



Prugne dalla California

Guida alla salute delle donne in gravidanza e neo-mamme



Goditi fino in fondo questo momento speciale della vita. La gravidanza è un periodo di attesa gioiosa. Ma questa gioia può mescolarsi a timori e ansie per la responsabilità di crescere un altro essere umano. Questa brochure è stata sviluppata pensando proprio alle tue preoccupazioni. È ricca di consigli utili di medici e di altri specialisti della gravidanza. Anche molte neo-mamme hanno contribuito con il loro speciale punto di vista.

Sunsweet Growers, Inc.
Contenuto fornito da California Dried Plum Board



*Innamorate della tua
gravidanza*



Mangiare bene per tutti e due

Ogni giorno il tuo bambino cresce e si sviluppa dentro di te. E conta su di te per ricevere tutto il nutrimento di cui ha bisogno. Sta a te mangiare bene per tutti e due!

- Scegli cibi ricchi di fibre, come cereali integrali, frutta, verdura e frutta secca.
- Evita cibi ricchi di calorie e con poco apporto nutritivo, come caramelle e bibite. Se hai voglia di qualcosa di dolce, mangia della frutta fresca o secca da sola o accompagnata da yogurt.
- Pensa a quello che mangi. Parla con il tuo medico dello sviluppo del bambino. Sapere come il tuo bambino cresce passo dopo passo ti spingerà ancor di più a mangiar sano.
- Ricordati di bere la giusta quantità di liquidi. Ti raccomandiamo di bere tra gli 8 e i 10 bicchieri al giorno, a seconda del tuo peso, in modo da permettere a intestino e vescica di lavorare normalmente.
- Cerca di mangiare più frutta, verdura e cereali integrali che puoi. Spesso le soluzioni semplici e naturali, come mangiare prugne secche o bere succo di prugna, possono offrire il sollievo di cui hai bisogno e aiutarti ad evitare la costipazione.
- Scegli bene i tuoi spuntini. Molte donne incinte (specialmente nell'ultimo periodo della gravidanza) non riescono più a mangiare pasti pesanti e troppo abbondanti e tendono a mangiare poco ma più volte al giorno. Spuntini intelligenti possono aiutare a regolare gli zuccheri nel sangue e perfino, in qualche caso, ad alleviare la nausea mattutina. Assicurati di scegliere i cibi più salutari, come frutta secca e cracker piuttosto che biscotti e dolci.

Nota: ogni persona è diversa ed è importante discutere con il proprio medico circa la quantità di calorie da assumere e di peso da acquistare durante la gravidanza.

Le mamme e la salute digestiva

Se sei in attesa di un bimbo o hai partorito di recente, può essere dura mantenere una dieta sufficientemente salutare e con il giusto apporto di fibre e liquidi. Quando vai di corpo in maniera meno regolare del solito o quando andare in bagno diventa addirittura doloroso, il tuo corpo ti sta inviando segnali d'allarme: la tua dieta deve essere migliorata.

Durante la gravidanza i cambi ormonali e, in qualche caso, l'assunzione di integratori di ferro, possono renderti soggetta a costipazione, dunque è necessario prestare particolare attenzione a mangiare bene in questo periodo. Tecnicamente la costipazione è "un disordine digestivo che colpisce l'intestino. Può causare gonfiore, dolori addominali, feci dure e può ridurre la frequenza delle defecazioni". Seguire una dieta bilanciata, con abbondanza di frutta e verdura, cereali integrali, frutta a guscio e semi ti aiuterà ad accumulare una quantità sufficiente di fibre. Avrai così la certezza di essere sulla strada giusta, se al contempo assumerai anche la quantità necessaria di liquidi (gli adulti di solito hanno bisogno di circa 2 litri al giorno) e seguirai uno stile di vita salutare con tanto esercizio fisico.

Le prugne secche sono un'eccellente fonte di fibre alimentari, contengono carboidrati, sono prive di grassi, di grassi saturi e sale. L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha confermato che consumare 100 g di prugne secche aiuta a mantenere la corretta funzione intestinale (Commission Regulation (EU) No 536/2013).

