

Roche



Il dietometro Accu-Chek

ACCU-CHEK®

Fonti:

Tabelle di Composizione degli Alimenti - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Atlante ragionato degli Alimenti dell'Istituto Scotti-Bassani

Atlante fotografico alimentare EMSI - Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali Roma

Realizzato in collaborazione con:

Università degli Studi di Bari Aldo Moro

Dipartimento dell'Emergenza e dei Trapianti di Organi -
Sezione di Medicina Interna, Endocrinologia, Andrologia e
Malattie Metaboliche

Dott.ssa **Simona Di Leo**

Prof. **Luigi Laviola**

Prestampa: Marco Boetti sas

Stampa: Modulimpianti snc

Finito di stampare: marzo 2020

INDICE

I piatti sono suddivisi secondo le categorie qui riportate, differenziate dal colore di fondo dell'immagine.

PRIMI PIATTI	8
LEGUMI	38
CONTORNI	46
SECONDI PIATTI	66
PRODOTTI DA FORNO E CEREALI	82
PANINI, FOCACCE, PIZZE	96
STUZZICHINI	104
FRUTTA	110
DOLCI	124
BEVANDE	140
APERITIVI	150
CONDIMENTI	156
INDICE ALFABETICO	164

INTRODUZIONE

La terapia nutrizionale rappresenta uno dei fondamenti per la corretta gestione della malattia nelle persone con diabete, perché garantisce l'apporto di nutrienti essenziali e consente di modulare il metabolismo in maniera fisiologica. In particolare, nella persona con diabete tipo 1 in terapia insulinica intensiva multiinieettiva o praticata mediante il microinfusore, è particolarmente importante armonizzare l'introito alimentare con l'attività fisica e la terapia insulinica per garantire un profilo glicemico ottimale. Il counting dei carboidrati rappresenta il cardine della terapia nutrizionale nel diabete tipo 1, perché rappresenta un metodo di pianificazione del pasto che richiede impegno, ma permette flessibilità e libertà di scelta nell'alimentazione, contribuendo in maniera determinante alla gestione autonoma e consapevole della malattia.

Il counting dei carboidrati, l'effettivo conteggio della quantità di carboidrati contenuti in un pasto, viene utilizzato per regolare il bolo insulinico preprandiale. La tecnica del counting, infatti, si basa sul presupposto che l'aumento postprandiale della glicemia, dopo un pasto misto, è fondamentalmente dovuto al quantitativo di carboidrati presenti nel pasto e che quindi la dose di insulina preprandiale debba essere proporzionale al contenuto di carboidrati del pasto stesso. Ciò richiede la stima della quantità di carboidrati assunti dal paziente in ciascun pasto.

Queste schede sono quindi un supporto alla pratica quotidiana del counting: rappresentano un valido aiuto nella individuazione degli alimenti che contengono carboidrati, nella determinazione della corretta quantità di carboidrati presenti nelle pietanze e nel riconoscimento della porzione abitualmente consumata.

Sono state fotografate le porzioni degli alimenti più comuni con l'indicazione del peso in grammi sia a crudo che a cotto e del relativo contenuto in carboidrati.

Per alcuni alimenti sono state fotografate 3 porzioni (piccola, media e grande) al fine di facilitare l'individuazione del piatto quantitativamente più vicino alle proprie abitudini, da parte del soggetto che utilizza il dietometro.

COME UTILIZZARE IL DIETOMETRO

*Peso a crudo
(in grammi)
della porzione o
dell'ingrediente*

Porzione

Ingredienti

*Contenuto
(in grammi) di
CARBOIDRATI
della porzione*

PORZIONE 1

30g riso + 15g piselli + 15g peperoni
+ 87g altri ingredienti no CHO

CRUDO	CHO
30g	28,9g
Cotto 195g	Proteine 16,3g
Kcal 367	Lipidi 21,6g

*Peso a cotto
(in grammi)
della porzione*

*ENERGIA
(espressa in kcal)
apportata dalla
porzione*

*Contenuto
(in grammi) di
LIPIDI della
porzione*

*Contenuto
(in grammi) di
PROTEINE della
porzione*

Cotto 195g

*o quantità di una
porzione media*

n. pz 2

*o indicazione
di porzione
media/piccola*

Porz. media

Utilizza il righello per avere un'idea più precisa delle dimensioni dei piatti e valutare così il peso delle tue porzioni.

Tutti i piatti sono rappresentati alla stessa scala.



Piccolo (Ø 21cm)



Piano (Ø 27cm)



Fondo (Ø 25cm)



Pizza (Ø 32cm)



PRIMI PIATTI

PRIMI PIATTI

PASTA BOLLITA (es.: spaghetti o penne)



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	47,4g
Cotto 145g	Proteine 6,5g
Kcal 211,8	Lipidi 0,8g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	63,2g
Cotto 194g	Proteine 8,7g
Kcal 282,4	Lipidi 1,1g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	79,1g
Cotto 242g	Proteine 10,9g
Kcal 353	Lipidi 1,4g

PRIMI PIATTI

RISO PARBOILED

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	48,7g
Cotto 135g	Proteine 4,4g
Kcal 202,2	Lipidi 0,1g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	65g
Cotto 180g	Proteine 5,9g
Kcal 269,6	Lipidi 0,2g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	81,3g
Cotto 225g	Proteine 7,4g
Kcal 337	Lipidi 0,3g



PRIMI PIATTI

INSALATA DI RISO



PORZIONE 1

30g riso + 15g piselli + 15g peperoni
+ 87g altri ingredienti no CHO

CRUDO	CHO
30g riso	28,9g
Cotto 195g	Proteine 16,3g
Kcal 367	Lipidi 21,6g



PORZIONE 2

40g riso + 20g piselli
+ 20g peperoni
+ 115g altri ingredienti no CHO

CRUDO	CHO
40g riso	38,6g
Cotto 260g	Proteine 21,8g
Kcal 493	Lipidi 29,1g



PORZIONE 3

60g riso + 30g piselli +
30g peperoni +
165g altri ingredienti no CHO

CRUDO	CHO
60g riso	57,7g
Cotto 390g	Proteine 31,4g
Kcal 716	Lipidi 41,6g

PRIMI PIATTI

RISO E PISELLI

PORZIONE 1

50g riso + 80g piselli surgelati

CRUDO	CHO
50g riso	51,6g
80g piselli	
Cotto 260g	Proteine 8,1g
Kcal 275	Lipidi 5,2g



PORZIONE 2

70g riso +
100g piselli surgelati

CRUDO	CHO
70g riso	70,8g
100g piselli	
Cotto 340g	Proteine 10,7g
Kcal 403	Lipidi 10,4g



PORZIONE 3

90g riso +
120g piselli surgelati

CRUDO	CHO
90g riso	89,8g
120g piselli	
Cotto 410g	Proteine 13,3g
Kcal 531	Lipidi 15,6g



