto finito	A BASSO CONTENUTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Latte vaccino o di altre specie animali
Bevanda vegetale (si vedano specifiche nel paragrafo dedicato)
Caffè/tè
Radici/ fiori/ bacche
Spezie
Erbe aromatiche
Minerali/vitamine addizionati

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

## PIATTI PRONTI AL CONSUMO FRESCHI CONFEZIONATI O SURGELATI

Per gli “ingredienti idonei” inseriti nelle tabelle di ogni sezione a seguire, sia quando costituiscono un singolo alimento (es. frutta a guscio non salata, semi oleosi non salati) o una preparazione alimentare (es. pasta integrale, formaggio ecc.), si faccia riferimento alle specifiche presenti nelle parti 1 e 2 del Disciplinare.

- **Primi piatti**

Con la definizione di “Primi piatti” si fa riferimento a piatti pronti al consumo (freschi o surgelati) che soddisfino la porzione raccomandata di alimenti fonte di carboidrati (cereali, pseudocereali e derivati, o tuberi) con eventuale presenza di verdure al loro interno. Le porzioni devono rispettare quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

• SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 3$ g/100 g prodotto finito	FONTE DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI

INGREDIENTI IDONEI
Cereali e pseudocereali
Pasta secca, fresca, all’uovo, gnocchi di patate
Pasta ripiena fresca
Verdure e ortaggi
Preparazioni a base di verdure e ortaggi
Erbe aromatiche
Spezie
Semi oleosi
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Secondi piatti**

Con la definizione di “Secondi piatti” si fa riferimento a piatti pronti al consumo (freschi o surgelati) che soddisfino la porzione raccomandata di alimenti fonte di proteine (legumi, pesce, formaggi e ricotte, alternative vegetali a formaggi e ricotte, o uova) con eventuale presenza di verdure al loro interno. Le porzioni devono rispettare quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

<b>SPECIFICHE NUTRIZIONALI</b>	<b>CLAIM Reg. 1924/2006</b>
PROTEINE: $\geq$ 20% del valore energetico dell'alimento	AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI

<b>INGREDIENTI IDONEI</b>
Legumi e preparazioni a base di legumi, compresa la pasta di legumi
Formaggi e ricotte
Alternative vegetali a formaggi e ricotte
Pesce azzurro e altro pesce di piccola e media taglia
Uova
Verdure e ortaggi
Preparazioni a base di verdure e ortaggi
Patate (impiegate in una quantità inferiore al 25% del peso complessivo della preparazione)
Pangrattato integrale
Semi oleosi
Spezie
Erbe aromatiche
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo



Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Zuppe**

Con la definizione di “Zuppe” si fa riferimento a piatti pronti al consumo (freschi o surgelati) a base prevalentemente liquida che possono contenere verdure e alimenti fonte di carboidrati (cereali, pseudocereali e derivati, o tuberi) e/o alimenti fonti di proteine quali i legumi. Le porzioni devono rispettare quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

*Nel caso in cui solo la porzione di carboidrati corrispondesse ad una porzione, si tratterebbe di un primo piatto; se solo gli eventuali alimenti fonte di proteine soddisfacessero una porzione, si tratterebbe di un secondo piatto; se entrambi corrispondessero ad una porzione, si tratterebbe di un piatto unico.*

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 3$ g/100 g prodotto finito	FONTE DI FIBRE
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE
GRASSI SATURI: $\leq 1,5$ g/100 g prodotto finito (somma di acidi grassi saturi + acidi grassi trans)	A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

INGREDIENTI IDONEI
Verdure e ortaggi
Legumi e preparazioni a base di legumi, compresa la pasta di legumi
Cereali e pseudocereali
Pasta secca, fresca, all'uovo
Pasta ripiena fresca
Pane
Patate (impiegate in una quantità inferiore al 25% del peso complessivo della preparazione)
Erbe aromatiche
Spezie
Semi oleosi
Olio extravergine d'oliva
Olio di semi monovarietale spremuto a freddo

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

- **Piatti unici**

Con la definizione di “Piatti unici” si fa riferimento a piatti pronti al consumo (freschi o surgelati) che soddisfino sia la porzione raccomandata di alimenti fonte di carboidrati (cereali, pseudocereali e derivati, o tuberi) che quella di alimenti fonte di proteine (legumi, pesce, formaggi e ricotte, o uova), con eventuale presenza di verdure al loro interno. Le porzioni devono rispettare quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Cereali e pseudocereali
Pasta secca, fresca, all'uovo, gnocchi di patate
Pasta ripiena fresca
Pane
Legumi e preparazioni a base di legumi, compresa la pasta di legumi
Formaggi e ricotte
Alternative vegetali a formaggi e ricotte
Pesce azzurro e altro pesce di piccola e media taglia
Uova
Verdure e ortaggi
Preparazioni a base di verdure e ortaggi
Olio extravergine di oliva
Olio di semi monovarietale
Erbe aromatiche
Spezie
Frutta a guscio non salata
Semi oleosi