L'acqua è la miglior scelta quando si tratta di aumentare l'assunzione di liquidi, se volete variare, il Succo di Prugne è una scelta eccellente. E' una fonte di fibre, il che rappresenta un'eccezione nei succhi di frutta. Inoltre il succo di prugne è privo di zuccheri aggiunti, infatti è naturale al 100%, senza additivi, coloranti o aromi.

Vai a pagina 8 e 9: troverai tante idee per ricette semplici e salutari.

Tabella dei cibi da assumere quotidianamente in gravidanza

Tipologie di cibi	Principi nutritivi	Porzioni necessarie	Consuma giornalmente la quantità indicata di ciascun gruppo di alimenti
Frutta (fresca, surgelata, secca, succhi)	Vitamine A e C, acido folico e fibra alimentare	2 porzioni	1 frutto mediamente grande 4 cucchiari di frutti di bosco 150 ml di succo di frutta 30 g di frutta secca
Verdure (fresche, surgelate)	Vitamine A e C, acido folico, ferro e fibra alimentare	2 - 3 porzioni	1 porzione di verdure crude o cotte 2 porzioni di ortaggi a foglia crudi
Cereali	Vitamine B, ferro e acido folico	140 - 165 g (di cui metà integrali)	1 fetta di pane 25 g di cereali per la prima colazione 100 g di pasta, riso o altri cereali cotti
Latte, yogurt e formaggio	Calcio e proteine	3 porzioni	250 ml di latte o yogurt 40 g di formaggio
Carne bovina, pollame, pesce, fagioli secchi, uova e frutta a guscio	Proteine e ferro	140 - 165 g	25 g di carne magra, pollame o pesce e 55 g di fagioli secchi e 15 g di frutta a guscio o 1 uovo e 1 cucchiaino di burro di arachidi



Principi nutritivi fondamentali

Durante la gravidanza hai dei bisogni nutrizionali particolari, che comprendono una maggior quantità di vitamine, minerali e calorie. Una dieta ben bilanciata basata sulla Guida giornaliera per la nutrizione in gravidanza può aiutare te e il tuo bambino a rimanere in salute.

Durante la gravidanza, il tuo medico potrebbe prescriverti complessi vitaminici contenenti ferro e acido folico; integratori di calcio potrebbero venire raccomandati alle donne che non riescono ad assumere la quantità di calcio sufficiente da latticini o altri cibi ricchi di calcio. Non assumere alcun tipo di vitamine, minerali o integratori a base di erbe senza prima consultare il tuo medico.

Di cosa hai bisogno	Funzione nutritiva fondamentale Da dove assumerlo	Da dove assumerlo
Proteine	Le proteine sono necessarie per lo sviluppo osseo nei bambini. Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare ed ossea.	Carne bovina, pollame, pesce, uova, latticini, fagioli, piselli, frutta a guscio.
Ferro	Il ferro contribuisce al corretto sviluppo cognitivo dei bambini. Aiuta il trasporto dell'ossigeno nel corpo. Il ferro contribuisce alla formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina.	Frutta secca, carne, lenticchie, fagioli, ortaggi a foglia verde scura, cereali integrali.
Calcio	Il calcio è necessario per la crescita e lo sviluppo delle ossa nei bambini. Negli adulti, contribuisce al mantenimento del tessuto osseo e dei denti.	Latticini, fagioli, tofu, sardine, cereali integrali.
Acido Folico	L'acido folico gioca un importante ruolo nello sviluppo dei tessuti e nel processo di divisione delle cellule durante la gravidanza. I folati contribuiscono alla corretta sintesi degli aminoacidi.	Ortaggi a foglia verde scura, cereali integrali, fagioli e piselli, noci.
Zinco	Lo zinco contribuisce alla normale sintesi del DNA e delle proteine. Lo zinco contribuisce all'efficiente funzione del sistema immunitario.	Manzo, pollo, maiale, cereali integrali.
Vitamina A	La Vitamina A aiuta a mantenere la pelle sana e l'acutezza visiva. La vitamina A contribuisce alla normale funzionamento del sistema immunitario.	Ortaggi a foglia verde scura e verdure di colore giallo, frutta e latte.
Vitamina C	La Vitamina C contribuisce alla formazione del collagene utile al funzionamento dei vasi sanguigni, delle ossa, della pelle e dei denti. La Vitamina C contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario.	Agrumi, ortaggi a foglia verde scura, broccoli, cavolfiori, peperoni, pomodori, fragole.
Vitamina D	La vitamina D è necessaria per il normale sviluppo osseo nei bambini. La Vitamina D contribuisce a mantenere il livello ottimale di calcio. La Vitamina D contribuisce al mantenimento dei denti e al funzionamento del sistema immunitario ed osseo.	Raggi solari, carne, pesce, uova.
Fibre	Si raccomanda di consumare almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura. Le prugne secche sono ricche di fibra e aiutano a mantenere la regolare funzione intestinale, quando consumate in dose da 100 g.	Ortaggi, frutta, fagioli, cereali integrali, frutta a guscio, prugne secche, succo di prugne.

