



# SANO PRONTO

italians do it healthy





**Il progetto è frutto di una collaborazione tra diverse realtà del Sud e del Centro Italia che si avvalgono di tecnologie alimentari di ultima generazione per la produzione di pietanze che garantiscano una dieta ottimale dal punto di vista nutrizionale, oltre al fondamentale prerequisito della sicurezza per il consumatore.**



La mission di SanoPronto è la ricerca assidua del connubio perfetto tra salute e gusto, obiettivo raggiunto grazie alla preziosa consulenza di Pasquale Palamano, chef stellato del ristorante “Indaco” dell’esclusivo Regina Isabella Resort, punto di riferimento per gli amanti della cucina gourmet sull’isola d’Ischia.





**piatti  
pronti  
per celiaci**

# SANO PRONTO

italians do it healthy

## zuppa di grano saraceno



subito pronta  
da gustare

1 pz  
280g

senza  
glutine



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 632kj · 150kcal | 8%   |
| grassi                   | 4,2g            | 6%   |
| di cui grassi saturi     | 0,5g            | 3%   |
| carboidrati              | 21g             | 8%   |
| di cui zuccheri          | 2,8g            | 3%   |
| fibre alimentari         | 1,8g            | —    |
| proteine                 | 5,6g            | 11%  |
| sale**                   | 0,71g           | 12%  |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: Grano saraceno precotto 25%, acqua 25%, zucca 25%, peperoni 7.7%, cavolfiore 7%, zucchine 5.3%, acciughe 1.75% (acciughe (**pesce**) olio di oliva, sale), olio di semi di zucca 1.2%, cipolla in olio di vinaccioli 0.9%, olive nere essiccate 0.9% olive nere (olive, acqua, sale, gluconato ferroso), curcuma 0.2%.

Il prodotto può contenere tracce di: crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

### zuppa di grano saraceno

con curcuma, olive nere e olio di vinaccioli

Naturalmente privo di glutine, ricco di fibre, proteine di alto valore biologico, minerali e vitamine, il grano saraceno è l'ingrediente principe di questa zuppa pronta, da riscaldare in pochi minuti e assaporare dove e quando vuoi. L'abbiamo arricchita con verdure accuratamente selezionate, vere e proprie miniere di proprietà benefiche, come cavolfiore, zucchine, zucca e peperoni (fonti di fibre, vitamine e componenti antiossidanti), insaporita con olive nere e cipolle e condita con olio di semi di zucca e olio di vinaccioli, appositamente scelti per il loro alto potere antiossidante nonché per l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali. Il tocco finale di curcuma contribuisce a rendere il sapore ancora più avvolgente. Un primo piatto salutare, equilibrato e dai sapori autentici, ideale da consumare nei mesi più freddi dell'anno.



SANO PRONTO  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

f i  
#sanopronto

# SANO PRONTO

italians do it healthy

## riso rosso e verdure primaverili



subito pronta  
da gustare

1 pz  
280g

senza  
glutine



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 571kj · 135kcal | 7%   |
| grassi                   | 2,3g            | 3%   |
| di cui grassi saturi     | 0,2g            | 1%   |
| carboidrati              | 25g             | 10%  |
| di cui zuccheri          | 1,2g            | 1%   |
| fibre alimentari         | 1g              | —    |
| proteine                 | 3,5g            | 7%   |
| sale**                   | 0,14g           | 2%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: riso rosso precotto 32%, patate 16%, acqua, peperoni verdi 8%, pomodoro 8%, fagiolini 7.7% cetriolo 3.2% (cetrioli, acqua, aceto di vino, sale, aromi, naturali, semi di **senape**), carote 3.2%, cipolla 1.6%, mais 1.6% (mais dolce in grani, acqua, sale), curry 1.6%.

Il prodotto può contenere tracce di: crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

**riso rosso e verdure primaverili**  
su passata di patate novelle al curry

Ricco di fibre e di antociani, che oltre a conferirgli la sua particolare colorazione hanno azione antiossidante, il riso rosso è un'eccellente fonte di benessere per l'organismo. Così versatile, nutriente e salutare, è l'ingrediente cardine di questo piatto pronto equilibrato e dal gusto avvolgente. Il mix di verdure sapientemente selezionate, come pomodori, fagiolini, cetrioli, peperoni verdi, carote, sedano, cipolle e mais, regala un tripudio di sapori, colori e profumi, il tutto impreziosito dalla purea di patate novelle realizzata con latte di soia, con il tocco esotico del curry a rievocare sentori d'Oriente.



