

# Rilevo

EDUCAZIONE ALIMENTARE

CIBO VERO



SEMI DI LINO



SEMI DI  
GIRASOLE



SEMI DI ZUCCA





## ***Frutta in guscio e semi oleaginosi***

*Sebbene il consumo regolare di **frutta in guscio** e **semi oleaginosi** sia un'indicazione nutrizionale supportata dalla letteratura scientifica, sia per la dieta mediterranea che vegetariana, i consumi odierni non sono adeguati.*

*La scelta di introdurre i **semi** come primo ingrediente delle barrette naturali Rilevo, migliora l'adeguatezza nutrizionale e dà valore nutrizionale allo snack.*

*I **semi di lino** hanno il primato della presenza di fibra e di Omega-3, i **semi di girasole** hanno il primato della vitamina E e dei fitosteroli, i **semi di sesamo** hanno il primato del calcio mentre i **semi di zucca** si distinguono per la ricchezza di zinco, ferro e arginina (aminoacido precursore dell'ossido nitrico).*

## **Frutta in guscio e semi oleaginosi**



*Frutta in guscio e semi oleaginosi svolgono un'azione preventiva autonoma nei riguardi delle malattie croniche degenerative e non influenzano il peso corporeo. Inoltre la naturale sinergia di Omega-3, arginina e antiossidanti migliora la funzione endoteliale e la pressione arteriosa.*

*Gli studi epidemiologici associano il consumo di questa tipologia di alimenti alla ridotta incidenza e mortalità di malattie coronariche, diabete mellito e calcoli biliari, a cui si aggiunge il miglioramento del profilo lipidico.*

NOCI



MANDORLE



NOCCIOLE



*C'è una recente evidenza relativa ad una diminuita prevalenza della sindrome metabolica dovuta alla ridotta adiposità viscerale in soggetti che per 12 mesi avevano assunto una dieta mediterranea integrata con 30 g di noci al giorno (1).*

*Il consumo di frutta in guscio è anche associato a più basse concentrazioni di molecole infiammatorie circolanti e a più alte concentrazioni plasmatiche di adiponectina, che contribuiscono alla riduzione del rischio cardiometabolico (2).*

*Inoltre, pur trattandosi di alimenti calorici, il loro giusto consumo è inversamente correlato con l'indice di massa corporea e con la circonferenza vita in entrambi i sessi (3).*

*Per queste ragioni M. de Longè et al. hanno attribuito alla frutta in guscio e ai semi il ruolo di **alimenti funzionali** (1-4).*

# **GLI “SPEZZAFAME” RILEVO**

***Gli snack con soli  
ingredienti naturali***

*Le barrette Rilevo si caratterizzano  
per un bilanciato apporto di  
nutrienti, tra cui proteine vegetali,  
Omega-3, fibre, fitosteroli, ferro,  
zinco, selenio, vitamina E e arginina.*



# 2 Ore Senza Fame

## TABELLA NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per 25 g
Energia	443,9 kcal	111 kcal
	1853 kJ	458,8 kJ
Grassi	22,6 g	5,65 g
di cui: ac. grassi saturi	2,6 g	0,65 g
ac. grassi insaturi	20 g	5 g
di cui: Omega 3	3,36 g	0,84 g
Omega 6	7,74 g	1,93 g
Carboidrati	41,2 g	10,3 g
di cui zuccheri	21,1 g	5,27 g
Fibre alimentari	10,5 g	2,62 g
Proteine	15 g	3,75 g
Sale	0,0375 g	0,094 mg
Potassio	1080 mg	270 mg
Magnesio	214 mg	53,5 mg
Ferro	5 mg	1,25 mg
Vitamina E	6,7 mg	1,68 mg

La barretta  
**2 Ore Senza Fame**  
contiene **11,75 grammi** di  
semi di lino, girasole, zucca,  
mandorle e noci.





# 3 Ore Senza Fame

## TABELLA NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per 30 g	
Energia	485 kcal	145,5 kcal	
	2.029,24 kJ	608,77 kJ	
Grassi	28,33 g	8,50 g	
di cui: ac. grassi saturi	13,23 g	3,97 g	
ac. grassi insaturi	15,10 g	4,53 g	
di cui: Omega-3	1,03 g	0,31 g	
Omega-6	4,34 g	1,30 g	
Carboidrati	43,51 g	13,05 g	
di cui zuccheri	32,20 g	9,66 g	
Fibre alimentari	11,11 g	3,33 g	
Proteine	11,80 g	3,54 g	
Sale	0,027 g	0,008 g	
Magnesio	188,00 mg	56,40 mg	15% VNR
Ferro	7,05 mg	2,11 mg	15% VNR

VNR = valore nutrizionale di riferimento

La barretta

## 3 Ore Senza Fame

contiene **10 grammi** di semi di lino, girasole, zucca, mandorle e noci a cui si aggiunge il gusto e la funzionalità del cioccolato.