Caratteristiche Nutritive in Evidenza

Prugne secche della California



- Deliziose, nutrienti e convenienti.
- Ricche di fibre, vitamina K e potassio.
- Una fonte di rame, manganese e vitamina B6.
- Contengono solo zuccheri naturali, senza zuccheri aggiunti.
- Quasi del tutto prive di grassi, una dose di prugne apporta meno di 100 calorie.

Valori medi per	100g	40g
Energia (kJ)	968	387
(kcal)	229	92
Grassi (g)	0	0
di cui acidi grassi saturi (g)	0	0
Carboidrati	57	23
di cui zuccheri (g)	38	15
di cui polioli (g)	15	6
Fibre (g)	7,1	2,8
Proteine (g)	2,2	0,9
Sale (g)	0	0

Informazioni nutrizionali

Una porzione di 40g corrisponde a circa 5 prugne

Vitamine & Minerali	% assunzioni di riferimento di un adulto medio		
Vitamina K (µg)	60	24	79
Vitamina B6 (µg)	0,21	0,082	15
Potassio (mg)	732	293	37
Rame (mg)	0,28	0,11	28
Manganese (mg)	0,3	0,12	15



Cose da fare prima che nasca il bimbo

Quando nascerà il bimbo? Come gestirò il neonato? Riuscirò a non perdere il controllo durante le doglie? La paura di ciò che non si conosce è una parte reale e naturale della gravidanza. È molto difficile prevedere come saranno effettivamente le doglie e il parto, tuttavia, è possibile tenere sotto controllo alcuni aspetti ad essi collegati per sentirti più sicura e preparata.

