

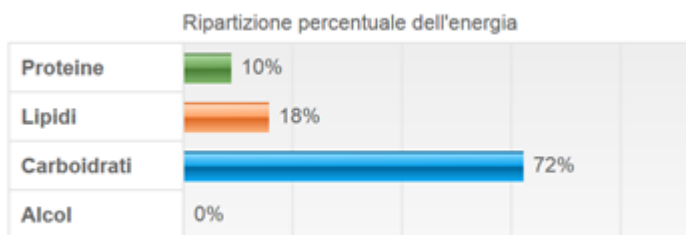
"I valori nutrizionali del prodotto Panfocaccia Fit (base per pizza e focaccia) sono stati confrontati con quelli medi di una base per pizza-focaccia convenzionale."

Fonti:

Tabelle di composizione degli alimenti, pizza bianca, INRAN

[http://nut.entecra.it/646/tabelle\\_di\\_composizione\\_degli\\_alimenti.html?](http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html?idalimento=000700&quant=100)

[idalimento=000700&quant=100](http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html?idalimento=000700&quant=100)



IL VALORE ENERGETICO E' PARI A 154 KCAL PER 100G DI PRODOTTO,

mentre una base per pizza normale fornisce circa 300 kcal per 100g di prodotto

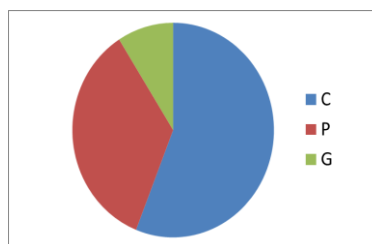
#### Prodotto RiMa Benessere

La ripartizione dei macronutrienti è:

Carboidrati 56%

Proteine 35%

Grassi 9%



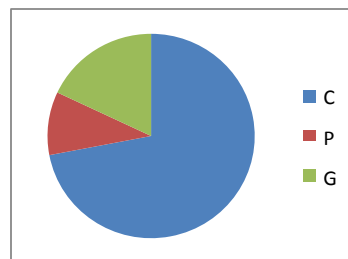
#### Pizza Bianca

Mentre in una normale base per pizza la ripartizione dei nutrienti è:

Carboidrati 72%

Proteine 10%

Grassi 18%



Una differente ripartizione dei nutrienti, a parità di calorie, potrebbe determinare una diversa variazione della glicemia ed anche avere influenza sulle capacità attentive.

La ripartizione è a favore di un aumento dell'apporto proteico rispetto a quello di una base per pizza normale. Questo potrebbe renderla un alimento adatto al consumo per l'incremento della massa muscolare.

## FITOESTROGENI

Sono stati determinati i livelli della Daidzeina e della Genisteina come fitoestrogeni maggiormente rappresentati

I valori dimostrano una presenza minima, che rende questo alimento indicato per tutta la popolazione

	mg/100 g
Daidzeina	2,66
Genisteina	8,2
totale fitoestrogeni	10,86

Dose giornaliera EFSA 60 mg/giorno

## MINERALI

	<b>mg/100 gr</b>
<b>ferro</b>	<b>2,8</b>
<b>rame</b>	<b>2,47</b>
<b>zinco</b>	<b>0,74</b>
<b>nicel</b>	<b>0,0016</b>

## **FERRO**

Categorie di popolazione europea	Valori raccomandati	Percentuale di fabbisogno soddisfatta con 100g di prodotto
Adolescenti maschi e femmine ( prima del menarca)	12 mg/die	23%;
Donne in età fertile	18 mg/die	15%;
Uomini over 18	10 mg/die	28%;
Donne in menopausa	10 mg/die	28%;
Donne in gravidanza	27 mg/die	10,4%;
Donne in allattamento	11 mg/die	25,4%;

Essenziale per la vita di tutti gli esseri viventi, eccezion fatta per pochi batteri. Molto importante per la sintesi di emoglobina, proteine fondamentale per il trasporto dell'ossigeno alle cellule. Una carenza di ferro porta una sensazione di spossatezza, difficoltà di concentrazione, crampi.

Il prodotto contiene 2,8 mg/100g di ferro e corrisponde al 28% del fabbisogno giornaliero di un uomo sano, under 60 ; questo valore è equivalente a quello stimato nelle basi per pizza

## RAME

Categorie di popolazione europea	Valori raccomandati	Percentuale di fabbisogno soddisfatta con 100g di prodotto
Adolescenti maschi e femmine	0.9 mg/die	274%
Donne in età fertile	0.9 mg/die	274%
Uomini over 18	0.9 mg/die	274%
Donne in menopausa	0.9 mg/die	274%
Donne in gravidanza	1.2 mg/die	206%
Donne in allattamento	1.6 mg/die	154%

Il rame è coinvolto in numerosi fattori enzimatici. E' essenziale per la crescita e lo sviluppo. Coinvolto nella attività del cervello, del sistema nervoso e cardiovascolare, nel trasporto del ferro e nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Importante per lo sviluppo dello scheletro osseo e per il funzionamento del sistema immunitario.