- **Insalatone**

Con la definizione di “Insalatone” si fa riferimento ad insalate fresche pronte al consumo (condite o meno) con aggiunta di alimenti fonte di carboidrati (cereali, pseudocereali e derivati) e/o alimenti fonte di proteine (legumi, pesce, formaggi e ricotte, o uova). Le porzioni devono rispettare quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

*Nel caso in cui solo la porzione di carboidrati corrispondesse ad una porzione, si tratterebbe di un primo piatto; se solo gli eventuali alimenti fonte di proteine soddisfacessero una porzione, si tratterebbe di un secondo piatto; se entrambi corrispondessero ad una porzione, si tratterebbe di un piatto unico.*

SPECIFICHE NUTRIZIONALI	CLAIM Reg. 1924/2006
FIBRA: $\geq 6$ g/100 g prodotto finito	AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
GRASSI SATURI: riduzione del contenuto pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI GRASSI SATURI
SALE: riduzione del contenuto pari ad almeno il 25% rispetto a un prodotto simile	A TASSO RIDOTTO DI SALE

INGREDIENTI IDONEI
Verdure e ortaggi
Preparazioni a base di verdure e ortaggi
Cereali e pseudocereali
Pasta secca, fresca, all'uovo, gnocchi di patate
Pasta ripiena fresca
Pane
Legumi e preparazioni a base di legumi, compresa la pasta di legumi
Formaggi e ricotte
Pesce azzurro e altro pesce di piccola e media taglia
Uova
Olio extravergine di oliva
Olio di semi monovarietale
Erbe aromatiche
Spezie
Frutta a guscio non salata
Semi oleosi
Frutta essiccata al naturale

Marchio di Certificazione Smartfood	All. 1 – DISCIPLINARE SMARTFOOD	Rev. 01 Febbraio 2025
--	------------------------------------	--------------------------

### PARTE 3 - CERTIFICAZIONE DI UNA LINEA SMARTFOOD ALL'INTERNO DELL'OFFERTA RISTORATIVA AZIENDALE

In ambito ristorazione collettiva, nello specifico quella aziendale, è possibile concedere il marchio di certificazione SmartFood per una serie di proposte, individuate tra quelle esistenti o sviluppate appositamente, che costituiscono una linea SmartFood. Tale linea viene declinata all'interno delle proposte stagionali (menù di 4 settimane per le 4 stagioni/menù di 4 settimane per autunno-inverno e primavera-estate), sulla base delle esigenze dell'azienda di ristorazione. La presenza della linea SmartFood all'interno delle proposte settimanali può essere stabilita dal Team SmartFood insieme all'azienda di ristorazione e può variare da un minimo di una giornata a settimana ad un massimo di 5 o 6 giornate a settimana, a seconda del tipo di offerta presente nella mensa aziendale (es. servizio dal lunedì al venerdì o dal lunedì al sabato). In ogni caso, la Linea SmartFood è da intendersi come una delle opzioni di scelta per i frequentatori della mensa aziendale, non come unica scelta possibile.

Le proposte della linea SmartFood mirano a fornire pasti completi in cui siano sempre presenti verdure e ortaggi, frutta fresca, grassi e condimenti salutari, mentre le fonti proteiche e quelle di cereali variano secondo frequenze stabilite.

La Linea Smartfood nasce dall'esigenza di facilitare anche nell'ambito della ristorazione aziendale, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronic-degenerative. La presenza stabile di una scelta salutare ben identificabile all'interno dell'offerta alimentare aziendale, ha lo scopo di incentivare il consumo di alimenti protettivi per la salute. I piatti proposti nella Linea SmartFood, oltre a contenere ingredienti selezionati per le loro caratteristiche salutari, sono anche bilanciati dal punto di vista dei macronutrienti.

La linea SmartFood prevede, secondo le regole del [piatto smart](#), l'individuazione di:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno

Il **primo piatto** deve contenere un ingrediente della lista “cereali e altre fonti di carboidrati idonei”, con aggiunta di verdure e condimenti idonei;

Il **secondo piatto** deve contenere un ingrediente della lista “fonti proteiche idonee”, con aggiunta di verdure e condimenti idonei;

Il **contorno** deve contenere uno o più ingredienti della lista “ortaggi e frutta idonei”, con aggiunta di condimenti idonei.

Non viene individuata all'interno della linea SmartFood una specifica tipologia di frutta fresca sfusa, in quanto tutte le tipologie di questa categoria sono idonee.

Le porzioni di ogni singolo componente del pasto dovranno fare riferimento a quelle definite dai [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - SINU](#).

