



DISTRIBUTORI DI ALIMENTI: SNACK E BEVANDE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

Criteri generali:

- contenuto calorico non superiore a 150 Kcal
- contenuto in grassi non superiore a 5 g

Tipologia di alimenti:

1. FRUTTA

- fresca pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero
- disidratata senza aggiunta di zucchero
- mousse di frutta senza aggiunta di zucchero
- succhi di frutta con il 100% di frutta
- nettari di frutta (comunemente chiamati succhi di frutta ma a differenza di questi ultimi contengono alta percentuale di acqua)
- barretta di frutta al 100%

2. CEREALI

- Pane comune e integrale porzione 30-50 gr
- Fette biscottate integrali
- Cracker
- Gallette di riso o mais
- Biscotti privi di farcitura, con contenuto calorico per porzione non superiore alle 150-200 Kcal, con grassi non superiori a 5 gr e senza grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati
- Pop corn con basso contenuto di sale
- Barrette di cereali e/o frutta secca

3. MERENDINE DA FORNO

Scegliere quelli con le seguenti caratteristiche:

- tabella nutrizionale riportata sulla confezione
- apporto calorico non superiore a Kcal 150-200
- contenuto di grassi saturi non superiore a 5 gr
- assenza di grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati

4. YOGURT preferibilmente senza zucchero

5. GELATO

- ricoperti alla frutta, coppette, biscotto, cornetto
- 80-90 gr max per porzione
- contenuto calorico non superiore alle 150 Kcal
- grassi non superiori a 5gr
- assenza di grassi vegetali idrogenati e raffinati)