



diabetiamo

**IL MENÙ
CHE CONTA**



ASSOCIAZIONE DIABETICI
PROVINCIA DI PARMA



Con il patrocinio di



In collaborazione con
areaitalia
AGENZIA DI PUBBLICITÀ

diabetiamo
IL MENÙ CHE CONTA

L'alimentazione ha un ruolo cruciale nella gestione del diabete di tipo 1 e di tipo 2.

Gli alimenti hanno un impatto sulla glicemia.

**L'ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI PARMA ODV
HA IDEATO E REALIZZATO
UN PROGETTO DEDICATO PER
SENSIBILIZZARE RISTORATORI E
COMUNITÀ DI PARMA SULLA CONTA
DEI CARBOIDRATI CHO.**



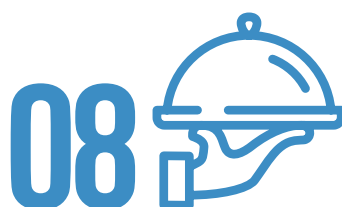


Il progetto ha coinvolto anche:



FEDERAZIONE DIABETE
EMILIA ROMAGNA

FE.D.ER
e Associazioni aderenti



RISTORATORI DEL
TERRITORIO DI PARMA E
PROVINCIA

attraverso il coinvolgimento di
QUALITY RESTAURANT

PARMA QUALITY RESTAURANTS

Il **Parma Quality Restaurants** è un Consorzio dei ristoratori di città e provincia, uniti dall'obiettivo comune di fare squadra per valorizzare la cultura culinaria locale, declinata in tutti i suoi aspetti: cucina, ospitalità e prodotto tipico.

Il Consorzio si presenta come opportunità per promuovere il grande patrimonio alimentare di Parma, vera eccellenza internazionale, contribuendo al rilancio turistico di tutta la provincia.



OBIETTIVO DEL PROGETTO

Creare un'iniziativa di sensibilizzazione sulla conta dei carboidrati ed allo stesso tempo un'azione collaborativa tra ristoratori, settore ho.re.ca . e persone con diabete di tipo 1-2 per **offrire opzioni di menù suggerite che facilitino il controllo glicemico.**

METODOLOGIA E OPERATIVITÀ

L'associazione Diabetici di Parma ODV, i consulenti scientifici e l'Associazione Quality Restaurants di Parma saranno protagonisti di un'attività di sensibilizzazione nei confronti di un progetto che fornirà dettagli nutrizionali in funzione di un'analisi dettagliata della conta dei carboidrati di una selezione di piatti all'interno dei menù dei ristoranti, bar, hotel che aderiranno al progetto. In questo modo il paziente diabetico di tipo 1 e 2 avrà il dettaglio di CHO direttamente su **menù diabetico-friendly**, non invasivo ma completo di informazioni e conta dei carboidrati.

SVILUPPO DI LINEE GUIDA PER I MENÙ DIABETICO-FRIENDLY:

Collaborazione con nutrizionisti e professionisti sanitari per sviluppare linee guida dettagliate per la creazione di menù con il conteggio dei carboidrati.

Definizione di porzioni standard e conteggio dei carboidrati per ogni piatto offerto nel menù.

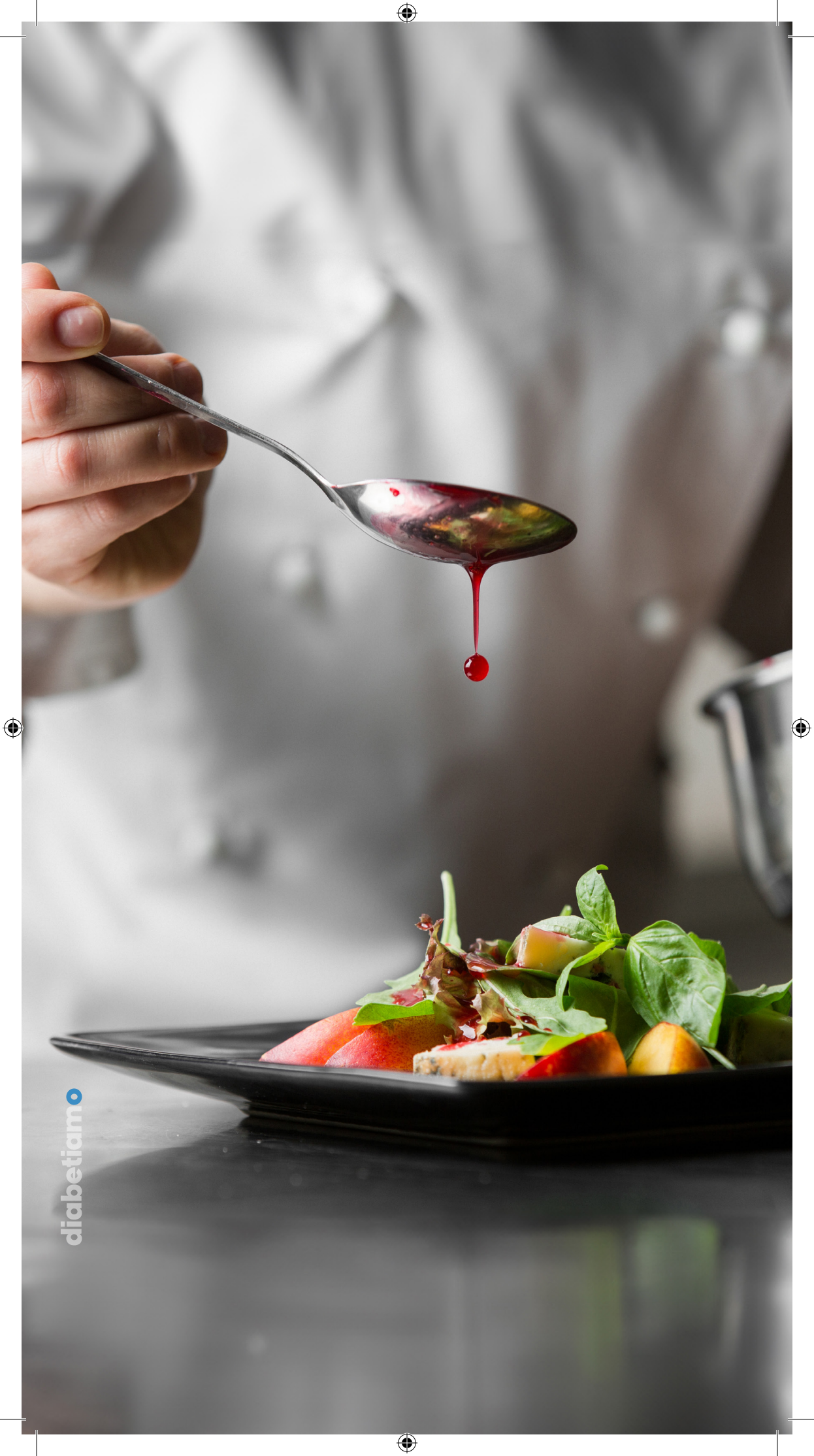
Con la collaborazione di:

- Dott. Federico Cioni
- Dott.ssa Camilla Bandiera
- Dott.ssa Sara Bencivenni



Questo progetto mira a creare un **ambiente inclusivo e accogliente** nei ristoranti, dove le persone con diabete di tipo 1 e tipo 2 potranno sentirsi fiduciose nel fare scelte alimentari informate per gestire meglio la loro condizione.

diabetiamo



diabetiamo

Il seguente menù è a titolo di esempio

MENÙ

Ristorante 12 Monaci

ANTIPASTO

Uovo poché su fondutina di
Parmigiano Reggiano Dop
e tartufo nero

Proteine 20g / Lipidi 15g / Carboidrati 2g

PRIMO

Bauletti di ricotta su vellutata di zucca,
Parmigiano Reggiano e ristretto di Lambrusco

Proteine 15g / Lipidi 20g / Carboidrati 40g

SECONDO

Filetto Laetitia (manzo) su radicchio trevigiano
trito aromatico, miele e bacche rosa con patate al forno

Proteine 50g / Lipidi 30g / Carboidrati 25g

DESSERT

Crema fresca allo yogurt su insalata di frutta

Proteine 5g / Lipidi 5g / Carboidrati 18g



TOTALE

Proteine 90g / Lipidi 75g / Carboidrati 85 g

(escluso pane 45 cho)

12 Monaci
RISTORANTE

RISTORANTI ADERENTI AL PROGETTO



Trattoria Antichi Sapori
Strada Montanara, 318
43124 Parma PR



Ristorante Bistrò Il Labirinto
Strada Masone, 121
43012 Fontanellato PR

La Maison du Gourmet

La Maison Du Gourmet
Strada Budellungo, 96
43123 Coloreto PR

12 Monaci
Catering & Banqueting

Ristorante 12 Monaci
Via Roma, 1/A
43010 Fontevivo PR



La Porta Viarolo
Via Luciano Aiofi, 9
(ex via provinciale Viarolo)
43018 Sissa Trecasali PR



Ristorante Romani

Ristorante Romani
Strada dei Ronchi, 2
43056 Vicomero di Torrile PR



Hostaria Tre Ville
Strada Benedetta, 99/a
43122 Parma PR



Al Vedel
Via Vedole, 68
43052 Colorno PR



L'Associazione diabetici della Provincia di Parma ODV promuove, informa e condivide temi legati alla patologia del diabete; un vero e proprio punto di incontro per mettere a fattor comune un insieme di informazioni scientifiche, esperienze e consigli. Migliorare la qualità di vita e sensibilizzare il territorio è l'obiettivo primario per cercare di creare una vera e propria cassa di risonanza con l'obiettivo di mettere a fattor comune linee guida ed esperienze.

Per iscriversi e/o per avere maggiori informazioni:

www.associazionediabeticiparma.it

info@associazionediabeticiparma.it

L'Associazione è composta da medici, pazienti, familiari e sostenitori con l'obiettivo di dare valore aggiunto, aiuto e sostegno a tutte le persone che hanno a che fare con la patologia. L'iscrizione infatti è aperta a tutti, anche personale sanitario e in generale a tutti coloro che vogliono condividere questa sfida.



diabetiamo

IL MENÙ CHE CONTA

CONTATTI

Alessandro Mastropasqua

Responsabile progetto Diabetiamo

a.mastropasqua@libero.it - Mob. +39 340/7760348

Stefania Mossini

Coordinamento progetto Diabetiamo

stefania.mossini@gmail.com - Mob. +39 347/8431289