PRIMI PIATTI

RISOTTO CON FUNGHI



PORZIONE 1

60g riso + 50g funghi porcini

CRUDO	CHO
60g riso	54,2g
Cotto 220g	Proteine 6,3g
Kcal 310	Lipidi 9,1g



PORZIONE 2

80g riso + 70g funghi porcini

CRUDO	CHO
80g riso	72,3g
Cotto 290g	Proteine 8,6g
Kcal 415	Lipidi 12,2g



PORZIONE 3

120g riso + 105g funghi porcini

CRUDO	CHO
120g riso	92,1g
Cotto 435g	Proteine 11,4g
Kcal 546,6	Lipidi 17g

PRIMI PIATTI

TROFIE AL PESTO (Pasta secca)

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	49,1g
Cotto 140g	Proteine 9g
Kcal 317	Lipidi 10g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	65,7g
Cotto 180g	Proteine 13,2g
Kcal 436,2	Lipidi 14,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	82,2g
Cotto 230g	Proteine 16,2g
Kcal 543,2	Lipidi 17,2g



PRIMI PIATTI

TORTELLONI RICOTTA E SPINACI



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
80g	30,9g
Cotto 160g	Proteine 9,3g
Kcal 231,5	Lipidi 7,8g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
120g	46,5g
Cotto 235g	Proteine 14,8g
Kcal 357,4	Lipidi 12,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
160g	62g
Cotto 310g	Proteine 19,2g
Kcal 471,1	Lipidi 16,2g

PRIMI PIATTI

TORTELLINI IN BRODO

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
80g	36,5g
Cotto 160g	Proteine 12,5g
Kcal 276,5	Lipidi 8,2g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
120g	54,3g
Cotto 235g	Proteine 19,6g
Kcal 421,6	Lipidi 13g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
160g	71,4g
Cotto 310g	Proteine 25,6g
Kcal 551,2	Lipidi 17g



PRIMI PIATTI

PASTINA IN BRODO



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
30g pastina	20,3g
Cotto 60g	Proteine 3,8g
Kcal 115	Lipidi 1,6g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
50g pastina	45,8g
Cotto 100g	Proteine 8,8g
Kcal 250,1	Lipidi 3,5g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
80g pastina	70,6g
Cotto 160g	Proteine 12,7g
Kcal 369,6	Lipidi 4,5g

PRIMI PIATTI

GNOCCHI AL RAGÙ

PORZIONE 1

125g gnocchi + 125g ingredienti ragù

CRUDO	CHO
125g gnocchi	41,7g
Cotto 240g	Proteine 15,1g
Kcal 298	Lipidi 8,9g



PORZIONE 2

170g gnocchi + 174g ingredienti ragù

CRUDO	CHO
170g gnocchi	58,9g
Cotto 320g	Proteine 21,5g
Kcal 420	Lipidi 12,5g



PORZIONE 3

255g gnocchi + 260g ingredienti ragù

CRUDO	CHO
255g gnocchi	88,3g
Cotto 480g	Proteine 32g
Kcal 623	Lipidi 18,2g



PRIMI PIATTI

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA (Pasta secca)



PORZIONE 1

60g pasta + 70g cime di rapa

CRUDO	CHO
60g pasta	51,1g
Cotto 210g	Proteine 8,8g
Kcal 276	Lipidi 5,4g



PORZIONE 2

80g pasta secca + 90g cime di rapa

CRUDO	CHO
80g pasta	68,1g
Cotto 280g	Proteine 11,8g
Kcal 371	Lipidi 7,6g



PORZIONE 3

100g pasta secca + 135g cime di rapa

CRUDO	CHO
100g pasta	86,3g
Cotto 370g	Proteine 15,4g
Kcal 480	Lipidi 10,6g

PRIMI PIATTI

PENNE CON CAVOLFIORE

PORZIONE 1

60g pasta + 80g cavolfiore

CRUDO	CHO
60g pasta	49,5g
Cotto 220g	Proteine 9g
Kcal 276,7	Lipidi 5,8g



PORZIONE 2

80g pasta + 120g cavolfiore

CRUDO	CHO
80g pasta	66,4g
Cotto 300g	Proteine 12,5g
Kcal 375,3	Lipidi 8,2g



PORZIONE 3

100g pasta + 150g cavolfiore

CRUDO	CHO
100g pasta	83,1g
Cotto 390g	Proteine 15,7g
Kcal 525,3	Lipidi 16,6g



PRIMI PIATTI

FUSILLI ALL'ORTOLANA



PORZIONE 1

60g pasta + 100g ortaggi misti

CRUDO	CHO
60g pasta	52g
Cotto 210g	Proteine 7,7g
Kcal 274	Lipidi 5,4g



PORZIONE 2

80g pasta + 140g ortaggi misti

CRUDO	CHO
80g pasta	69,4g
Cotto 280g	Proteine 10,3g
Kcal 369	Lipidi 7,5g



PORZIONE 3

100g pasta + 210g ortaggi misti

CRUDO	CHO
100g pasta	88,4g
Cotto 390g	Proteine 13,4g
Kcal 478	Lipidi 10,5g

PRIMI PIATTI

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

PORZIONE 1

30g pasta +
145g ingredienti condimento
(verdure e mozzarella)

CRUDO	CHO
30g pasta	29,6g
Cotto 220g	Proteine 14,6g
Kcal 315	Lipidi 16,6g



PORZIONE 2

40g pasta +
202g ingredienti condimento
(verdure e mozzarella)

CRUDO	CHO
40g pasta	39,8g
Cotto 290g	Proteine 20,1g
Kcal 435	Lipidi 22,9g



PORZIONE 3

60g pasta +
300g ingredienti condimento
(verdure e mozzarella)

CRUDO	CHO
60g pasta	59,6g
Cotto 435g	Proteine 30,2g
Kcal 643	Lipidi 33,2g



PRIMI PIATTI

LINGUINE ALLO SCOGLIO



PORZIONE 1

60g pasta +
105g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
60g pasta	50,3g
Cotto 210g	Proteine 19,1g
Kcal 325	Lipidi 6,7g



PORZIONE 2

80g pasta +
147g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
80g pasta	67,2g
Cotto 280g	Proteine 26,2g
Kcal 441	Lipidi 9,4g



PORZIONE 3

100g pasta +
220g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
100g pasta	85g
Cotto 380g	Proteine 37,1g
Kcal 586	Lipidi 13,4g

PRIMI PIATTI

TAGLIATELLE AL RAGÙ

PORZIONE 1

60g pasta +
125g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
60g pasta	50,8g
Cotto 210g	Proteine 18,1g
Kcal 344	Lipidi 9g



