

ALIMENTI INTEGRALI

Prodotti da forno a base di farina integrale, caratterizzata da un alto tasso di abburattamento (per legge deve contenere 1.60 parti di cellulosa su 100 parti di sostanza secca). Sono ottenuti dalla riaggregazione delle parti separate, provenienti dal processo di raffinazione e macinazione del grano, ed hanno un valore nutritivo differente e superiore rispetto ai prodotti raffinati, soprattutto per quanto riguarda la fibra alimentare, i minerali e le vitamine del gruppo B, mentre l'apporto calorico risulta invariato.

ALIMENTI LIGHT

Alla luce del DL. n. 111 del 27/01/1992 i "light" non possono essere definiti prodotti dietetici, ma sono prodotti alimentari a valore calorico ridotto rispetto ai loro equivalenti tradizionali. In genere vengono ridotti i grassi, il colesterolo, gli zuccheri semplici e l'alcol, ma vengono aggiunti additivi come aromatizzanti, dolcificanti, emulsionanti e conservanti per mantenere le qualità organolettiche di sapore e consistenza. In particolare in sostituzione dell'amido vengono utilizzate proteine vegetali o amidi modificati; al posto del saccarosio edulcoranti; inoltre è possibile aggiungere acqua e cellulosa o ricorrere a tecnologie quale l'insufflazione di aria. Gli alimenti light attualmente presenti sul mercato sono:

BIRRA	Analcolica	$3 \leq ^\circ S \leq 8$
	Leggera	$5 \leq ^\circ S < 11$
FORMAGGIO	Magro	Sostanza grassa $< 20\%$ sostanza secca
	Leggero	$20\% \leq$ sostanza grassa $\leq 35\%$ sostanza secca
BURRO	Leggero a ridotto tenore di grasso	Compreso tra 60-62%
	Leggero a basso tenore di grasso	Compreso tra 39-41%
MARGARINA	Leggera a ridotto tenore di grasso	Compreso tra 60-62%
	Leggera a basso tenore di grasso	Compreso tra 40-42%
LATTE	Parzialmente scremato	A tenore di grasso tra 1-1,8%
	Scremato	A tenore di grasso inferiore a 0,5%
YOGURT	Magro	A tenore di grasso inferiore a 1,0%

***S: grado saccarimetrico = circa 0,5 gradi alcolici**