- Tieni la macchina sempre pronta e con il serbatoio pieno. Prepara un piano d'emergenza su come arrivare in ospedale. Tieni sempre a portata di mano la lista dei numeri di emergenza.
- Per il bambino non comprare soltanto vestitini della taglia più piccola. Procurati almeno una serie di vestiti leggermente più larghi nell'eventualità che il bambino sia più grosso di quanto ci si aspetti. Qualora il bambino nascesse piccolo, non andranno sprecati, potrà crescerci dentro.
- Quando prepari la borsa per l'ospedale (seguendo le indicazioni del tuo ospedale), assicurati di metterci anche delle cose che possano rendere il tuo soggiorno in ospedale più confortevole. Tappi per le orecchie, mascherina per gli occhi, snack confezionati e salutarissimi, un lettore MP3 con le canzoni preferite: ecco gli oggetti essenziali per chiunque si trovi a condividere un reparto d'ospedale.
- In alcuni casi vengono dati antidolorifici dopo il parto, cosa che in qualche caso aumenta la possibilità di costipazione. Tieni sempre con te una bottiglia d'acqua grande che possa essere riempita e alcuni snack ad alto contenuto di fibre nel caso in cui dovessero servirti.
- Fai un corso di preparazione al parto: essere informata aiuta a ridurre la paura.
- Fai pratica con gli esercizi pre-parto in modo da fare gli stessi movimenti spontaneamente durante le doglie.
- Non dimenticare il cellulare e se vuoi condividere le novità all'istante, invia un SMS collettivo impostando questa modalità sul cellulare tuo o del tuo partner. Mandare un messaggio a tutti ti eviterà di dover rispondere ad una marea di messaggi diversi.
- Fai in modo di avere pasti già cotti e surgelati per i momenti successivi all'arrivo del bambino. Se possibile, organizzati con parenti, amici o con una tata perché ti possano aiutare con i lavori domestici almeno per la settimana successiva alla nascita del bambino.
- Informati sull'allattamento leggendo e, se possibile, facendo un corso sull'allattamento. Gli specialisti dell'allattamento sono degli esperti che possono aiutarti a ottenere un allattamento senza problemi.
- Dormi, dormi e dormi ancora. Anche i bambini più tranquilli si svegliano 2-3 volte a notte all'inizio, cosa che può facilmente far sentire esausti. Se è il tuo primo bambino, goditi le belle dormite regolari, perché saranno le ultime (almeno per un po'). Se hai dei bimbi più grandi, assicurati che parenti e amici ti aiutino a gestire il percorso fino alla nascita e ti permettano di riposare il necessario. Questo ti sarà utile dopo la nascita e ti aiuterà a recuperare le forze.

Hai fatto tutto quello che potevi. Ora prova a rilassarti. Il tuo bambino sarà qui prima che te ne possa rendere conto.

Sentirsi meglio

Il malessere legato alla gravidanza viene spesso sottovalutato, ma chi si trova a viverlo non lo sottovaluta di certo! Prova queste soluzioni naturali per alcuni dei più fastidiosi aspetti della gravidanza. Discuti sempre di ogni disagio e preoccupazione con il tuo medico.

Malessere	Soluzione
Nausea mattutina	Prima di alzarti (tienili vicini al letto), mangia cracker, pane tostato o cereali senza aggiungere nient'altro. Mangia pasti misurati. Evita cibi grassi, unti e speziati. Bevi molti liquidi tra i pasti. Dormire con la finestra aperta può aiutarti ad alleviare i sintomi.
Costipazione	Fai esercizio fisico e segui una dieta ricca di fibre. Mangia più frutta fresca, verdura e frutta secca, come ad esempio le prugne. Mangia cereali e pane integrali. Assumi più liquidi, tra cui succo di prugne.
Vene varicose	Prova ad indossare calze elastiche compressive e solleva le gambe mentre sei sdraiata.
Emorroidi	Le vene che irrano il retto si estendono durante il passaggio delle feci. Per evitare fastidi, non bisogna avere feci dure (vedi anche costipazione). Se compaiono chiedi al tuo Farmacista un consiglio per un prodotto adatto e fai bagni in acqua calda.
Brucciore di stomaco	Mangia pasti misurati. Limita i cibi grassi e speziati. Non indossare vestiti stretti. Non stare sdraiata subito dopo mangiato.
Caviglie gonfie	Solleva le gambe su dei cuscini, al livello dei fianchi, una o due volte al giorno per un'ora. Assumi una quantità di liquidi pari a 8-10 bicchieri al giorno, in special modo acqua non gasata.
Insonnia	Non cercare di combatterla. Leggi o guarda la TV finché non ti addormenti. Trova una posizione più comoda. Bevi latte tiepido o la bevanda corroborante alle prugne (vedi ricetta). Se di notte non hai dormito bene, tutte le volte che puoi, schiaccia un pisolino, se possibile, durante il giorno.
In generale	Fai attività fisica, se non ogni giorno della settimana, almeno tutti i giorni che puoi. Si raccomandano almeno 30 minuti di attività fisica, come ad esempio camminare o nuotare. Oltre che per ridurre lo stress, l'esercizio regolare può aiutare ad alleviare molti disagi della gravidanza.