PORZIONE 2

80g pasta +
174g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
80g pasta	67,8g
Cotto 280g	Proteine 25g
Kcal 467	Lipidi 12,5g



PORZIONE 3

100g pasta +
260g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
100g pasta	85,9g
Cotto 390g	Proteine 35,2g
Kcal 623	Lipidi 17,9g



PRIMI PIATTI

LASAGNE ALLA BOLOGNESE



PORZIONE 1

20g pasta +
200g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
20g pasta	27g
Cotto 190g	Proteine 16,7g
Kcal 295	Lipidi 14g



PORZIONE 2

30g pasta +
271g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
30g pasta	39g
Cotto 255g	Proteine 24g
Kcal 421	Lipidi 19,8g



PORZIONE 3

45g pasta +
400g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
45g pasta	58g
Cotto 385g	Proteine 34,9g
Kcal 610	Lipidi 28,1g

PRIMI PIATTI

CANNELLONI AL FORNO

PORZIONE 1

20g pasta +
158g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
20g pasta	23,8g
Cotto 160g	Proteine 14,4g
Kcal 245	Lipidi 11,1g



PORZIONE 2

30g pasta +
220g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
30g pasta	34,7g
Cotto 210g	Proteine 20,6g
Kcal 352	Lipidi 15,5g



PORZIONE 3

45g pasta +
327g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
45g pasta	52g
Cotto 315g	Proteine 30,9g
Kcal 522	Lipidi 22,6g



PRIMI PIATTI

FARRO



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	40,2g
Cotto 150g	Proteine 9g
Kcal 201	Lipidi 1,5g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	53,6g
Cotto 200g	Proteine 12g
Kcal 268	Lipidi 2g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	67,1g
Cotto 250g	Proteine 15,1g
Kcal 335	Lipidi 2,5g

PRIMI PIATTI

ORZO

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	42,3g
Cotto 150g	Proteine 6,24g
Kcal 191,4	Lipidi 0,8g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	56,4g
Cotto 200g	Proteine 8,3g
Kcal 255,2	Lipidi 1,1g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	70,5g
Cotto 250g	Proteine 10,4g
Kcal 319	Lipidi 1,4g



PRIMI PIATTI

PASTA E FAGIOLI



PORZIONE 1

30g pasta + 60g fagioli secchi +
70g ingredienti condimento

CRUDO		CHO
30g pasta	60g fagioli	46,8g
60g fagioli		
Cotto	250g	Proteine 13,7g
Kcal	326	Lipidi 6,2g



PORZIONE 2

40g pasta + 80g fagioli secchi +
120g ingredienti condimento

CRUDO		CHO
40g pasta	80g fagioli	67,4g
80g fagioli		
Cotto	335g	Proteine 20,1g
Kcal	441,6	Lipidi 11,9g



PORZIONE 3

60g pasta + 80g fagioli secchi +
130 ingredienti condimento

CRUDO		CHO
60g pasta	80g fagioli	94,5g
80g fagioli		
Cotto	500g	Proteine 27,5g
Kcal	627	Lipidi 17,6g

PRIMI PIATTI

RISO E LENTICCHIE

PORZIONE 1

30g riso + 40g lenticchie +
80g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
30g riso	48,6g
40g lenticchie	
Cotto 240g	Proteine 12,3g
Kcal 322	Lipidi 5,4g



PORZIONE 2

40g riso + 60g lenticchie +
130g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
40g riso	70,5g
60g lenticchie	
Cotto 350g	Proteine 18,3g
Kcal 439	Lipidi 10,9g



PORZIONE 3

60g riso + 80g lenticchie +
175g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
60g riso	98,5g
80g lenticchie	
Cotto 490g	Proteine 24,7g
Kcal 621	Lipidi 16,2g



PRIMI PIATTI

ZUPPA DI FARRO E CECI



PORZIONE 1

50g farro + 50g ceci +
70g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
50g farro	59,9g
50g ceci	
Cotto 340g	Proteine 18,9g
Kcal 425,4	Lipidi 9,2g



PORZIONE 2

60g farro + 70g ceci +
110g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
60g farro	78,9g
70g ceci	
Cotto 410g	Proteine 25,2g
Kcal 543,3	Lipidi 15,6g



PORZIONE 3

70g farro + 90g ceci +
150 ingredienti condimento

CRUDO	CHO
70g farro	95,9g
90g ceci	
Cotto 500g	Proteine 31,2g
Kcal 693,9	Lipidi 22,4g

PRIMI PIATTI

MINISTRONE DI VERDURE

PORZIONE 1

227g verdure/ortaggi +
225ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
227g verdure	23,1g
Cotto 260g	Proteine 8,8g
Kcal 193	Lipidi 8,1g



PORZIONE 2

314g verdure/ortaggi +
300ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
314g verdure	32,2g
Cotto 345g	Proteine 12,2g
Kcal 269	Lipidi 11,3g



PORZIONE 3

470g verdure/ortaggi +
450ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
470g verdure	72g
Cotto 520g	Proteine 14,3g
Kcal 463	Lipidi 15,6g



PRIMI PIATTI

MINISTRONE DI VERDURE CON RISO



PORZIONE 1

30g riso + 98g verdure/ortaggi +
260ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
30g riso	35,9g
Cotto 260g	Proteine 7,1g
Kcal 231	Lipidi 7,8g



PORZIONE 2

40g riso + 134g verdure/ortaggi +
350ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
40g riso	48g
Cotto 350g	Proteine 9,6g
Kcal 313	Lipidi 10,8g



PORZIONE 3

60g riso + 200g verdure/ortaggi +
525ml brodo vegetale

CRUDO	CHO
60g riso	72g
Cotto 525g	Proteine 14,3g
Kcal 463	Lipidi 15,6g

PRIMI PIATTI

POLENTA A FETTE

PORZIONE 1

Polenta precotta in panetti

CRUDO	CHO
-	18,4g
Cotto 120g	Proteine 1,4g
Kcal 81,8	Lipidi 0,2g



PORZIONE 2

Polenta precotta in panetti

CRUDO	CHO
-	30,8g
Cotto 200g	Proteine 2,4g
Kcal 136,4	Lipidi 0,4g



PORZIONE 3

Polenta precotta in panetti

CRUDO	CHO
-	49,2g
Cotto 320g	Proteine 3,8g
Kcal 218,2	Lipidi 0,6g



PRIMI PIATTI

POLENTA CON RAGÙ



PORZIONE 1

180g polenta + 60g ragù
(peso a cotto)

CRUDO	CHO
72g farina mais	77,6g
Cotto 240g	Proteine 21,3g
Kcal 435,6	Lipidi 12,4g



PORZIONE 2

230g polenta + 80g ragù
(peso a cotto)

CRUDO	CHO
92g farina mais	96,6g
Cotto 310g	Proteine 27,7g
Kcal 549,8	Lipidi 15,3g



