



OTTOBRE

L'UVA

PILLOLE DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE

**L'UVA È IL FRUTTO CHE MEGLIO
RAPPRESENTA L'IMMAGINE DELL'AUTUNNO**

**DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE QUESTO FRUTTO CONTIENE
UNA BUONA PERCENTUALE DI ACQUA (CIRCA L'80%), ZUCCHERI
SEMPLICI (GLUCOSIO E FRUTTOSIO), SALI MINERALI COME AD ES. IL
POTASSIO, FIBRE E SOSTANZE ANTIOSSIDANTI (I POLIFENOLI)**



**GRAZIE AL SUO ELEVATO POTERE SAZIANTE , PUÒ ESSERE
CONSUMATA COME SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO**



**LA FORMA ESSICCATA "UVETTA- UVA PASSA" POSSIEDE UN ELEVATO
CONTENUTO DI ZUCCHERI SEMPLICI, PIÙ DEL 70%
PER TAL MOTIVO È BENE CONSUMARLA SALTUARIAMENTE NON
SUPERANDO LA PORZIONE CONSIGLIATA DI 30 GRAMMI CHE VA A
SOSTITUIRE UNA PORZIONE DI FRUTTA FRESCA.**