Il tuo nuovo stile di vita

Tornare al lavoro o restare a casa? È una decisione che solo tu puoi prendere. Entrambe le scelte offrono ricompense e frustrazioni. Qualunque decisione tu prenda, i requisiti per essere buoni genitori rimangono gli stessi: dare al bambino tutto l'amore, l'attenzione e la compagnia possibili. Non è sempre semplice, ma prova ad accogliere le sfide della nuova maternità e rilassati abbastanza da goderti appieno il tuo angioletto.

Se resti a casa

Solo perché non lavori fuori casa non vuol dire che non lavori! Stare con il tuo bambino è un lavoro difficile e a tempo pieno. Le tue ricompense sono la vicinanza che riuscirai a costruire con lui e la possibilità di vederlo crescere. Ma stare da sola con un bambino tutto il giorno può essere estremamente stancante. Di tanto in tanto devi anche staccare e riposarti!

- Il costo di una babysitter può essere alto, ma, visto il sollievo psicologico che ne deriva, vale assolutamente la pena. Per risparmiare, organizzati con altri genitori per tenere a turno i bambini.
- Mettiti d'accordo con il partner in modo da avere regolarmente tempo per te stessa, anche solo una mezz'ora. Il tuo partner può badare al bambino mentre tu ti rilassi, coltivi i tuoi interessi ecc.
- Se hai sempre lavorato, potresti sentirti a tratti invidiosa nel vedere altre donne trottare al lavoro mentre tu spingi la carrozzina. Ricordati però che le mamme che lavorano potrebbero invidiare te.
- Se desideri avere più stimoli mentali, entra a far parte di un gruppo di volontari. Più tardi potrà tornarti utile per migliorare il tuo curriculum. O prova con un lavoro part-time.

Se torni al lavoro

Dovrai destreggiarti un bel po' per riuscire a stare in equilibrio tra cura del bambino, cura della casa e lavoro. Ma tornare a lavoro può anche darti delle soddisfazioni. Provi sentimenti contrastanti? Molte donne li provano, anche le più decise nel proseguire la loro carriera lavorativa. Quello che sembra un piano perfetto in teoria può sembrare molto meno perfetto una volta che il bambino è nato. Datti una possibilità. Lasciare il tuo tesoro con una babysitter per la prima volta può essere difficile, ma, un volta arrivata a lavoro, l'euforia del ritorno può aiutarti a godere il meglio del tuo doppio ruolo.

- Controlla bene le referenze della babysitter. Metti sempre alla prova la babysitter con il bambino presente, in modo da vedere come interagiscono.
- Se i nonni vivono vicino casa tua e vogliono aiutarti nella cura del bambino, ciò potrebbe rappresentare un enorme sollievo, sia economico sia emotivo. Tuttavia, vaglia con attenzione la possibilità che i nonni si prendano cura del bimbo a tempo pieno. Non solo perché, anche se loro vogliono farlo, potrebbe voler dire chiedergli troppo, ma anche perché questa opzione ti lascia senza una "babysitter di riserva" per quando i bambini o i nonni stessi sono malati o vogliono andare via. Se puoi permettertelo, una combinazione di famiglia e babysitter può darti il meglio di entrambe le opzioni e risultare alla lunga meno stressante per tutti.
- Se sia tu sia il tuo partner lavorate, la risposta più logica per la cura della casa e del bambino è dividersi i compiti equamente. Condividere la responsabilità della cura del vostro bambino vi aiuterà ad arricchire ulteriormente l'ambiente in cui cresce.
- Ogni donna che lavora si ripromette di ritagliarsi del tempo da dedicare solo al suo bambino. È un obiettivo importante. Ma dopo una stancante giornata di lavoro, ecco che cominciano i lavori di casa e i doveri di madre. Potresti essere troppo occupata o troppo stanca per rendere eccezionale ogni minuto che passi con lui. Non sentirti in colpa. Nessuno ha un'energia infinita. Ricorda sempre che il tuo contributo economico aiuta il generale benessere del tuo bambino.





