

# VALORI NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI BIOLOGICI RISPETTO A QUELLI CONVENZIONALI

Confronto tra alimenti biologici e convenzionali sulla base di parametri qualitativi selezionati – dati tratti da studi pubblicati tra il 2011 et il 2020

| Paramètres                          | Tendances                                               |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Minéraux                            | Teneur totale ①                                         | Teneur totale ④                              | Teneur totale ⑦                              | Teneur en iode et en sélénium ⑥              | <div><div></div>Aliments bio supérieurs aux aliments conventionnels</div> <div><div></div>Aucune différence</div> <div><div></div>Aliments bio inférieurs aux aliments conventionnels</div> |                                              |
|                                     | <div><div></div><div></div><div></div></div>            | <div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
| Protéines                           | Teneur totale ③                                         | Teneur totale ⑥                              | Teneur totale ④                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
| Vitamines                           | Teneur en vitamine C ②                                  | Teneur en vitamine A, C et E ⑦               | Teneur en α-tocophérol ⑥                     | Teneur en vitamine A, C et E ③               | Teneur totale ①                                                                                                                                                                             | Teneur totale ④                              |
|                                     | <div><div></div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       | <div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                | <div><div></div><div></div><div></div></div> |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
| Métabolites secondaires des plantes | Teneur totale ②                                         | Teneur en antioxydants ④                     | Teneur en phénols ③                          | Teneur en phénols et en antioxydants ⑦       | <div><div></div>Légumes</div> <div><div></div>Fruits</div> <div><div></div>Céréales</div> <div><div></div>Produits laitiers</div> <div><div></div>Viande</div>                              |                                              |
|                                     | <div><div></div><div></div></div>                       | <div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div></div>                       |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
| Acides gras insaturés               | Teneur en oméga 3 ③                                     | Teneur en oméga 3 ⑥                          | Teneur en oméga 3 ⑤                          | Teneur en acide linoléique ⑥                 |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     | <div><div></div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       | <div><div></div></div>                       |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |
|                                     |                                                         |                                              |                                              |                                              |                                                                                                                                                                                             |                                              |

① Hunter et al. (2011)<sup>[18]</sup>  
Cette étude a analysé 33 études individuelles pour déterminer les différences de teneur en vitamines et en minéraux des aliments d'origine végétale issus de l'agriculture biologique et de l'agriculture conventionnelle.

② Brandt et al. (2011)<sup>[19]</sup>  
Sur la base de 65 études individuelles, cette étude a examiné l'influence des systèmes de production biologiques et conventionnels sur la teneur en métabolites secondaires des plantes et en vitamines des fruits et légumes.

③ Smith-Spangler et al. (2012)<sup>[20]</sup>  
Les auteurs de cette étude ont évalué plus de 240 études individuelles afin de déterminer si les aliments biologiques sont plus sains que les aliments conventionnels.

④ Barański et al. (2014)<sup>[21]</sup>  
Cette méta-analyse a examiné les résultats de 343 études individuelles afin de déterminer s'il existe des différences significatives entre les fruits, légumes et céréales biologiques et ceux conventionnels quant à leur teneur en composants essentiels.

⑤ Średnicka-Tober et al. (2016)<sup>[15]</sup>  
Cette étude a comparé les résultats de 67 études individuelles portant sur les composants de produits carnés biologiques et conventionnels.

⑥ Średnicka-Tober et al. (2016)<sup>[16]</sup>  
Les auteurs ont examiné 170 études individuelles pour déterminer les différences dans la teneur en nutriments du lait de vache biologique et conventionnel.

⑦ Mditshwa et al. (2017)<sup>[14]</sup>  
Cette étude résume les résultats de 9 méta-analyses portant sur la qualité et les composants des fruits biologiques et conventionnels.