# 4 Ore Senza Fame

## TABELLA NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per 50 g	
Energia	443,9 kcal	222 kcal	
	1853 kJ	926,5 kJ	
Grassi	22,6 g	10,39 g	
di cui: ac. grassi saturi	2,6 g	1,3 g	
ac. grassi insaturi	20 g	10 g	
di cui: Omega 3	3,36 g	1,68 g	
Omega 6	7,74 g	3,87 g	
Carboidrati	41,2 g	20,6 g	
di cui zuccheri	21,1 g	10,55 g	
fibre alimentari	10,5 g	5,25 g	
Proteine	15 g	7,5 g	
Sale	0,0375 g	0,0187 g	
Potassio	1080 mg	540 mg	27% VNR
Magnesio	214 mg	107 mg	29% VNR
Ferro	5 mg	2,5 mg	18% VNR
Vitamina E	6,7 mg	3,35 mg	27% VNR

VNR = valore nutrizionale di riferimento

Le due barrette di  
**4 Ore Senza Fame**  
contengono **23,5 grammi** di  
semi di lino, girasole, zucca,  
mandorle e noci.



# 2 Ore Senza Fame

## AL SESAMO

### TABELLA NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per 25 g	
Energia	515 kcal	129 kcal	
	2162 kJ	540 kJ	
Grassi	37 g	9,25 g	
di cui: ac. grassi saturi	5 g	1,25 g	
ac. grassi insaturi	32 g	8 g	
Carboidrati	28 g	7 g	
di cui zuccheri	21 g	5,25 g	
Fibre alimentari	12 g	3 g	
Proteine	13 g	3,25 g	
Sale	0,68 g	0,017 g	
Fosforo	545 mg	136,25 mg	20%VNR
Magnesio	249 mg	62,25 mg	17%VNR
Rame	1,1 mg	0,275 mg	27%VNR
Zinco	7 mg	1,75 mg	18%VNR

VNR = valore nutrizionale di riferimento

La barretta

## 2 Ore Senza Fame al sesamo

contiene **18,75 grammi** di semi di sesamo e nocciole.



# 1 Miliardo di Fermenti

## TABELLA NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per 50 g	
Energia	510 kcal	127,5 kcal	
	2119 kJ	529,8 kJ	
Grassi	34 g	8,5 g	
di cui: ac. grassi saturi	5 g	1,25 g	
ac. grassi insaturi	29 g	7,25 g	
Carboidrati	32 g	8 g	
di cui zuccheri	20 g	5 g	
Fibre alimentari	12 g	3 g	
Proteine	13 g	3,25 g	
Sale	0,068 g	0,017 g	
Fosforo	545 mg	136,25 mg	20% VNR
Magnesio	249 mg	62,25 mg	17% VNR
Rame	1,1 mg	0,275 mg	27% VNR
Zinco	7 mg	1,75 mg	18% VNR

VNR = valore nutrizionale di riferimento

La barretta

## 1 Miliardo di fermenti

contiene **17,25 grammi** di semi di sesamo e nocciole e aggiunge all'effetto mineralizzante e immunostimolante di questi la carica probiotica di 1 miliardo di cellule di **Bacillus coagulans BC30**.



Carico glicemico per barretta: 4,48





## *Snack a confronto*

*Gli snack dovrebbero gestire circa il **10% del fabbisogno energetico quotidiano** (circa 200 kcal/2000 kcal).*

*Molti snack che propone il mercato sono prevalentemente biscotti, merendine o barrette che hanno tra i loro ingredienti principali zuccheri semplici, proteine e grassi saturi.*

*Di conseguenza abbiamo molte probabilità di introdurre nutrienti che non solo ci allontanano dall'adeguatezza nutrizionale o dal nostro standard nutrizionale più appropriato, ma che possono indurre un iperconsumo, in quanto scarsamente sazianti, proprio per l'**elevato tenore di zuccheri e il ridotto apporto di fibre.***

# *Snack prevalentemente presenti sul mercato*





### ***Gli “spezzafame” Rilevo da ingredienti naturali***

*Viceversa gli snack che propongono come primi ingredienti semi oleosi e frutta secca in guscio, con presenza minima di zuccheri semplici (miele italiano utilizzato come unico addensante), sono dei veri “spezzafame” e contribuiscono a raggiungere quella che viene definita la porzione standard per questo tipo di alimento, che è di 30 g/die.*