Allattare il bambino

Allattare è una gioia particolare della maternità. Non solo ti godrai la bellezza di costruire un legame tra te e tuo figlio, potrai anche essere sicura di nutrirlo nella migliore maniera possibile.

D: Come posso essere sicura di riuscire ad allattare?

R: Scegli un'ostetrica, un pediatra e un ospedale che ti assistano nell'allattamento. L'incoraggiamento delle infermiere e regole ospedaliere che ti permettono di nutrire spesso il tuo bambino sono fondamentali.

D: Come posso preparare i miei seni?

R: Lava i capezzoli con acqua. Evita il sapone, che tende a seccarli.

D: Quando devo incominciare ad allattare?

R: Prova ad allattare immediatamente dopo il parto. Prima e più spesso allatti il tuo bambino, prima aumenterà la tua riserva di latte. Inizialmente produrrà del colostro ricco di proteine, al quale, circa al terzo giorno, seguirà il latte.

D: Come posso evitare di sentire dolore ai capezzoli?

R: Aspettati un dolore iniziale – i bimbi succhiano molto intensamente! Allontana il tuo bambino dal seno, metti il dito all'angolo della sua bocca per interrompere gentilmente la suzione prima di rimuovere il capezzolo. Inoltre assicurati che metta in bocca la maggior parte o anche l'intera aureola (la zona scura intorno al capezzolo) mentre allatti. Assumere la presa e la posizione più adatte e confortevoli.

D: Come posso sapere se il mio bambino beve abbastanza latte?

R: Puoi essere certa che il tuo bambino abbia mangiato abbastanza se:

- Bagna da 4 a 6 pannolini e fa la cacca 2 volte al giorno (di meno, se è appena nato) prendendo solo latte materno.
- Ha un aspetto vivace e sano.
- Puoi sentirlo succhiare e deglutire mentre lo allatti.
- Beve il latte frequentemente e mostra un regolare aumento di peso. (Molti bambini perdono peso subito dopo la nascita e lo riacquistano dopo una o due settimane). Lascia che il tuo medico sia la tua guida (e non i parenti, anche se certamente le loro intenzioni sono buone).

D: Cosa dovrei mangiare per avere un'ottimale riserva di latte?

R: Avrai bisogno di assumere 500 calorie in più al giorno mentre allatti. Continua a mangiare cibi nutrienti e salutari. Assicurati di mangiare cibi sufficientemente ricchi di proteine, ferro e calcio. Altrimenti, se non assumerai l'adeguato quantitativo di calcio, il tuo corpo dovrà ricorrere al calcio presente nelle tue ossa e nei tuoi denti. Guarda la Tabella dei Principi nutritivi fondamentali per conoscere i cibi che contengono calcio. Puoi trovare le calorie extra di cui hai bisogno aggiungendo due spuntini nutrienti tra i pasti. Un tramezzino, un bicchiere di latte magro, frutta fresca o frutta secca, come le prugne, sono spuntini semplici e veloci.

D: Cosa devo fare se mi sembra di non avere abbastanza latte?

R: Contatta e fatti visitare da un medico o da uno specialista dell'allattamento che possano aiutarti a capire cosa succede. La maggior parte delle donne hanno latte a sufficienza, ma i segnali del bambino a volte possono essere confusi. Riposa il più possibile. Allatta il tuo bambino frequentemente. Bevi molti liquidi nel corso della giornata. Schiaccia spesso un pisolino.

D: Perché è importante bere molti liquidi?

R: I liquidi fanno sì che il latte sia sufficientemente fluido. Svilupperai una naturale sensazione di sete che ti ricorderà di bere. Una buona regola è bere (almeno un bicchiere) ogni volta che allatti. Latte, acqua e succo di frutta sono ottimi per soddisfare il tuo quotidiano bisogno di calorie.