# PRESENZA DI METALLI PESANTI E ALTRI RESIDUI NEGLI ALIMENTI BIO RISPETTO A QUELLI CONVENZIONALI

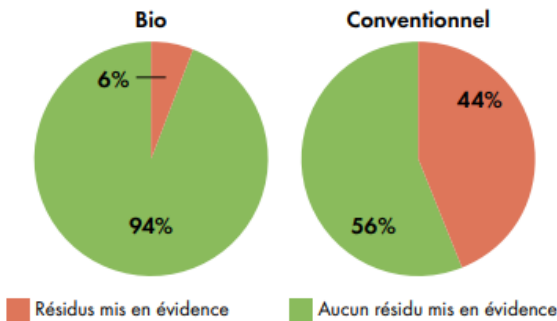


Confronto tra alimenti biologici e convenzionali sulla base di parametri qualitativi selezionati - dati tratti da studi pubblicati tra il 2011 et il 2020

| Paramètres            | Tendances                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nitrate               | Teneur totale ④                                                                                                                                                                                                                                       | Teneur totale ⑦                                                                                                                                                                                                                                       |  Légumes<br> Fruits<br> Céréales |  Aliments bio supérieurs aux aliments conventionnels<br> Aucune différence<br> Aliments bio inférieurs aux aliments conventionnels |
|                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Résidus de pesticides | Teneur totale ③                                                                                                                                                                                                                                       | Teneur totale ④                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Métaux lourds         | Teneur en cadmium ④                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

- ③ Smith-Spangler *et al.* (2012)<sup>[20]</sup>  
Les auteurs de cette étude ont évalué plus de 240 études individuelles afin de déterminer si les aliments biologiques sont plus sains que les aliments conventionnels.
- ④ Barański *et al.* (2014)<sup>[21]</sup>  
Cette méta-analyse a examiné les résultats de 343 études individuelles afin de déterminer s’il existe des différences significatives entre les fruits, légumes et céréales biologiques et ceux conventionnels quant à leur teneur en composants essentiels.
- ⑦ Mditshwa *et al.* (2017)<sup>[14]</sup>  
Cette étude résume les résultats de 9 méta-analyses portant sur la qualité et les composants des fruits biologiques et conventionnels.

## Residui di pesticidi su frutta e verdura biologica e convenzionale in Europa



European Food Safety Authority. (2018). Monitoring data on pesticide residues in food: results on organic versus conventionally produced food. EFSA Supporting Publications, 15(4), 1397E. doi:10.2903/sp.efsa.2018.EN-1397

# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI PREZZI



| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti non bio          | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,1182       |
| 25                        | semi di girasole             | 0,0625       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 1,749        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,2796       |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,5712       |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 3,08         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti non bio   | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,237        |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,3432       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,264        |
| 50                        | carote                | 0,0985       |
| 50                        | carote gialle         | 0,1535       |
| 40                        | zucchine              | 0,1808       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,1368       |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 1,70         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti non bio      | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,5856       |
| 110                       | carne di maiale macinata | 1,309        |
| 240                       | patate                   | 0,348        |
| 100                       | spinaci                  | 0,315        |
| 50                        | pane                     | 0,1925       |
| 25                        | semi di papavero         | 0,15875      |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,0765       |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 3,09         |

| Giovedì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti non bio | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino  | 1,16         |
| 30                        | champignons         | 0,2628       |
| 30                        | ravanelli           | 0,1113       |
| 30                        | carote              | 0,0591       |
| 75                        | uova                | 0,69339623   |
| 25                        | nocci               | 0,82         |
| 125                       | pane                | 0,48125      |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| 10                        | senape              | 0,041        |
| 5                         | aceto               | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère             | 0,5085       |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 4,24         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti non bio | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,7545       |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,4392       |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,5496       |
| 50                        | pane                | 0,1925       |
| 25                        | nocci               | 0,615        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 3,64         |

**Porzione:** per 1 adulto  
**Prezzo:** dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri

# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI CALCOLI

Verdura e funghi acquistati da un produttore/trice bio della regione (filiera corta)

| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti                  | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,10164      |
| 25                        | semi di girasole             | 0,0625       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 1,749        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,2796       |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,431508     |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 2,92         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti           | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,237        |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,3432       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,264        |
| 50                        | carote                | 0,0847       |
| 50                        | carote gialle         | 0,2233       |
| 40                        | zucchine              | 0,1386       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,11704      |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 1,69         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti              | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,41888      |
| 110                       | carne di maiale macinata | 1,309        |
| 240                       | patate                   | 0,348        |
| 100                       | spinaci                  | 0,5852       |
| 50                        | pane                     | 0,1925       |
| 25                        | semi di papavero         | 0,15875      |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,0765       |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 3,19         |