PORZIONE 3

300g polenta + 100g ragù
(peso a cotto)

CRUDO	CHO
120g farina mais	125,9g
Cotto 400g	Proteine 35,2g
Kcal 710	Lipidi 20,6g

NOTE



LEGUMI

LEGUMI

CECI SECCHI



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	28,1g
Cotto 175g	Proteine 12,5g
Kcal 189,6	Lipidi 3,7g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	37,5g
Cotto 230g	Proteine 16,7g
Kcal 252,8	Lipidi 5g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	46,9g
Cotto 290g	Proteine 20,9g
Kcal 316	Lipidi 6,3g

LEGUMI

FAGIOLI SECCHI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	30,4g
Cotto 145g	Proteine 14,1g
Kcal 181,8	Lipidi 1,2g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	40,6g
Cotto 195g	Proteine 18,8g
Kcal 242,4	Lipidi 1,6g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	50,8g
Cotto 240g	Proteine 23,6g
Kcal 303	Lipidi 2g



LEGUMI

LENTICCHIE SECCHE



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	30,6g
Cotto 150g	Proteine 13,6g
Kcal 174,6	Lipidi 0,6g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	40,8g
Cotto 200g	Proteine 18,1g
Kcal 232,8	Lipidi 0,8g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	51,1g
Cotto 250g	Proteine 22,7g
Kcal 291	Lipidi 1g

LEGUMI

PISELLI SURGELATI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	19,2g
Cotto 130g	Proteine 8,1g
Kcal 108	Lipidi 0,4g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	25,6g
Cotto 175g	Proteine 10,8g
Kcal 144	Lipidi 0,6g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	32g
Cotto 220g	Proteine 13,5g
Kcal 180	Lipidi 0,7g



LEGUMI

PURÈ DI FAVE



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	32,8g
Cotto 150g	Proteine 16,3g
Kcal 204,6	Lipidi 1,8g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	43,8g
Cotto 200g	Proteine 21,7g
Kcal 272,8	Lipidi 2,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	54,8g
Cotto 250g	Proteine 27,2g
Kcal 341	Lipidi 3g

NOTE



CONTORNI

CONTORNI

INSALATA VERDE



CRUDO	CHO
80g	1,7g
Porz. media	Proteine 1,4g
Kcal 15,2	Lipidi 0,3g

INSALATA MISTA



50g lattuga + 80g pomodoro +
30g radicchio rosso + 40g finocchio

CRUDO	CHO
200g	4,1g
Porz. media	Proteine 2,6g
Kcal 30,6	Lipidi 0,3g

RADICCHIO ROSSO



CRUDO	CHO
80g	1,2g
Porz. media	Proteine 1,1g
Kcal 10,4	Lipidi tr

CONTORNI

POMODORI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	4,2g
-	Proteine 1,8g
Kcal 25,5	Lipidi 0,3g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	5,6g
-	Proteine 2,4g
Kcal 34	Lipidi 0,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	7g
-	Proteine 3g
Kcal 42,5	Lipidi 0,5g



CONTORNI

CAROTE JULIENNE



PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
100g		7,6g	
-		Proteine 1,1g	
Kcal	35	Lipidi	0,2g



PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
150g		11,4g	
-		Proteine 1,6g	
Kcal	52,5	Lipidi	0,3g



PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
200g		15,2g	
-		Proteine 2,2g	
Kcal	70	Lipidi	0,4g

CONTORNI

CAROTE LESSATE

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	11,4g
Cotto 130g	Proteine 1,6g
Kcal 52,5	Lipidi 0,3g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	15,2g
Cotto 175g	Proteine 2,2g
Kcal 70	Lipidi 0,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	19g
Cotto 220g	Proteine 2,7g
Kcal 87,5	Lipidi 0,5g



CONTORNI

FINOCCHI



CRUDO	CHO
200g	2g
Porz. media	Proteine 2,4g
Kcal 18	Lipidi tr

CETRIOLI



CRUDO	CHO
200g	3,6g
Porz. media	Proteine 1,4g
Kcal 28	Lipidi 1g

ASPARAGI LESSATI



CRUDO	CHO
180g	5,9g
Cotto 170g	Proteine 6,4g
Kcal 52,2	Lipidi 0,3g

CONTORNI

BIETA LESSA

CRUDO	CHO
200g	5,6g
Cotto 170g	Proteine 2,6g
Kcal 34	Lipidi 0,2g



SPINACI LESSATI

CRUDO	CHO
200g	5,8g
Cotto 170g	Proteine 6,8g
Kcal 62	Lipidi 1,4g



ZUCCHINE LESSATE

CRUDO	CHO
250g	3,5g
Cotto 225g	Proteine 3,2g
Kcal 27,5	Lipidi 0,2g



CONTORNI

MAIS LESSATO



PORZIONE 1

Alimento in scatola già cotto

CRUDO	CHO
-	19,5g
Cotto 100g	Proteine 3,4g
Kcal 98	Lipidi 1,3g



PORZIONE 2

Alimento in scatola già cotto

CRUDO	CHO
-	29,2g
Cotto 150g	Proteine 5,1g
Kcal 147	Lipidi 1,9g



PORZIONE 3

Alimento in scatola già cotto

CRUDO	CHO
-	39g
Cotto 200g	Proteine 6,8g
Kcal 196	Lipidi 2,6g

CONTORNI

BARBABIETOLE LESSATE

PORZIONE 1

Alimento sottovuoto già cotto

CRUDO	CHO
-	5,2g
Cotto 130g	Proteine 1,4g
Kcal 24,7	Lipidi tr



PORZIONE 2

Alimento sottovuoto già cotto

CRUDO	CHO
-	6,8g
Cotto 170g	Proteine 1,8g
Kcal 32,3	Lipidi tr



PORZIONE 3

Alimento sottovuoto già cotto

CRUDO	CHO
-	8,8g
Cotto 220g	Proteine 2,4g
Kcal 41,8	Lipidi tr



CONTORNI

CAVOLFIORE LESSATO



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	4g
Cotto 140g	Proteine 4,8g
Kcal 37,5	Lipidi 0,3g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	5,4g
Cotto 185g	Proteine 6,4g
Kcal 50	Lipidi 0,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	6,7g
Cotto 230g	Proteine 8g
Kcal 62,5	Lipidi 0,5g

CONTORNI

BROCCOLETTI LESSATI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	3g
Cotto 145g	Proteine 4,3g
Kcal 33	Lipidi 0,4g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	4g
Cotto 190g	Proteine 5,8g
Kcal 44	Lipidi 0,6g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	5g
Cotto 240g	Proteine 7,2g
Kcal 55	Lipidi 0,7g