Qualche parola sul succo di prugne

Molte donne iniziano ad usare il succo di prugne durante la gravidanza e l'allattamento. E ci sono ottime ragioni.

- I liquidi sono importanti. Le donne incinte hanno bisogno di liquidi per far arrivare i principi nutritivi in tutto il corpo e liberarsi dai prodotti di scarto. Le mamme che allattano hanno bisogno di liquidi anche per produrre latte. Acqua e latte sono i liquidi primari, e i succhi, specialmente quelli più nutrienti, sono altri liquidi importanti.
- Il Succo di Prugne è una fonte di fibre.
- Il Succo di Prugne è una fonte di Potassio, che aiuta a mantenere una normale pressione sanguigna, contribuisce al corretto funzionamento dei muscoli e del sistema nervoso.
- Il Succo di prugne è naturalmente privo di sale. Ridurre l'assunzione di sodio (sale), aiuta a mantenere un livello corretto per la pressione sanguigna.
- Il Succo di Prugne contiene solo lo zucchero naturalmente presente nella frutta.
- Il Succo di Prugne Sunsweet è ottenuto da sola frutta senza aggiunta di additivi o coloranti.

Il succo di Prugne Sunsweet™

Prodotto utilizzando prugne della California della migliore qualità.

Informazioni nutrizionali

Valori medi per	100g
Energia (kJ)	262
(kcal)	62
Grassi (g)	0
di cui acidi grassi saturi (g)	0
Carboidrati	16
di cui zuccheri (g)	10
di cui polioli (g)	4.5
Fibre (g)	1.6
Proteine (g)	0.6
Sale (g)	0

Vitamine & Minerali	100g	% assunzioni di riferimento di un adulto medio
Potassio (mg)	732	12



* Tutte le indicazioni nutrizionali sono conformi alla regolamentazione UE sull'informazione ai consumatori sui prodotti alimentari (2011)
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:EN:PDF>

La famiglia dei prodotti Sunsweet



Sunsweet® Ones - Tubo da 200 g

Selezioniamo le migliori prugne e le confezioniamo in bustine individuali. Quando hai bisogno di energia, antiossidanti, potassio o semplicemente di un delizioso snack che puoi portare ovunque, la risposta è una bustina di Ones!



Lattina sottovuoto da 250 g Senza Conservanti

Una vera specialità da intenditori: queste prugne sono particolarmente morbide poiché sono immerse nel loro stesso sciroppo; con l'aggiunta di panna o gelato si trasformano in un attimo in uno squisito dessert.



Barattolo da 500g

Pratico barattolo in cartoncino: una riserva di bontà per tutta la famiglia.



Scatola da 250 g

Scatola da 250 g: la prugna più amata dagli italiani!



Giganti - Sacchetto da 375 g

Le prugne Sunsweet Giganti sono il top della nostra gamma: le più grandi e le più dolci.



Baby - Scatola da 250 g

Le prugne Baby Sunsweet sono morbide e polpose: ideali per la prima colazione e per le vostre ricette.



Ricette

Insalata con couscous marocchino

Un piatto unico e semplicissimo da preparare.

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

1 tazza e mezzo di brodo di pollo
1 tazza (170 g) di prugne Sunsweet denocciate, tagliate grosse
1 cucchiaino di curry
1 tazza (170 g) di cous-cous precotto
Mezza tazza di porri tagliati a tocchetti
¼ di tazza di olio d'oliva
¼ di tazza di aceto di vino bianco
Un pizzico di sale
Un pizzico di pepe
1 tazza e mezzo (circa 230 g) di pollo tagliato a cubetti
2/3 di tazza (circa 115 g) di pomodoro tagliato a tocchetti
1/2 tazza (85 g) di mandorle a fettine, tostate (opzionale)

In una casseruola di media grandezza unire il brodo di pollo, le prugne secche e il curry; portare a ebollizione. Togliere dal fuoco; mescolare il cous-cous e i porri. Lasciar riposare con un coperchio per 5 minuti. Muovere con la forchetta; lasciar raffreddare. Nel frattempo, in una ciotola piccola, con la frusta sbattere assieme l'olio d'oliva, l'aceto, il sale e il pepe; aggiungere al cous-cous, facendo saltare fino a doratura. Mescolare pollo e pomodoro. Un attimo prima di servire, mescolando, aggiungere le mandorle a piacere.