| Giovedì                   |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti        | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino | 2,4024       |
| 30                        | champignons        | 0,3003       |
| 30                        | ravanelli          | 0,1155       |
| 30                        | carote             | 0,05082      |
| 75                        | uova               | 0,69339623   |
| 25                        | nocci              | 0,82         |
| 125                       | pane               | 0,48125      |
| 2                         | sale               | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza      | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie             | 0,018        |
| 10                        | senape             | 0,041        |
| 5                         | aceto              | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère            | 0,5085       |
| prezzo per porzione (CHF) |                    | 5,52         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti         | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,7545       |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,38808      |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,5496       |
| 50                        | pane                | 0,1925       |
| 25                        | nocci               | 0,615        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 3,59         |

**Porzione:** per 1 adulto  
**Prezzo:** dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri (esclusi verdura e funghi)

# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI PREZZI

Leguminose, tofu e frutta a guscio di qualità biologica

| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti                  | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,1182       |
| 25                        | semi di girasole             | 0,4375       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 1,749        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,2796       |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,5712       |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 3,45         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti           | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,237        |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,5096       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,7475       |
| 50                        | carote                | 0,0985       |
| 50                        | carote gialle         | 0,1535       |
| 40                        | zucchine              | 0,1808       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,1368       |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 2,35         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti              | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,5856       |
| 110                       | carne di maiale macinata | 1,309        |
| 240                       | patate                   | 0,348        |
| 100                       | spinaci                  | 0,315        |
| 50                        | pane                     | 0,1925       |
| 25                        | semi di papavero         | 0,9875       |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,0765       |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 3,92         |

| Giovedì                   |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti        | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino | 1,16         |
| 30                        | champignons        | 0,2628       |
| 30                        | ravanelli          | 0,1113       |
| 30                        | carote             | 0,0591       |
| 75                        | uova               | 0,69339623   |
| 25                        | noci               | 0,975        |
| 125                       | pane               | 0,48125      |
| 2                         | sale               | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza      | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie             | 0,018        |
| 10                        | senape             | 0,041        |
| 5                         | aceto              | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère            | 0,5085       |
| prezzo per porzione (CHF) |                    | 4,40         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti         | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,606        |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,4392       |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,5496       |
| 50                        | pane                | 0,1925       |
| 25                        | noci                | 0,975        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 3,85         |

Porzione: per 1 adulto  
Prezzo: dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri

# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI PREZZI

### Carne e pollame del marchio bio suisse

| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti                  | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,1182       |
| 25                        | semi di girasole             | 0,0625       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 3,795        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,2796       |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,5712       |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 5,12         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti           | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,237        |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,3432       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,264        |
| 50                        | carote                | 0,0985       |
| 50                        | carote gialle         | 0,1535       |
| 40                        | zucchine              | 0,1808       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,1368       |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 1,70         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti              | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,5856       |
| 110                       | carne di maiale macinata | 2,86         |
| 240                       | patate                   | 0,348        |
| 100                       | spinaci                  | 0,315        |
| 50                        | pane                     | 0,1925       |
| 25                        | semi di papavero         | 0,15875      |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,0765       |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 4,64         |

| Giovedì                   |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti        | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino | 1,16         |
| 30                        | champignons        | 0,2628       |
| 30                        | ravanelli          | 0,1113       |
| 30                        | carote             | 0,0591       |
| 75                        | uova               | 0,69339623   |
| 25                        | nocci              | 0,82         |
| 125                       | pane               | 0,48125      |
| 2                         | sale               | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza      | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie             | 0,018        |
| 10                        | senape             | 0,041        |
| 5                         | aceto              | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère            | 0,5085       |
| prezzo per porzione (CHF) |                    | 4,24         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti         | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,7545       |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,4392       |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,5496       |
| 50                        | pane                | 0,1925       |
| 25                        | nocci               | 0,615        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 3,64         |

