

A large, diverse assortment of baked goods, including various breads, rolls, and pastries, displayed on a wooden surface. The collection features a large round loaf, several long baguettes, a braided challah, and numerous smaller rolls and buns, some topped with seeds or sesame seeds. The breads are arranged in a dense, overlapping pile, showcasing a variety of shapes and textures.

2025

1	Mercoledì	12.00	17	Venerdì	12.00	1	D I M M G V S D						
2	Giovedì	12.00	18	Sabato	12.00	2	L	M	M	G	V	S	D
3	Venerdì	12.00	19	Domenica	12.00	3	2	3	4	5	6	7	8
4	Sabato	12.00	20	Lunedì	12.00	4	9	10	11	12	13	14	15
5	Domenica	12.00	21	Martedì	12.00	5	16	17	18	19	20	21	22
6	Lunedì	12.00	22	Mercoledì	12.00	6	23	24	25	26	27	28	29
7	Martedì	12.00	23	Giovedì	12.00	7	30	31					
8	Mercoledì	12.00	24	Venerdì	12.00	8	NOTE						
9	Giovedì	12.00	25	Sabato	12.00	9							
10	Venerdì	12.00	26	Domenica	12.00	10							
11	Sabato	12.00	27	Lunedì	12.00	11							
12	Domenica	12.00	28	Martedì	12.00	12							
13	Lunedì	12.00	29	Mercoledì	12.00	13							
14	Martedì	12.00	30	Giovedì	12.00	14							
15	Mercoledì	12.00	31	Venerdì	12.00	15							
16	Giovedì	12.00				16							

più se acquistato presso il forno di fiducia, fresco e con garanzie rappresentative davvero, a livello di sicurezza, l'alcalicità di davvero importante per la nostra salute, e, talvolta, la sua acidità, che è naturalmente la farine integrali oggi sono predilette, ma il giusto quantitativo di pane all'interno della dieta può apportare numerosi benefici soprattutto a livello di bilancio energetico e della capacità del nostro metabolismo di digerire. Il pane è ricco di carboidrati complessi (amidi), e apporta inoltre numerose proteine vegetali ed è fonte di fibre. È una buona fonte di vitamine del gruppo B e di minerali, il potassio e il magnesio. Grazie a queste proprietà, il pane è un alimento che può essere considerato un alimento che gli esperti in Nutrizione definiscono un alimento imprescindibile alla base della piramide alimentare. Il pane, infatti, rappresenta anche la base della dieta mediterranea, nella nostra dieta, può portare seri squilibri nutrizionali se consumato in eccesso, infatti, il 50-60% del totale delle calorie deve essere fornito

Da alimenti ricchi in carboidrati, il 12-15% da alimenti ricchi di proteine, come la carne, il pesce, le uova e i latticini, mentre il 30-35% restante da alimenti ricchi di grasso. Nella dieta mediterranea è ottimo e salutare mangiare con olio EVO e pomodori, questa interazione permette di avere i suoi benefici. Gli alimenti ricchi in fibre, come i legumi, sono molto importanti per prevenire alcune patologie metaboliche. Ottimo per il Pane e i suoi derivati naturali che rende l'impatto più morbido ed un prodotto più digeribile. Per un'alimentazione corretta e salutare è importante variare i cereali, anche quelli di polenta, con cereali diversi. Tra le tante tipologie di pane, quello più salutare è quello di segale o comunemente chiamato "pane nero" per il suo colore bruno. E' fatto con farina di segale, alla quale si aggiungono semi di lino o di girasole, e altri ingredienti. Il pane di segale è più digeribile e, rispetto alle 770 alle 220 calorie per 100 grammi di prodotto, è in grado di donare un alto livello di senso di sazietà.

A close-up photograph of a variety of fresh breads. In the foreground, there are several small, round rolls and a rectangular loaf on a wooden cutting board. Behind them, a woven basket is filled with more breads, including a large braided loaf and several smaller rolls. The background is a soft, out-of-focus landscape with a body of water and a distant shoreline under a clear sky.

A woman with blonde hair, wearing a brown shirt and a grey apron, stands in a bakery. She is holding a large, woven wicker basket filled with several loaves of bread. She is smiling at the camera. In the background, there are shelves with more bread and a counter with various items.

è costituito principalmente da farina di grano
abile trovare impasti realizzati con altri sfarinati,
o di eguale. La prima fase di panificazione
in cui avviene la formazione della glutine. Segue
una fermentazione degli zuccheri che ha
fatti alcol e anidride carbonica, responsabile
del pane. Infine la cottura, dove l'alcol prodotto
non viene perso e il pane diventa commestibile.

Retro stampato



 f.to calendario: 30x47 cm ca
 f.to testata: 30x9 cm ca
 100



Con l'approvvigionamento
di materiale PEFC, stiamo
supportando le foreste
gestite in modo
sostenibile a livello
globale
www.pefc.it



formato:
30x47 cm ca



area di stampa:
30x9 cm ca

Festività
Internazionali