Nota: Per tostare le mandorle, sistemarle in modo uniforme sulla teglia da forno. Cuocerle in forno a 180°C da 5 a 7 minuti o fino a che non diventano marrone dorato.

Informazioni nutrizionali per una porzione:

(mandorle escluse): Energia: 323 kcal; Grassi: 11g; carboidrati: 43g; fibre 4g; Proteine 17g; sodio 380mg

Bevanda corroborante alle prugne

INGREDIENTI PER UNA TAZZA:

2 / 3 (160 ml) di succo di prugne Sunsweet
1 / 3 di succo di mela
un bastoncino di cannella
2 chiodi di garofano
1 fetta d'arancia con buccia non tratta

Nel pentolino unire succo di prugna e di mela, cannella e chiodi di garofano. Portate ad ebollizione, abbassare il fuoco e fate sobbollire per 1 minuto. Versare in una tazza e aggiungete la fetta di arancia.

Valori nutrizionali approssimativi per porzione:

Energia: 188 kcal; Grassi: 0g; carboidrati: 46g; fibre 2g; Proteine 1g; sodio 9mg





Ricette

Insalata di spinaci con prugne e mozzarella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 arancia (non trattata)
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
1 cucchiaio di miele millefiori
2 cucchiai di olio d'oliva
Sale, pepe
200 g prugne Sunsweet
150 g ciliegine di mozzarella
200 g spinacino
1 cipolla rossa
20 g gherigli di noci

1. Lavate l'arancia, ricavate delle sottili strisce di buccia da mezzo frutto. Spremere il succo. Mescolate il succo di arancia, le scorze, l'aceto, il miele e l'olio d'oliva in una grande ciotola. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete le prugne e le mozzarelline. Coprite e lasciate marinare per circa 30 minuti.
2. Lavate accuratamente le foglie di spinaci con acqua fredda. Lasciate scolare bene. Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli fini. Tritate i gherigli di noci.
3. Aggiungete tutti gli ingredienti e mescolate con cura.

Al posto dello spinacino potete usare rucola o soncino.

Tempo di preparazione:

40 minuti

Valori nutrizionali approssimativi per porzione:

Energia: 188 kcal; Grassi: 17.1g; carboidrati: 34g; fibre 0g; Proteine 10.8g; sodio 0mg





Prugne dalla California

Grazie a tutti coloro che ci hanno aiutato in questo lavoro

I nostri ringraziamenti vanno ai tanti professionisti della salute e dell'infanzia e alle tante neo-mamme che hanno condiviso con noi il loro tempo e le loro idee così generosamente.

Contenuto fornito dalla California Dried Plum Board grazie ai seguenti professionisti della salute:

Susan Finn, Ricercatrice, Attività di ricerca e sviluppo

Presidente e CEO dell'American Counsel of Fitness and Nutrition

Ex Presidente dell'American Dietetic Association

Suzy Gonzalez-Beban, Master in Sanità pubblica, Specialista dell'educazione sanitaria, Specialista dell'allattamento

Master in Sanità Pubblica

Specialista di educazione sanitaria

Specialista dell'allattamento,

Los Altos, California

Dr. Nick Read, Master, Dottore in medicina, Membro del Royal Council of Physicians

Consulente Gastroenterologo

Psicoterapeuta analitico, Londra, Gran Bretagna

Risorse online per uno stile di vita salutare:



www.sunsweet.it

www.californiadriedplums.org