Porzione: per 1 adulto

Prezzo: dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri

# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI PREZZI

Pane, pasta, patate e cereali di qualità bio

| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti                  | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,1182       |
| 25                        | semi di girasole             | 0,0625       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 1,749        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,24         |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,5712       |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,21         |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 2,84         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti           | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,3486       |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,3432       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,264        |
| 50                        | carote                | 0,0985       |
| 50                        | carote gialle         | 0,1535       |
| 40                        | zucchine              | 0,1808       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,1368       |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,21         |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 1,82         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti              | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,5856       |
| 110                       | carne di maiale macinata | 1,309        |
| 240                       | patate                   | 0,528        |
| 100                       | spinaci                  | 0,315        |
| 50                        | pane                     | 0,21         |
| 25                        | semi di papavero         | 0,15875      |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,0765       |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 3,29         |

| Giovedì                   |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti        | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino | 1,16         |
| 30                        | champignons        | 0,2628       |
| 30                        | ravanelli          | 0,1113       |
| 30                        | carote             | 0,0591       |
| 75                        | uova               | 0,69339623   |
| 25                        | noci               | 0,82         |
| 125                       | pane               | 0,525        |
| 2                         | sale               | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza      | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie             | 0,018        |
| 10                        | senape             | 0,041        |
| 5                         | aceto              | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère            | 0,5085       |
| prezzo per porzione (CHF) |                    | 4,28         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti         | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,7545       |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,4392       |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,9966       |
| 50                        | pane                | 0,21         |
| 25                        | noci                | 0,615        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 4,10         |

Porzione: per 1 adulto

Prezzo: dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri



# PIANO DEI MENU « NON BIO » PRIMAVERA

## DETTAGLI DEI PREZZI



### Uova, formaggio e latticini del machio bio suisse

| Lunedì                    |                              |              |
|---------------------------|------------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti                  | Prezzo (CHF) |
| 60                        | carote                       | 0,1182       |
| 25                        | semi di girasole             | 0,0625       |
| 12,5                      | olio di colza                | 0,0415       |
| 5                         | aceto                        | 0,01385      |
| 110                       | pollo                        | 1,749        |
| 60                        | penne integrali (peso secco) | 0,2796       |
| 2                         | sale                         | 0,03         |
| 120                       | cavolo riccio                | 0,5712       |
| 0,5                       | spezie                       | 0,018        |
| 50                        | pane                         | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                              | 3,08         |

| Martedì                   |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti           | Prezzo (CHF) |
| 60                        | couscous (peso secco) | 0,237        |
| 80                        | ceci (peso secco)     | 0,3432       |
| 25                        | semi di zucca         | 0,264        |
| 50                        | carote                | 0,0985       |
| 50                        | carote gialle         | 0,1535       |
| 40                        | zucchine              | 0,1808       |
| 40                        | cavolo verza          | 0,1368       |
| 2                         | sale                  | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza         | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie                | 0,018        |
| 50                        | pane                  | 0,1925       |
| prezzo per porzione (CHF) |                       | 1,70         |

| Mercoledì                 |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti              | Prezzo (CHF) |
| 80                        | insalata batavia         | 0,5856       |
| 110                       | carne di maiale macinata | 1,309        |
| 240                       | patate                   | 0,348        |
| 100                       | spinaci                  | 0,315        |
| 50                        | pane                     | 0,1925       |
| 25                        | semi di papavero         | 0,15875      |
| 2                         | sale                     | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza            | 0,0415       |
| 30                        | formaggio fresco         | 0,174        |
| 0,5                       | spezie                   | 0,018        |
| 5                         | aceto                    | 0,01435      |
| prezzo per porzione (CHF) |                          | 3,19         |

| Giovedì                   |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti        | Prezzo (CHF) |
| 80                        | soncino/formentino | 1,16         |
| 30                        | champignons        | 0,2628       |
| 30                        | ravanelli          | 0,1113       |
| 30                        | carote             | 0,0591       |
| 75                        | uova               | 1,132        |
| 25                        | nocci              | 0,82         |
| 125                       | pane               | 0,48125      |
| 2                         | sale               | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza      | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie             | 0,018        |
| 10                        | senape             | 0,041        |
| 5                         | aceto              | 0,01435      |
| 30                        | Gruyère            | 0,9345       |
| prezzo per porzione (CHF) |                    | 5,11         |

| Venerdì                   |                     |              |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| Quantità (g)              | Ingredienti         | Prezzo (CHF) |
| 110                       | tofu                | 1,7545       |
| 180                       | cavolo rapa         | 0,4392       |
| 60                        | quinoa (peso secco) | 0,5496       |
| 50                        | pane                | 0,1925       |
| 25                        | nocci               | 0,615        |
| 2                         | sale                | 0,03         |
| 12,5                      | olio di colza       | 0,0415       |
| 0,5                       | spezie              | 0,018        |
| prezzo per porzione (CHF) |                     | 3,64         |