**SANO PRONTO**  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

f i  
#sanopronto



# SANO PRONTO

italians do it healthy



# zuppa di quinoa e miglio



**subito pronta da gustare**

**1 pz  
280g**

**senza  
glutine**



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G       | *GDA |
|--------------------------|----------------|------|
| valore energetico        | 374kj · 89kcal | 4%   |
| grassi                   | 1,8g           | 3%   |
| di cui grassi saturi     | 0,3g           | 2%   |
| carboidrati              | 14g            | 5%   |
| di cui zuccheri          | 1,1g           | 1%   |
| fibre alimentari         | 1,6g           | —    |
| proteine                 | 3,3g           | 7%   |
| sale**                   | 0,7g           | 12%  |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: miglio precotto 32,7%, acqua 28,8%, quinoa precotta 9,4%, piselli 9,4%, carciofi 9,4%, patate 6,4%, carote 2%, olio di canapa 1%, olio evo 0,5%, sale 0,3%, paprika dolce 0,1%, funghi porcini.

Il prodotto può contenere tracce di: crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

**zuppa di quinoa e miglio**  
con carciofi e piselli novelli

La quinoa e il miglio sono due ingredienti preziosi in un'alimentazione senza glutine, rinomati per le loro molteplici proprietà benefiche e nutrizionali. Delicati e versatili, sono esaltati nella nostra zuppa dall'accostamento di sapori complessi, che si legano armoniosamente tra di loro. La dolcezza erbacea dei piselli fa da contraltare al gusto astringente dei carciofi, mentre l'inconfondibile profumo dei funghi porcini rievoca freschi sentori di bosco. A sublimare l'esperienza sensoriale, il tocco esotico della paprika, che dona al piatto i colori caldi del deserto.



**SANO PRONTO**  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

  #sanopronto



**piatti  
pronti  
per iper—  
colestero—  
lemici**



# SANO PRONTO

italians do it healthy



## calamaro ripieno



subito pronta  
da gustare

1 pz  
300g

povero  
di grassi



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 439kj · 104kcal | 5%   |
| grassi                   | 2,9g            | 4%   |
| di cui grassi saturi     | 0,3g            | 2%   |
| carboidrati              | 7g              | 3%   |
| di cui zuccheri          | 2,5g            | 3%   |
| fibre alimentari         | 1,3g            | —    |
| proteine                 | 12g             | 24%  |
| sale**                   | 0,5g            | 8%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: calamaro ripieno 50% (**calamaro** 52%, scarola 46.5%, acciughe (acciughe (**pesce**), olio di oliva, sale), olive (olive, acqua, sale, gluconato ferroso, capperi), vellutata di patate e topinambur 50% (topinambur 55%, patate 30%, acqua 15%).

Il prodotto può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

### calamaro farcito

con scarola alla partenopea su cremoso di topinambur

Il calamaro è uno dei molluschi più amati dei nostri mari e, oltre ad essere molto gustoso, presenta molteplici proprietà nutrizionali. Offre il vantaggio di essere povero di grassi saturi, nonché fonte preziosa di acidi grassi insaturi essenziali (Omega 3 e Omega 6) alleati della salute di cuore e arterie, di proteine di qualità elevata, vitamine e sali minerali. Noi lo abbiamo scottato alla griglia, poi farcito con la scarola, miniera di fibre e virtù benefiche, ripassata in padella con olive, capperi e acciughe. Ad impreziosire il piatto, una purea di topinambur, alimento indicato nelle diete ipocaloriche, dal sapore tannico simile a quello del carciofo.