## *“Spezzafame” proposti da Rilevo*



# Aspetti salutistici delle barrette RILEVO

## 2 ORE SENZA FAME | 4 ORE SENZA FAME:

*Il consumo giornaliero di 4 Ore Senza Fame soddisfa circa 1/4 del fabbisogno di fibra, potassio, magnesio, ferro e vitamina E. Inoltre l'apporto di 1,68 g di Omega-3 soddisfa pienamente il fabbisogno quotidiano rispetto ad un apporto energetico di circa 2000 kcal/die. Infatti è considerato ottimale l'apporto di Omega-3 pari allo 0,5/2% del fabbisogno energetico totale che per un apporto di 2000 kcal/die è nel range tra 1,1 e 4,4 g (5).*

*Il raggiungimento di un fisiologico senso di sazietà e la modulazione dei livelli di glucosio rendono le barrette Rilevo funzionali anche a programmi di riduzione del peso corporeo (fibra solubile, cereali e pseudocereali a basso indice glicemico).*





## 2 ORE SENZA FAME | 4 ORE SENZA FAME:

A ciò si aggiunge:

- protezione stress ossidativo ed effetto antiossidante ed endotelio-vaso protettivo (vitamina E, rame, zinco, selenio, manganese, arginina, Omega-3);
- effetto ipocolesterolemizzante (fitosteroli);
- modulazione trigliceridemia (Omega-3);
- protezione pelle e capelli (acido linoleico, vitamina E, zinco, ferro, manganese);
- protezione retina e sistema nervoso (luteina e Omega-3);
- protezione ossa e muscoli (calcio, fosforo, magnesio, manganese, proteine, vitamina K);
- immunoprotezione e prevenzione anticancro con particolare riguardo a prostata, mammella e colon (Omega-3, acido ellagico, lignani e fitosteroli);
- fertilità maschile (zinco e arginina).



### 3 ORE SENZA FAME:

Aggiunge alle funzionalità già descritte quelle del cioccolato:

- effetto tonico, antidepressivo, euforizzante (teobromina e n-aciletanolamine);
- effetto cardioprotettivo e antitrombotico (catechine e polifenoli).

### 2 ORE SENZA FAME AL SESAMO:

I semi di sesamo sono tra gli alimenti indicati per incrementare l'apporto di calcio ma hanno anche importanti funzionalità:

- detossicazione epatica e incremento dell'attività della glutation-perossidasi (selenio, sesamina e sesamolina);
- neuro-immunoprotezione (zinco, folati, acidi grassi mono e polinsaturi);
- dermo e tricoprotezione (zinco, vitamina E, vitamina K, folati, biotina);
- azione antianemica (ferro, rame, acido folico).



## 1 MILIARDO DI FERMENTI:

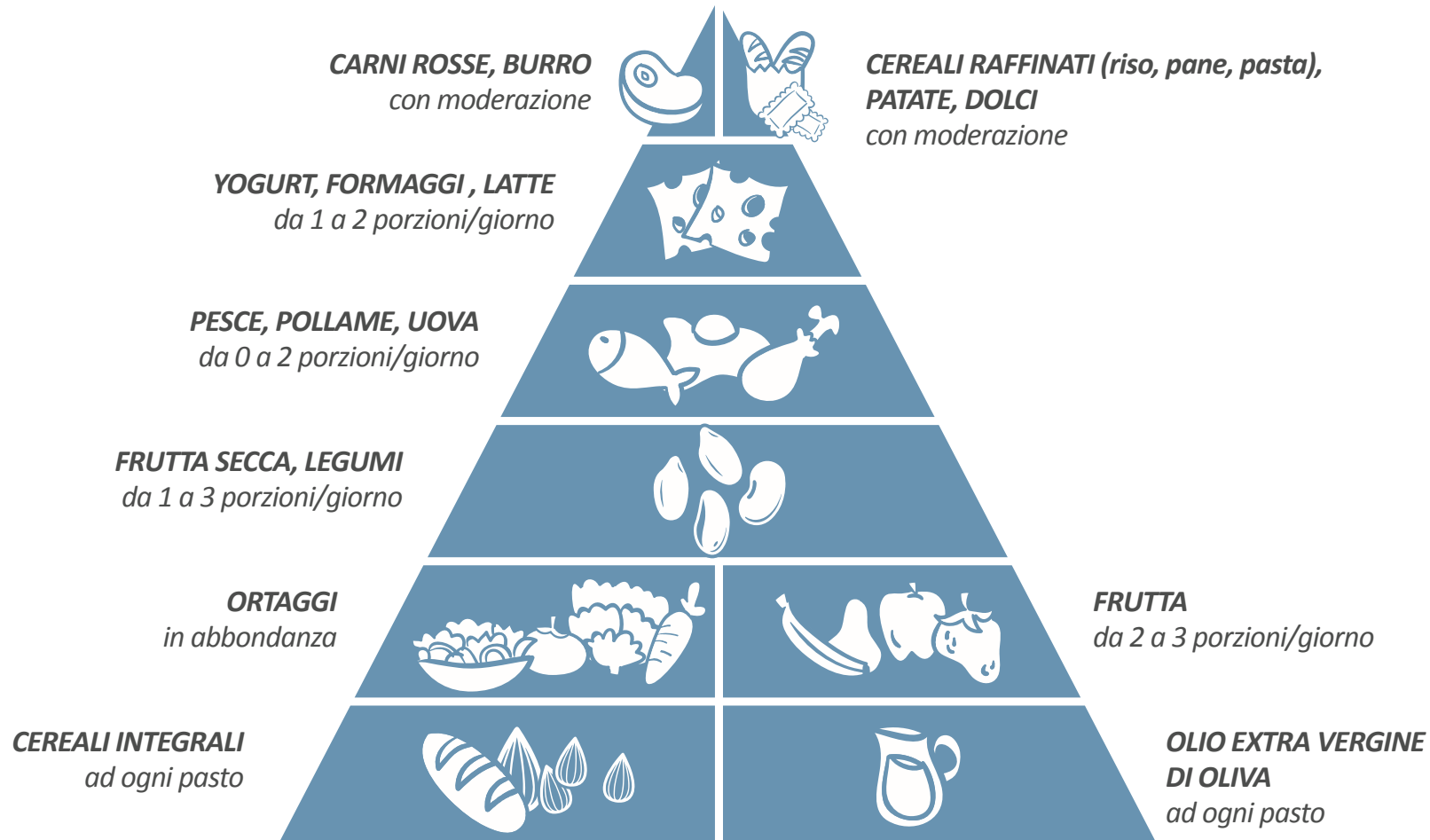
*Aggiunge alle funzionalità descritte per la barretta 2 Ore Senza Fame al Sesamo:*