Porzione: per 1 adulto

Prezzo: dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri



# PREPARAZIONI ARTIGIANALI RISPETTO AI CONVENIENCE FOOD - DETTAGLI DEI PREZZI



| 400g di lasagna            |      |     |
|----------------------------|------|-----|
| convenience food – non bio | 4,99 | CHF |
| artigianali – bio          | 3,60 | CHF |
| artigianali – non bio      | 2,12 | CHF |

| 400g di lasagne convenience |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| Marca                       | Prezzo non bio (CHF) |
| T. H.                       | 4.95                 |
| S. H.                       | 5.733                |
| S. H.                       | 5.202                |
| S. B.                       | 3.42                 |
| G. H                        | 5.660                |
| Prezzo medio                | non bio 4,99 CHF     |

| 400g di lasagne artigianali |                             |                      |                  |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
| Quantità (g)                | Ingredienti                 | Prezzo non bio (CHF) | Prezzo bio (CHF) |
| 67,7                        | carne di manzo macinata     | 1,05                 | 1,51             |
| 16,9                        | cipolla                     | 0,03                 | 0,05             |
| 2,4                         | aglio                       | 0,00                 | 0,02             |
| 8,5                         | sedano rapa                 | 0,01                 | 0,04             |
| 21,2                        | carote                      | 0,03                 | 0,05             |
| 8,5                         | concentrato di pomodoro     | 0,01                 | 0,10             |
| 84,7                        | pomodoro                    | 0,14                 | 0,36             |
| 25,4                        | brodo di carne              | 0,04                 | 0,38             |
| 1,4                         | prezzemolo                  | 0,00                 | 0,02             |
| 84,7                        | latte                       | 0,09                 | 0,14             |
| 2,5                         | farina                      | 0,00                 | 0,01             |
| 6,8                         | burro                       | 0,08                 | 0,13             |
| 50,8                        | sfoglia per lasagne (cruda) | 0,31                 | 0,40             |
| 16,9                        | sbrinz                      | 0,26                 | 0,33             |
| 2                           | sale                        | 0,03                 | 0,02             |
| 0,5                         | spezie                      | 0,02                 | 0,04             |
| 400g lasagne artigianali    |                             | non bio 2,12 CHF     | bio 3,60 CHF     |



| 500g di salsa bolognese |                         |                      |                  |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|------------------|
| Quantità (g)            | Ingredienti             | Prezzo non bio (CHF) | Prezzo bio (CHF) |
| 142,1                   | carne macinata di manzo | 2,20                 | 3,16             |
| 35,5                    | cipolla                 | 0,06                 | 0,11             |
| 5,0                     | aglio                   | 0,04                 | 0,04             |
| 21,3                    | sedano rapa             | 0,07                 | 0,11             |
| 44,4                    | carote                  | 0,08                 | 0,10             |
| 17,8                    | concentrato di pomodoro | 0,05                 | 0,22             |
| 177,7                   | pomodoro                | 0,55                 | 0,76             |
| 53,3                    | brodo di carne          | 0,53                 | 0,80             |
| 2,8                     | prezzemolo              | 0,10                 | 0,03             |
| 2,5                     | sale                    | 0,04                 | 0,03             |
| 0,6                     | pepe                    | 0,02                 | 0,05             |
| 500g salsa bolognese    |                         | non bio 3,73 CHF     | bio 5,42 CHF     |

| 500g di salsa bolognese    |      |     |
|----------------------------|------|-----|
| convenience food – non bio | 5,94 | CHF |
| artigianale – bio          | 5,42 | CHF |
| artigianale – non bio      | 3,73 | CHF |

| 500g di salsa bolognese convenience |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| Marca                               | Prezzo non bio (CHF) |
| T. H.                               | 6.795                |
| S. S.                               | 5.326                |
| G. H.                               | 6.300                |
| S. S.                               | 5.326                |
| Prezzo medio                        | non bio 5,94 CHF     |

Prezzo: dai cataloghi dei grossisti alimentari svizzeri