SANO PRONTO  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

f i  
#sanopronto

# SANO PRONTO

italians do it healthy



## lingotto di salmone



subito pronta  
da gustare

1 pz  
300g

povero  
di grassi



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 931kj - 222kcal | 11%  |
| grassi                   | 14g             | 20%  |
| di cui grassi saturi     | 3g              | 15%  |
| carboidrati              | 5,5g            | 2%   |
| di cui zuccheri          | 1,8g            | 2%   |
| fibre alimentari         | 1,2g            | —    |
| proteine                 | 18g             | 36%  |
| sale**                   | 0,24g           | 4%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: salmone ricoperto di semi di sesamo e lino 51,2 % (salmone 93,7 %, albume d'uovo 2,3 %, semi di sesamo 1,9 %, semi di lino 1,9 %, ), broccoli 21,3 %, patate 19,2 %, peperoni 6,4 %, olive nere 1,3 %, cipolla 0,43 %, olio extra vergine di oliva 0,09 %.

Il prodotto può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

### lingotto di salmone

in crosta di semi di lino e sesamo, broccolo barese e peperone rosso

Ricco di proteine, vitamine del gruppo B e D e sali minerali (come fosforo e selenio), il salmone è una fonte preziosa di acidi grassi polinsaturi essenziali Omega-3, che consentono di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, con effetti positivi sulla salute cardiovascolare. Proprietà che si aggiungono a quelle dei semi di lino e di sesamo, miniere di fibre, minerali, acidi grassi essenziali e componenti antiossidanti, che abbiamo utilizzato per impreziosire le sue carni tenere e saporite con una panatura croccante e dorata. Abbiamo poi scottato alla piastra il nostro salmone, accompagnandolo a un bouquet di verdure che fa da ponte gastronomico tra i freddi mari del Nord, da cui proviene questo pesce nobile dalle innumerevoli virtù, e le terre assolate del Sud Italia, dove si coltivano i broccoli baresi e i peperoni, da noi accuratamente selezionati per offrirvi un piatto nutriente, equilibrato e gustoso.



SANO PRONTO  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

f i  
#sanopronto



# SANO PRONTO

italians do it healthy

# trancio di spigola alla brace



subito pronta  
da gustare

1 pz  
300g

povero  
di grassi



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 581kj · 139kcal | 7%   |
| grassi                   | 6,4g            | 9%   |
| di cui grassi saturi     | 1g              | 5%   |
| carboidrati              | 5,8g            | 2%   |
| di cui zuccheri          | 1,2g            | 1%   |
| fibre alimentari         | 0,5g            | —    |
| proteine                 | 14g             | 28%  |
| sale**                   | 0,04g           | 1%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: patate 54,5%, **spigola** grigliata con olio di semi di zucca 38,5% (**spigola** 96%, olio di semi di zucca 4%), latte di **soia** 3,85%, olive nere essiccate 1,92%, semi di girasole 0,65%, pepe bianco 0,3%, noce moscata 0,3%.

Il prodotto può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

## lingotto di salmone

in crosta di semi di lino e sesamo, broccolo barese  
e peperone rosso

Ricco di proteine, vitamine del gruppo B e D e sali minerali (come fosforo e selenio), il salmone è una fonte preziosa di acidi grassi polinsaturi essenziali Omega-3, che consentono di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, con effetti positivi sulla salute cardiovascolare. Proprietà che si aggiungono a quelle dei semi di lino e di sesamo, miniere di fibre, minerali, acidi grassi essenziali e componenti antiossidanti, che abbiamo utilizzato per impreziosire le sue carni tenere e saporite con una panatura croccante e dorata. Abbiamo poi scottato alla piastra il nostro salmone, accompagnandolo a un bouquet di verdure che fa da ponte gastronomico tra i freddi mari del Nord, da cui proviene questo pesce nobile dalle innumerevoli virtù, e le terre assolate del Sud Italia, dove si coltivano i broccoli baresi e i peperoni, da noi accuratamente selezionati per offrirvi un piatto nutriente, equilibrato e gustoso.