### CEREALI E ALTRE FONTI DI CARBOIDRATI IDONEI PER I PRIMI PIATTI

- riso integrale/ semintegrale
- riso rosso/nero
- orzo perlato/ decorticato
- farro perlato/ decorticato
- quinoa/ amaranto/ grano saraceno
- avena
- miglio
- cous cous/ bulgur integrale
- polenta taragna
- pasta integrale
- pane integrale

Esempi di frequenze dei primi piatti della Linea Smartfood – rotazione menù su 4 settimane

#### Presenza della Linea SmartFood 1 giorno su 5 a settimana – primi piatti

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>Pasta integrale</b>	1 volte	0 volte	1 volte	0 volte
<b>Cereali in chicco/polenta taragna</b>	0 volte	1 volte	0 volte	1 volte

#### Presenza della Linea SmartFood 5 giorni su 5 a settimana – primi piatti

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>Pasta integrale</b>	2 volte	2 volte	2 volte	2 volte
<b>Cereali in chicco/polenta taragna</b>	3 volte	3 volte	3 volte	3 volte

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

### FONTI PROTEICHE IDONEE PER I SECONDI PIATTI

- Pesce azzurro fresco o surgelato (sarde, alici, sgombri, sugarello ecc.)
- Pesce di piccola e media taglia fresco o surgelato (orata, branzino, dentice, spigola, triglie, gallinella, trota ecc.)
- Legumi freschi, secchi o surgelati di tutte le varietà (piselli, ceci, lenticchie, fave, fagioli, adzuki, soia, cicerchie ecc.)
- Uova fresche o pastorizzate
- Formaggi freschi e magri con tenore in grassi <25% (mozzarella, ricotta, primosale, crescenza, caprino fresco ecc.)

### Esempi di frequenze dei secondi piatti della Linea Smartfood – rotazione menù su 4 settimane

#### Presenza della Linea SmartFood 1 giorno su 5 a settimana – secondi piatti

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>Pesce</b>	0 volte	1 volte	0 volte	1 volte
<b>Legumi</b>	1 volte	0 volte	1 volte	0 volte

#### Presenza della Linea SmartFood 5 giorni su 5 a settimana – secondi piatti

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>Pesce</b>	2 volte	2 volte	2 volte	2 volte
<b>Legumi</b>	2 volte	2 volte	2 volte	2 volte
<b>Uova</b>	1 volta	0 volte	1 volta	0 volte
<b>Formaggi freschi e magri</b>	0 volte	1 volta	0 volte	1 volta

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

#### **VERDURE E ORTAGGI IDONEI PER I CONTORNI**

- Verdure e ortaggi freschi o surgelati di tutte le tipologie, con attenzione alla stagionalità

#### **CONDIMENTI IDONEI PER PRIMI, SECONDI E CONTORNI**

- Olio extravergine d'oliva
- Aromi freschi o essiccati (aglio, cipolla, scalogno, porro ecc.)
- Polpa e passata di pomodoro
- Concentrato di pomodoro
- Pomodori secchi, capperi dissalati (in piccole quantità)
- Verdure e ortaggi freschi o surgelati di tutte le tipologie, con attenzione alla stagionalità
- Erbe aromatiche fresche o essiccate (salvia, rosmarino, basilico, timo, prezzemolo ecc.)
- Spezie fresche o essiccate (pepe, peperoncino, curcuma, paprika ecc.)
- Semi oleosi (sesamo, lino, girasole, papavero, zucca ecc.)
- Frutta essiccata al naturale senza aggiunta di zuccheri di tutte le tipologie (prugne, albicocche, uvetta, fichi ecc.)
- Frutta a guscio al naturale o tostata non salata di tutte le tipologie (noci, nocciole, mandorle, anacardi ecc.)
- Frutta fresca o surgelata di tutte le tipologie, con attenzione alla stagionalità

© 2025 - SmartFood IEO - riproduzione vietata

### METODI DI COTTURA E CONDIMENTI

<b>CEREALI E ALTRE FONTI DI CARBOIDRATI – Cotture e condimenti suggeriti</b>	
Cereali in chicco	Cottura per assorbimento Cottura tipo risotto In zuppa o minestrone Con crema/passato di verdure In insalata fredda
Pasta integrale	Salsa di pomodoro Salse a base di verdure, frutta essiccata al naturale o a guscio non salata In insalata fredda

<b>FONTI PROTEICHE – Cotture e condimenti suggeriti</b>	
Pesce fresco/surgelato	Al forno con condimenti idonei Al forno con agrumi Gratinato con pangrattato integrale/erbe aromatiche/spezie/frutta a guscio non salata Cottura al vapore Cottura in umido con verdure Cottura alla piastra
Legumi freschi/secchi/surgelati	In zuppa/crema/purè In umido In insalata Sotto forma di hamburger, polpette, sformati Con aggiunta di ortaggi e di condimenti idonei
Uova	Frittata cotta in forno Omelette Sode Strapazzate Con aggiunta di ortaggi e di condimenti idonei
Formaggi freschi magri	In insalata Caprese Cotti al forno (es. polpette al forno di ricotta e spinaci) Con aggiunta di ortaggi e di condimenti idonei

<b>ORTAGGI E FRUTTA – Cotture suggerite</b>
Cottura al vapore/forno a vapore Breve sbianchitura in acqua bollente (<10min) Cottura al forno Cottura in padella, stufatura