- *attività probiotica del Bacillus coagulans BC30 che contribuisce a potenziare il sistema immunitario contrastando lo sviluppo di patogeni nel tratto gastro-intestinale, a partire dall'Helicobacter pylori e promuovendo miglioramenti del meteorismo, del dolore e della diarrea nel colon irritabile (6-7).*



# ***LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE***

*Conferisce un ruolo fondamentale  
alla frutta secca, così come  
la piramide vegetariana.*



# ***CIBO VERO***

*La differenza tra mangiare e nutrirsi*

*Le barrette Rilevo sono state scelte dalla  
**Fondazione del Gruppo Ospedaliero San Donato**  
(Milano) per essere inserite nel progetto  
“Alimenta la tua salute”.*

*L’iniziativa è volta a promuovere il consumo  
di alimenti naturali e salutistici nei luoghi  
di cura e di lavoro.*



Un **cibo vero** è un alimento non lavorato industrialmente, prodotto soltanto con ingredienti esistenti in natura, senza l'aggiunta di preparati artificiali.

Un cibo vero non ha bisogno di sale e zucchero o di aromi per essere gustoso.

Non ha neppure bisogno di vitamine e sali minerali aggiunti per essere considerato nutriente.

Un cibo vero non appesantisce mai in fase digestiva.

**Le barrette RILEVO non contengono additivi, conservanti, grassi idrogenati, dolcificanti di sintesi e coloranti.**



# ***BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE***

- 1) De Longeril M., Salen P.: Potential use of nuts for the prevention and treatment of coronary heart disease: from natural to functional foods. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 2001;11:362-371.
- 2) Nash S.D., Nash D.T.: Nuts as part of a healthy cardiovascular diet. *Curr Atheroscler Rev* 2008; 10:529-35.
- 3) Casas- Agustench P., Bullò M., Ros E., et al.: Cross-sectional association of nut intake with adiposity in a Mediterranean population. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2011;21(7):518-25.
- 4) Salas-Salvadò J., Fernandez-Ballart J., Ros E., et al.: Mediterranean diet supplemented with nuts improves metabolic syndrome status. One-year results of the PREDIMED randomized trial. *Arch Intern Med* 2008; 158:2449-58.
- 5) Sinu (Società Italiana di Nutrizione Umana), LARN. Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energie, quarta revisione. SICS Editore, Milano 2014.
- 6) Larysa Hun: Bacillus Coagulans Significantly Improved Abdominal Pain And Bloating In Patients With IBS. *Postgraduate Medicine*, 2009; 121(2): 119–124.
- 7) BJ Dolin : Effects of a proprietary Bacillus Coagulans preparation on symptoms of diarrhea-predominant irritable bowel syndrome. *Methods Find Exp Clin Pharmacol* 2009; 31(10): 655–659.

*“Il cibo che mangi può essere la più sana e potente  
forma di medicina o la più lenta forma di veleno”*

*Ann Wigmore*

***Rilevo srl***

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Via Nova, 3 - 29121 Piacenza

Tel. 0523 695315 - Fax. 0523 1880450

[segreteria@rilevo.com](mailto:segreteria@rilevo.com)

[www.rilevo.com](http://www.rilevo.com)