SANO PRONTO  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

f i  
#sanopronto



**piatti  
pronti  
per diabetici**

# SANO PRONTO

italians do it healthy



# minestra di kamut



subito pronta  
da gustare

1 pz  
280g

fonte  
di fibre



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 731kj · 173kcal | 9%   |
| grassi                   | 3g              | 4%   |
| di cui grassi saturi     | 0,4g            | 2%   |
| carboidrati              | 28g             | 11%  |
| di cui zuccheri          | 3g              | 3%   |
| fibre alimentari         | 4,1g            | —    |
| proteine                 | 6,7g            | 13%  |
| sale**                   | 0,02g           | 0%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: acqua 28,3%, grano khorasan **Kamut**® precotto 17,7%, zucca 17,7%, **orzo** precotto 10,6%, broccoli 7%, fave 5,3%, piselli 5,3%, **farro** precotto 5,3%, cipolla in olio di vinaccioli 1% (cipolla, olio di vinaccioli), olio di canapa 1%, sale 0,35%, aglio in polvere 0,18%, pepe nero 0,09%, paprika piccante 0,05%.

Il prodotto può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

**minestra di kamut**  
fave, broccoli e zucca mantovana

Un piatto unico, gustoso e salutare, grazie alle innumerevoli proprietà del grano Khorasan KAMUT®, dal basso indice glicemico che lo rende indicato per chi soffre di diabete, nonché importante fonte di Selenio e Vitamina E, potenti antiossidanti. Impreziosita con orzo e farro, la nostra minestra pronta rustica è esaltata dalla equilibrata combinazione di verdure e legumi ricchi di composti bioattivi: broccoli, fave, piselli e zucca mantovana, cotti separatamente per preservarne interamente il gusto. Il tutto insaporito dall'olio di canapa e olio di vinaccioli, noti per l'ottimo equilibrio di acidi grassi insaturi essenziali Omega-3 e Omega-6, indispensabili alleati della salute.



**SANO PRONTO**  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it



f i  
#sanopronto



# SANO PRONTO

italians do it healthy

# zuppetta di lenticchie con farro



**subito pronta  
da gustare**

**1 pz  
280g**

**fonte  
di fibre**



| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | PER 100G        | *GDA |
|--------------------------|-----------------|------|
| valore energetico        | 510kj - 121kcal | 6%   |
| grassi                   | 1,9g            | 3%   |
| di cui grassi saturi     | 0,2g            | 1%   |
| carboidrati              | 17g             | 7%   |
| di cui zuccheri          | 1,5g            | 2%   |
| fibre alimentari         | 3,8g            | —    |
| proteine                 | 6,7g            | 13%  |
| sale**                   | 0,06g           | 1%   |

\*  
Assunzione di riferimento  
di un adulto medio  
(8400Kj / 2000kcal)

\*\*  
Il sale è dovuto  
esclusivamente al sodio  
naturalmente presente

Ingredienti: acqua 42,2%, lenticchie 29,5%, **farro** precotto 17,6%, **sedano** rapa 8,8 %, cipolla rossa sott'aceto 0.7% (cipolla, aceto di vino bianco (**solfiti**), acqua), olio extra vergine di oliva 0,6%, olio di canapa 0,3%, rosmarino 0,045%.

Il prodotto può contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio (noci, noci pecan, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi), sedano, sesamo, senape, anidride solforosa e solfiti, molluschi.

## zuppetta di lenticchie

farro, sedano rapa e cipolla di tropea in agrodolce

Con il suo gusto morbido e avvolgente, la nostra zuppetta pronta di lenticchie concentra e valorizza in un unico piatto tutte le virtù di questi salutari legumi della tradizione gastronomica italiana, particolarmente indicati per chi soffre di diabete perché a basso indice glicemico. Fonte importante di proteine e carboidrati complessi, ferro, fosforo e vitamine del gruppo B, ci regalano una ricetta energizzante, impreziosita con il farro, il sedano rapa e la cipolla rossa di Tropea, che contribuiscono a renderla una vera miniera di fibre e benessere, in un trionfo di sapori e profumi.



**SANO PRONTO**  
live healthy

Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
www.sanopronto.it  
info@sanopronto.it

   
#sanopronto



# SANO PRONTO

italians do it healthy

**Prodotto e confezionato  
da IT H4W00CE  
per Futur Pesca srl**

via V. Cartaromana, 17  
80077 Ischia • Napoli  
P.IVA 06600090630

+39 081 9031400  
[www.sanopronto.it](http://www.sanopronto.it)  
[info@sanopronto.it](mailto:info@sanopronto.it)



#sanopronto