CONTORNI

FAGIOLINI LESSATI



CRUDO	CHO
200g	4,8g
Cotto 190g	Proteine 4,2g
Kcal 36	Lipidi 0,2g

CARCIOFI LESSATI



CRUDO	CHO
200g	5g
Cotto 150g	Proteine 5,4g
Kcal 44	Lipidi 0,4g

PURÈ DI PATATE



200g patate crude +
80ml latte parzialmente scremato +
20g burro

CRUDO	CHO
-	41,4g
Cotto 280g	Proteine 14,3g
Kcal 465	Lipidi 27,9g

CONTORNI

PATATE LESSATE

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	26,8g
Cotto 130g	Proteine 3,1g
Kcal 127,5	Lipidi 1,5g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	35,8g
Cotto 175g	Proteine 4,2g
Kcal 170	Lipidi 2g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	44,7g
Cotto 220g	Proteine 5,2g
Kcal 212,5	Lipidi 2,5g



CONTORNI

PATATE FRITTE



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g patate	27g
15g olio	
Cotto 100g	Proteine 3,1g
Kcal 263	Lipidi 16,5g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
230g patate	41,4g
20g olio	
Cotto 150g	Proteine 4,8g
Kcal 376	Lipidi 22,3g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
310g patate	58,8g
25g olio	
Cotto 200g	Proteine 6,5g
Kcal 489	Lipidi 28,1g

CONTORNI

CROCCHETTE DI PATATE

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	12,4g
n. pz 2	Proteine 1,5g
Kcal 57	Lipidi 0,3g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
120g	24,9g
n. pz 4	Proteine 3,1g
Kcal 114	Lipidi 0,6g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
210g	43,6g
n. pz 7	Proteine 5,4g
Kcal 199,5	Lipidi 1g



CONTORNI

CIPOLLE AL FORNO



PORZIONE 1

CRUDO	CHO
200g	11,4g
Cotto 150g	Proteine 2g
Kcal 52	Lipidi 0,2g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
250g	14,2g
Cotto 180g	Proteine 2,5g
Kcal 65	Lipidi 0,2g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
300g	17,1g
Cotto 220g	Proteine 3g
Kcal 78	Lipidi 0,3g

CONTORNI

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
100g	6,7g
-	Proteine 0,7g
Kcal 33	Lipidi 0,3g



PORZIONE 2

CRUDO	CHO
150g	10g
-	Proteine 1g
Kcal 49,5	Lipidi 0,4g



PORZIONE 3

CRUDO	CHO
200g	13,4g
-	Proteine 1,4g
Kcal 66	Lipidi 0,6g



CONTORNI

MELANZANE GRIGLIATE



CRUDO	CHO
300g	7,8g
Cotto 150g	Proteine 3,3g
Kcal 54	Lipidi 1,2g

ZUCCHINE GRIGLIATE



CRUDO	CHO
300g	4,2g
Cotto 150g	Proteine 3,9g
Kcal 33	Lipidi 0,3g

PEPERONI GRIGLIATI



CRUDO	CHO
300g	20,1g
Cotto 150g	Proteine 2,7g
Kcal 93	Lipidi 0,9g

CONTORNI

CARPACCIO DI CARCIOFI

150g carciofi + 20g grana
+ 10g olio *EVO + limone

CRUDO	CHO
180g	4,4g
Porz. media	Proteine 10,7g
Kcal 204,1	Lipidi 15,9g



INSALATA DI FUNGHI CON GRANA

100g funghi crudi + 20g grana
+ 10g olio *EVO + limone

CRUDO	CHO
130g	1,7g
Porz. media	Proteine 10,6g
Kcal 191,1	Lipidi 16,3g





SECONDI PIATTI

SECONDI PIATTI

FILETTO DI MANZO AI FERRI



CRUDO	CHO
180g	0g
Porz. media	Proteine 36,9g
Kcal 228,6	Lipidi 9g

BRACIOLA DI MAIALE AI FERRI



CRUDO	CHO
140g	0g
Porz. media	Proteine 34g
Kcal 219,8	Lipidi 11,2g

PETTO DI POLLO AI FERRI



CRUDO	CHO
180g	0g
Porz. media	Proteine 41,9g
Kcal 180	Lipidi 1,4g

SECONDI PIATTI

POLLO ARROSTO (tipo rosticceria)

CRUDO	CHO
150g	0g
Porz. media	Proteine 43,3g
Kcal 309	Lipidi 15g



ARROSTO DI VITELLO

CRUDO	CHO
160g	0g
Porz. media	Proteine 33,1g
Kcal 171,2	Lipidi 4,3g



COTOLETTA ALLA MILANESE

CRUDO	CHO
125g	11,1g
Cotto 160	Proteine 27,1g
Kcal 332	Lipidi 20,2g



SECONDI PIATTI

SPEZZATINO VITELLO O MANZO



Con patate e piselli o al sugo

100g manzo + 100g piselli surgelati +
100g patate +
200g ingredienti condimento

CRUDO	CHO
100g piselli	38,5g
100g patate	
Cotto 430g	Proteine 31,5g
Kcal 433	Lipidi 13,8g

BOVINO LESSATO IN GELATINA



CRUDO	CHO
90g	0,1g
Porz. media	Proteine 10,3g
Kcal 54,9	Lipidi 1,3g

HAMBURGER ALLA GRIGLIA



CRUDO	CHO
150g	0g
Porz. media	Proteine 27,8g
Kcal 322,5	Lipidi 22,5g

SECONDI PIATTI

SALSICCIA DI MAIALE

CRUDO	CHO
140g	0g
n. pz 3	Proteine 37,3g
Kcal 425,6	Lipidi 0,8g



WURSTEL

CRUDO	CHO
100g	1,4g
n. pz 4 piccoli	Proteine 13,7g
Kcal 270	Lipidi 23,3g



SALAME

CRUDO	CHO
60g	0,9g
Porz. media	Proteine 16g
Kcal 235,2	Lipidi 18,6g



SECONDI PIATTI

PROSCIUTTO CRUDO



CRUDO	CHO
80g	0g
Porz. media	Proteine 21,1g
Kcal 242,4	Lipidi 17,6g

PROSCIUTTO COTTO



CRUDO	CHO
80g	0,7g
Porz. media	Proteine 15,8g
Kcal 172	Lipidi 11,7g

FESA DI TACCHINO



CRUDO	CHO
80g	0g
Porz. media	Proteine 24,4g
Kcal 108	Lipidi 0,5g

SECONDI PIATTI

SPECK

CRUDO	CHO
80g	0,4g
Porz. media	Proteine 22,6g
Kcal 242,4	Lipidi 16,7g



BRESAOLA

CRUDO	CHO
80g	0g
Porz. media	Proteine 25,6g
Kcal 120,8	Lipidi 2g



MORTADELLA (non di fegato)

