

E' da considerarsi un piatto completo poiché contiene i nutrienti che andrebbero introdotti con ogni pasto.

La **pasta**, a base di farina, fornisce i **carboidrati**; la **mozzarella** è un formaggio fresco, **fonte di proteine e di calcio**; il **pomodoro** fornisce **fibre, vitamine** ed inoltre, si possono aggiungere verdure affettate o pesce per le proteine.



I carboidrati, con cui si fanno la pasta, il pane e la pizza sono uno degli alimenti alla base della nostra alimentazione.

Bisognerebbe consumarne circa 5 porzioni al giorno perché ci danno il 50 % dell'energia giornaliera. Vengono utilizzati soprattutto durante il lavoro intenso, in particolar modo nell'esercizio fisico.

In generale,
quando possibile,
andrebbero
preferiti pane e
pasta integrali
perché rallentano
l'assorbimento dei
carboidrati



La pasta, il pane e la pizza integrale vengono fatti usando farine alternative a quella bianca che spesso vediamo nelle nostre cucine.

- Farina di mais : usata per i pazienti celiaci perché non contiene glutine
- Farina di farro : simile alla farina bianca ma è più digeribile
- Farina di orzo : adatta per l'alimentazione dei bambini perché contiene molte vitamine e minerali
- Farina di avena : rallenta l'assorbimento di zuccheri