Il prodotto è ad ALTO CONTENUTO di Rame (2,47 mg/100g) che corrisponde al 274% del fabbisogno giornaliero di un uomo sano, under 60 ; una base per pizza media ne contiene 0,09 mg/100.

Quindi questo prodotto si può definire AD ALTO CONTENUTO di Rame rispetto ad una normale base per pizza.

## ZINCO

Categorie di popolazione europea	Valori raccomandati	Percentuale di fabbisogno soddisfatta con 100g di prodotto
Adolescenti maschi non fertili e femmine	9 mg/die	8,2%
Adolescenti maschi fertili	11 mg/die	6,7%
Donne in età fertile	8 mg/die	9,25%
Uomini over 18	11 mg/die	6,7%
Donne in menopausa	8 mg/die	9,25%
Donne in gravidanza	11 mg/die	6,7%
Donne in allattamento	13 mg/die	5,7%

Essenziale per la vita. Coinvolto nella crescita corporea e l'aumento di peso. Elemento importante per la produzione di sperma. Responsabile del buon funzionamento di vista, olfatto, tatto e memoria.

## QUESTO PRODOTTO CONTIENE ZINCO

Il prodotto contiene 0,74 mg/100g di Zinco che corrisponde al 6,7% del fabbisogno giornaliero di un uomo sano, under 60; una base per pizza media ne contiene 1,33 mg/100.

NaCl: CLORURO DI SODIO

	media
Na – g/100g	0,263 g/100g
ceneri - %	1,9%
Umidità	58%

Il prodotto contiene 0,263 g/100g di Na; una base per pizza media contiene 0,79 g/100g di sodio. Quindi questo prodotto è IPOSODICO rispetto ad una normale base per pizza.

## GRASSI

	%
Grassi saturi %	0,28
Grassi polinsaturi %	0,8
Grassi insaturi- isomeri trans %	nd
Sostanze grasse totali %	1,5

Una base per pizza media contiene 5 g/100 di Grassi, di cui

saturi 0,877 g/100g

monoinsaturi 0,67 g/100g

polinsaturi 0,994 g/100g

**questo prodotto ha un contenuto di grassi molto inferiore rispetto a quello di una base per pizza normale**

Sono completamente assenti i grassi insaturi in isomeria trans e questo è indice di un'ottima qualità del prodotto

Il prodotto può essere definito in senso assoluto:

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

## CARBOIDRATI

	g/100g
Carboidrati	18,3
fruttosio	Nd
glucosio	Nd
galattosio	Nd
lattosio	nd
maltosio	0,28
maltotriosio	nd
Saccarosio	nd

Il prodotto contiene 18,3 g/100g di carboidrati ;

Un normale base per pizza contiene 58 g/100 di Carboidrati

Questo prodotto ha un contenuto in grammi di carboidrati inferiore alle normali basi per pizza

Questo prodotto può essere definito in senso assoluto SENZA ZUCCHERI

## FIBRE

Questo prodotto contiene 6,8g /100g di fibra alimentare

I livelli raccomandati di Fibra variano da 12,6 a 16,7 g/1000kcal; tuttavia si suggerisce di non assumerne meno di 25g/die neppure in quei casi in cui si segua una dieta inferiore a 2000kcal/die.

Il prodotto soddisfa quindi circa il 27,2% del fabbisogno di fibre giornaliere.

una base per pizza media ne contiene 2 g/100g. Quindi questo prodotto è molto più ricco di Fibre rispetto ad una normale base per pizza.

Questo prodotto può essere definito in senso assoluto AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

Questo aspetto è estremamente rilevante sia per il benessere intestinale, che per la riduzione del colesterolo. Un tale contenuto di fibra dovrebbe abbassare l'indice glicemico di questo alimento.

PROTEINE

	g/100g
Proteine %	13,4

Le proteine sono pari a 13,4 g/100g

Un normale base per pizza contiene 8 g/100 di Proteine

Questo prodotto ha un contenuto di proteine molto superiore alle normali basi per pizza.

Questo prodotto puo essere definito in senso assoluto AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE



Il prodotto si può quindi caratterizzare con le seguenti affermazioni:

- a) ridotto contenuto calorico rispetto alle altre basi per pizza bianca
- b) ad alto contenuto di rame
- c) più basso contenuto di sodio delle altre basi per pizza bianca
- d) a basso contenuto di grassi
- e) a basso contenuto di grassi saturi
- f) più basso contenuto di carboidrati delle altre basi per pizza bianca
- g) senza zuccheri
- h) ad alto contenuto di fibre
- i) ad alto contenuto di proteine



Siena 03/01/2015

INDICE GLICEMICO

Cliente: RiMa Benessere s.r.l., Via Marrucci, 41, 57023 Cecina, p. Iva 01771890496

Alimento: Pizza RiMa Benessere

Il valore dell'indice glicemico della Pizza RiMa Benessere è pari a **39**.

I risultati sopra riportati si riferiscono esclusivamente al campione in oggetto prelevato dal committente

Note al metodo analitico usato:

**Ponendo il pane bianco pari a 100**

**Il Carico glicemico** determinato dall'assunzione di una pizza di circa 230g è pari a **16, da considerarsi moderato.**

Il legale rappresentante