CRUDO	CHO
60g	0,9g
Porz. media	Proteine 8,8g
Kcal 190,2	Lipidi 16,8g



SECONDI PIATTI

PESCE SPADA AI FERRI



CRUDO	CHO
180g	0g
Porz. media	Proteine 35,3g
Kcal 259,2	Lipidi 11,9g

SALMONE AI FERRI



CRUDO	CHO
180g	1,8g
Porz. media	Proteine 33,1g
Kcal 333	Lipidi 21,6g

SALMONE AFFUMICATO



CRUDO	CHO
120g	1,4g
n. pz 3 fette	Proteine 30,4g
Kcal 176,4	Lipidi 5,4g

SECONDI PIATTI

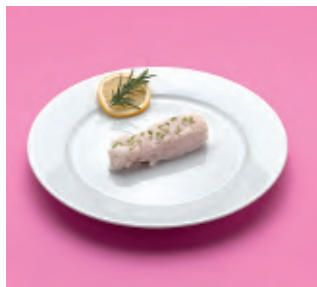
FILETTO DI CERNIA AL FORNO

CRUDO	CHO
160g	0,8g
Porz. media	Proteine 27,2g
Kcal 140,8	Lipidi 3,2g



FILETTO DI MERLUZZO BOLLITO

CRUDO	CHO
160g	0g
Porz. media	Proteine 27,2g
Kcal 113,6	Lipidi 0,4g



BASTONCINI DI PESCE

CRUDO	CHO
100g	20g
n. pz 4	Proteine 14g
Kcal 210	Lipidi 8g



SECONDI PIATTI

TONNO AL NATURALE



Scatola grande 140g

Peso sgocciolato 100g

CRUDO	CHO
100g	0g
-	Proteine 25,1g
Kcal 103	Lipidi 0g

TONNO SOTT'OLIO



Scatola grande 140g

Peso sgocciolato 100g

CRUDO	CHO
100g	0g
-	Proteine 25,2g
Kcal 192	Lipidi 0,3g

FRITTURA MISTA DI MARE



CRUDO	CHO
160g	20g
Cotto 175g	Proteine 23,6g
Kcal 371	Lipidi 22,4g

SECONDI PIATTI

SAUTÈ DI COZZE

Porz. di cozze con guscio 180g

Porzione di cozze sgusciate 60g

CRUDO	CHO
60g	2g
Cotto 45g	Proteine 7g
Kcal 140	Lipidi 11,6g



SURIMI

CRUDO	CHO
90g	6,1g
n. pz 6	Proteine 13,6g
Kcal 89,1	Lipidi 0,8g



SOFFICINI

CRUDO	CHO
100g	32g
n. pz 2	Proteine 12g
Kcal 280	Lipidi 12g



SECONDI PIATTI

FRITTATA



100g uova + 10g olio *EVO +
5g parmigiano

PESO	CHO
115g	1g
Cotto 100g	Proteine 13g
Kcal 246	Lipidi 21,1g

FRITTATA CON ZUCCHINE



70g uova + 50g zucchine +
10g olio *EVO + 5g parmigiano

PESO	CHO
135g	1,4g
Cotto 110g	Proteine 10,4g
Kcal 212	Lipidi 18,4g

UOVA SODE



PESO	CHO
120g	0g
n. pz 2	Proteine 14,8g
Kcal 153,6	Lipidi 10,4g

SECONDI PIATTI

MOZZARELLA DI VACCA

PESO	CHO
120g	0,8g
Porz. media	Proteine 22,4g
Kcal 303,6	Lipidi 23,4g



RICOTTA

PESO	CHO
150g	5,2g
Porz. media	Proteine 10,5g
Kcal 219	Lipidi 13g



FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE

PESO	CHO
80g	0g
Porz. media	Proteine 6,8g
Kcal 250,4	Lipidi 24,8g



SECONDI PIATTI

FORMAGGIO STAGIONATO (tipo Grana)



	PESO	CHO
	50g	1,8g
Porz. media		Proteine 16,9g
Kcal	203	Lipidi 14,2g



**PRODOTTI DA FORNO
E CEREALI**

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO INTEGRALE



PESO		CHO	
50g		24,2g	
n. pz	1	Proteine	3,7g
Kcal	112	Lipidi	0,7g

PANINO TIPO MICHETTA



PESO		CHO	
50g		28,8g	
n. pz	1	Proteine	4,5g
Kcal	134,5	Lipidi	0,8g

PANINO BIANCO A FETTE



PESO		CHO	
50g		24,2g	
n. pz	2 fette	Proteine	4,7g
Kcal	144,5	Lipidi	2,9g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANE DI SEMOLA (tipo Altamura)

PESO	CHO
80g	38,2g
n. pz 1	Proteine 7,6g
Kcal 218,4	Lipidi 3,3g



PANINO AL LATTE

PESO	CHO
60g	28,9g
n. pz 2	Proteine 5,4g
Kcal 177	Lipidi 5,2g



PANINO ALL'OLIO

PESO	CHO
60g	34,5g
n. pz 1	Proteine 4,6g
Kcal 179,4	Lipidi 3,4g



PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO (tipo Ciabatta)



PESO	CHO
80g	53,5g
n. pz 1	Proteine 6,8g
Kcal 231,2	Lipidi 3g

BAGUETTE



PESO	CHO
30g	18,5g
n. pz 4 fettine	Proteine 3,9g
Kcal 95,7	Lipidi 0,6g

PIADINA



1 piadina grande formato pizza

PESO	CHO
100g	49,2g
n. pz 1	Proteine 6,7g
Kcal 363	Lipidi 15,5g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

TIGELLA

PESO	CHO
80g	34,5g
n. pz 2	Proteine 6,1g
Kcal 248	Lipidi 10,8g



TARALLI (tipo Taralli pugliesi)

PESO	CHO
32g	20,8g
n. pz 4 medi	Proteine 2,8g
Kcal 156,4	Lipidi 6,8g



FRISELLA

PESO	CHO
120g	76,3g
n. pz 2	Proteine 9,9g
Kcal 330	Lipidi 0,8g



PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO ARABO



PESO		CHO	
95g		52,9g	
n. pz	2	Proteine	8,6g
Kcal	261,2	Lipidi	1,1g

PANE DI KAMUT



PESO		CHO	
60g		26,5g	
n. pz	1	Proteine	6,1g
Kcal	142,2	Lipidi	1g

PANE DI SOIA



PESO		CHO	
60g		24,4g	
n. pz	1	Proteine	7,2g
Kcal	165,6	Lipidi	4g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

