

PREMIO DEL MUSEO 2023



PÂTES ITALIENNES

*Pourquoi
en manger!*



**CHIARA AGRISTEAN
GRETA BASSO
SILVIA MORICONI**

**3M LYCÉE LINGUISTIQUE
IGNAZIO VIAN**



SYMBOLE ITALIEN

BONNES POUR LA SANTÉ

1. RICHES EN FIBRES

Elles nous aident à rester en forme puisqu'elles régulent le transit intestinal et diminuent les maladies cardiovasculaires.

2. MOYENNEMENT CALORIQUES

Avec environ 120 calories pour 100 g de pâtes, elles sont moyennement caloriques. Ce sont les sauces qui font grossir.



3. LIMITENT LE STOCKAGE DES GRAISSES

Elles sont riches en sucres lents qui évitent les pics d'insuline.*

La science a prouvé: plus on mange de sucres lents et moins on accumule de graisse dans notre corps

4. AUGMENTENT LA SATIÉTÉ

Grâce à leur richesse en sucres lents elles limitent les fringales et autres envies de grignotage.

5. PROCURENT DE L'ÉNERGIE

Leur forte teneur en sucres lents et en fibres alimentaires participe aussi à procurer de l'énergie sur le long terme.

*une hormone favorisant le stockage des graisses dans l'organisme

SPAGHETTI “SCIUÈ SCIUÈ”



SPAGHETTI “SCIUÈ SCIUÈ” EST LE PLAT DE PÂTES D'ÉTÉ PAR EXCELLENCE.

IL MET EN VALEUR DES TOMATES CERISES JUTEUSES ET DU BASILIC ÉCLATANT POUR CRÉER UN PLAT DE PÂTES SIMPLE MAIS SAVOUREUX.

SUFFISAMMENT IMPRESSIONNANT POUR LES INVITÉS, MAIS ASSEZ FACILE POUR UN REPAS EN SEMAINE.

Traduzione italiana

Simbolo Italiano



1. RICCO DI FIBRE Ci aiutano a mantenerci in forma poiché regolano il transito intestinale e riducono le malattie cardiovascolari. **2. MODERATAMENTE CALORICO** Con circa 120 calorie per 100 g di pasta sono moderatamente calorici. Sono le salse che fanno ingrassare. **3. LIMITARE IL DEPOSITO DI GRASSI** Sono ricchi di zuccheri lenti che prevengono i picchi di insulina*. La scienza ha dimostrato: più zuccheri lenti mangiamo, meno grasso accumuliamo nel nostro corpo. **4. AUMENTA LA SAZIA** Grazie alla loro ricchezza di zuccheri lenti, limitano l'appetito e altri desideri di spuntini. **5. FORNIRE ENERGIA** Il loro alto contenuto di zuccheri lenti e fibre alimentari aiuta anche a fornire energia a lungo termine. "un ormone favorisce lo stoccaggio dei grassi donati al Forgonismo"

Spaghetti "sciùè sciùè"



Gli spaghetti "Sciùè Sciùè" sono il piatto di pasta estiva per eccellenza.

Mette in risalto i succosi pomodorini e il brillante basilico per creare un piatto di pasta semplice ma saporito.

Abbastanza impressionante per gli ospiti, ma abbastanza facile per un pasto notturno.