GRISSINI

PESO	CHO
24g	16,4g
n. pz 3	Proteine 2,9g
Kcal 103,4	Lipidi 3,3g



Pacchetto da 4 crackers

PESO	CHO
25g	21,6g
n. pz 4	Proteine 3,2g
Kcal 140	Lipidi 4,4g



CRACKERS INTEGRALI

Pacchetto da 4 crackers

PESO	CHO
25g	20,2g
n. pz 4	Proteine 12,5g
Kcal 103	Lipidi 10g



PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

GALLETTE DI RISO



PESO		CHO	
16g		12,8g	
n. pz	2	Proteine	1,4g
Kcal	62	Lipidi	0,2g

PAN CARRÈ



PESO		CHO	
35g		18g	
n. pz	2 fette	Proteine	2,6g
Kcal	102	Lipidi	1,8g

FETTE BISCOTTATE



PESO		CHO	
35g		25,2g	
n. pz	4 fette	Proteine	4g
Kcal	137,2	Lipidi	1,7g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI

PESO	CHO
35g	23,6g
n. pz 4 fette	Proteine 4,2g
Kcal 136,8	Lipidi 2,1g



BISCOTTI SECCHI

PESO	CHO
30g	22,9g
n. pz 6	Proteine 2,5g
Kcal 128,7	Lipidi 3g



BISCOTTI FROLLINI

PESO	CHO
36g	25,5g
n. pz 4	Proteine 2,5g
Kcal 168,8	Lipidi 6,1g



PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

BISCOTTI INTEGRALI



PESO		CHO	
44g		25,6g	
n. pz	4	Proteine	3,6g
Kcal	204	Lipidi	8,8g

BISCOTTI AL BURRO



Pasticceria da tè

PESO		CHO	
28g		19,2g	
n. pz	4	Proteine	1,7g
Kcal	130	Lipidi	5,2g

BISCOTTI AL CIOCCOLATO



PESO		CHO	
32g		20,4g	
n. pz	4	Proteine	2,4g
Kcal	152	Lipidi	6,4g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

BISCOTTI ALLA PASTA DI MANDORLE

PESO	CHO
105g	57,3g
n. pz 3	Proteine 10,3g
Kcal 477	Lipidi 24,5g



SAVOIARDI

PESO	CHO
36g	25,1g
n. pz 4	Proteine 4,2g
Kcal 140,7	Lipidi 3,3g



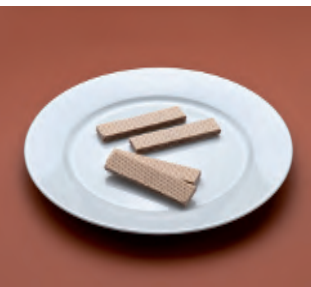
AMARETTI

PESO	CHO
40g	31g
n. pz 5	Proteine 3g
Kcal 170	Lipidi 4g



PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

WAFERS



PESO	CHO
32g	24g
n. pz 4	Proteine 2g
Kcal 134	Lipidi 4g

CORNFLAKES



PESO	CHO
30g	26,2g
Porz. media	Proteine 1,9g
Kcal 108,3	Lipidi 0,2g

MUESLI



PESO	CHO
30g	21,6g
Porz. media	Proteine 2,9g
Kcal 109,2	Lipidi 1,8g

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

FIOCCHI DI FRUMENTO INTEGRALE

PESO	CHO
30g	23,5g
Porz. media	Proteine 2,5g
Kcal 111,6	Lipidi 0,4g



FIOCCHI D'AVENA

PESO	CHO
30g	21,8g
Porz. media	Proteine 2,4g
Kcal 111,9	Lipidi 2,2g





**PANINI,
FOCACCE, PIZZE**

PANINI, FOCACCE, PIZZE

PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO



100g pane +
45g prosciutto crudo (3 fette)

CRUDO	CHO
145g	57,6g
Porz. media	Proteine 20,5g
Kcal 390	Lipidi 10,1g

PANINO CON PROSCIUTTO COTTO



100g pane +
60g prosciutto cotto (3 fette)

CRUDO	CHO
160g	58,1g
Porz. media	Proteine 20,8g
Kcal 398	Lipidi 10,7g

PANINO CON BRESAOLA



100g pane + 50g bresaola (5 fette)

CRUDO	CHO
150g	57,6g
Porz. media	Proteine 25g
Kcal 344,5	Lipidi 3,2g

PANINI, FOCACCE, PIZZE

TOAST CLASSICO (prosciutto e formaggio)

35g pan carrè (2 fette) +
20g prosciutto cotto (1 fetta) +
25g sottileta (n.1)

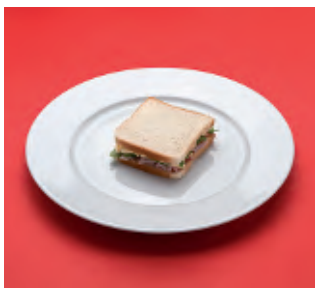
CRUDO	CHO
80g	19,1g
Porz. media	Proteine 10,8g
Kcal 208	Lipidi 9,2g



TRAMEZZINO FARCITO

35g pan carrè (2 fette) +
20g prosciutto cotto (1 fetta) +
5g rucola +
5g maionese (1 cucchiaino)

CRUDO	CHO
65g	18,5g
Porz. media	Proteine 6,8g
Kcal 179	Lipidi 8,2g



PIADINA CON CRUDO E CRESCENZA

100g piadina +
45g prosciutto crudo (3 fette) +
20g crescenza

CRUDO	CHO
165g	49,6g
Porz. media	Proteine 16,3g
Kcal 486,2	Lipidi 24,7g



PANINI, FOCACCE, PIZZE

HOT DOG



60g pane +
80g wurstel (n. 1 grande) +
25g ketchup

CRUDO	CHO
165g	47,5g
Porz. media	Proteine 15,7g
Kcal 401	Lipidi 17,7g

PANINO CON HAMBURGER



30g pane tondo morbido +
70g hamburger di vitello/manzo

CRUDO	CHO
100g	17,2g
Porz. media	Proteine 24,6g
Kcal 234,7	Lipidi 7,2g

FOCACCIA BIANCA



PESO	CHO
130g	53g
Porz. media	Proteine 11g
Kcal 518	Lipidi 32g

PANINI, FOCACCE, PIZZE

FOCACCIA BARESE

1/4 di ruota

PESO	CHO
150g	60,9g
Porz. media	Proteine 10,3g
Kcal 438	Lipidi 16,6g



PIZZA MARGHERITA / CON ACCIUGHE

PESO	CHO
300g	158,7g
Porz. media	Proteine 16,8g
Kcal 813	Lipidi 16,8g



PIZZA MARGHERITA TRANCIO

PESO	CHO
150g	79,3g
Porz. media	Proteine 8,4g
Kcal 406,5	Lipidi 8,4g



PANINI, FOCACCE, PIZZE

PIZZA VEGETARIANA



PESO	CHO
370g	155,4g
Porz. media	Proteine 17,1g
Kcal 798	Lipidi 16,4g

PIZZA CAPRICCIOSA



PESO	CHO
370g	154,9g
Porz. media	Proteine 20,8g
Kcal 843	Lipidi 19,9g

TORTA SALATA CON SPINACI

80g pasta sfoglia + 90g spinaci +
25g ricotta



PESO	CHO
195g	36,3g
Porz. media	Proteine 12,7g
Kcal 412,4	Lipidi 23,9g



STUZZICHINI

STUZZICHINI

PATATINE IN BUSTA



Mezzo pacchetto

PESO	CHO
30g	15,1g
Porz. media	Proteine 1,8g
Kcal 160	Lipidi 10,2g

PIZZETTE



PESO	CHO
60g	18g
n. pz 4	Proteine 5g
Kcal 150	Lipidi 7g

SALATINI



PESO	CHO
30g	21,3g
Porz. media	Proteine 2,2g
Kcal 154	Lipidi 7,3g

STUZZICHINI

RUSTICI DI PASTA SFOGLIA

PESO	CHO
50g	25,3g
n. pz 6 piccoli	Proteine 8,6g
Kcal 350	Lipidi 24,4g



8 cucchiaini rasi

PESO	CHO
30g	2,1g
Porz. media	Proteine 7,3g
Kcal 181	Lipidi 15,9g



ARACHIDI

OLIVE

PESO	CHO
50g	2,5g
n. pz 10	Proteine 0,8g
Kcal 134	Lipidi 13,5g



STUZZICHINI

OLIVE ASCOLANE



PESO	CHO
120g	7g
n. pz 6	Proteine 11g
Kcal 241	Lipidi 19g

TARTINE



2 fette pancarré + 10g maionese +
20g tonno sott'olio + 20g gamberetti +
20g verdure sott'aceto

PESO	CHO
105g	18,6g
n. pz 4	Proteine 10,9g
Kcal 226,8	Lipidi 11,6g

POP CORN



PESO	CHO
20g	15g
Porz. media	Proteine 2g
Kcal 73	Lipidi 1g

STUZZICHINI

VERDURINE FRITTE IN PASTELLA

100g zucchine + 100g melanzane +
50g peperoni + 50g cavolfiore +
40g farina + 1 uovo (60g) +
100ml latte + 20g olio

PESO	CHO
520g	43g
Porz. media	Proteine 19,5g
Kcal 507,5	Lipidi 29,5g





FRUTTA

FRUTTA

ANANAS



PESO	CHO
180g	18g
n. fette 2	Proteine 0,9g
Kcal 72	Lipidi tr

ANGURIA



PESO	CHO
200g	7,4g
n. fette 1	Proteine 0,8g
Kcal 32	Lipidi tr

MELONE D'ESTATE



PESO	CHO
180g	13,3g
n. fette 3	Proteine 1,4g
Kcal 59,4	Lipidi 0,3g

FRUTTA

MELONE D'INVERNO

PESO	CHO
180g	8,8g
n. fette 2	Proteine 0,9g
Kcal 39,6	Lipidi 0,3g



FRAGOLE

PESO	CHO
200g	10,6g
Porz. media	Proteine 1,8g
Kcal 54	Lipidi 0,8g



FRUTTI DI BOSCO

PESO	CHO
200g	15,9g
Porz. media	Proteine 1,3g
Kcal 66	Lipidi 0,6g



FRUTTA

CILIEGIE



PESO	CHO
200g	18g
Porz. media	Proteine 1,6g
Kcal 76	Lipidi 0,2g

PESCA



PESO	CHO
180g	10,9g
n. pz 1	Proteine 1,4g
Kcal 48,6	Lipidi 0,1g

ALBICOCCA



PESO	CHO
180g	12,2g
n. pz 3	Proteine 0,7g
Kcal 50,4	Lipidi 0,1g

FRUTTA

PRUGNE

PESO	CHO
220g	23,1g
n. pz 3	Proteine 1,1g
Kcal 92,4	Lipidi 0,2g



MELA (tipo Golden)

PESO	CHO
180g	19,2g
n. pz 1	Proteine 0,7g
Kcal 77,4	Lipidi 0,1g



PERA

PESO	CHO
180g	15,8g
n. pz 1	Proteine 0,5g
Kcal 63	Lipidi 0,1g



FRUTTA

ARANCIA



PESO	CHO
190g	14,8g
n. pz 1	Proteine 1,3g
Kcal 64,6	Lipidi 0,3g

MANDARINO



PESO	CHO
160g	28,1g
n. pz 2	Proteine 1,4g
Kcal 115,2	Lipidi 0,4g

POMPELMO



PESO	CHO
250g	15,5g
n. pz 1	Proteine 1,5g
Kcal 65	Lipidi tr

FRUTTA

BANANA

PESO	CHO
120g	18,4g
n. pz 1	Proteine 1,4g
Kcal 78	Lipidi 0,3g



UVA

PESO	CHO
190g	26,9g
Porz. media	Proteine 0,9g
Kcal 115,9	Lipidi 0,1g



KIWI

PESO	CHO
180g	16,2g
n. pz 2	Proteine 2,1g
Kcal 79,2	Lipidi 1g



FRUTTA

KAKI



PESO	CHO
200g	32g
n. pz 1	Proteine 1,2g
Kcal 130	Lipidi 0,6g

FICHI



PESO	CHO
100g	11,2g
n. pz 2	Proteine 0,9g
Kcal 47	Lipidi 0,2g

FICHI D'INDIA



PESO	CHO
160g	20,8g
n. pz 2	Proteine 1,2g
Kcal 84,8	Lipidi 0,1g

FRUTTA

MANGO

PESO	CHO
180g	22,6g
n. pz 1	Proteine 1,8g
Kcal 95,4	Lipidi 1g



PAPAIA

PESO	CHO
180g	12,4g
n. pz 1	Proteine 0,7g
Kcal 50,4	Lipidi 0,1g



AVOCADO

PESO	CHO
200g	3,6g
n. pz 1	Proteine 8,8g
Kcal 462	Lipidi 46g



FRUTTA

MACEDONIA INVERNALE



80g mela + 80g pera + 80g arancia +
50g banana + limone + 10g zucchero

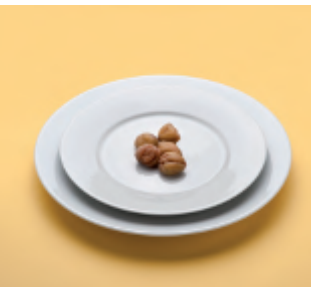
PESO	CHO
300g	39,8g
Porz. media	Proteine 1,6g
Kcal 161,3	Lipidi 0,4g

COCCO



PESO	CHO
80g	7,5g
Porz. media	Proteine 2,8g
Kcal 291,2	Lipidi 28g

CASTAGNE FRESCHE



PESO	CHO
40g	14,6g
n. pz 5	Proteine 1,1g
Kcal 66	Lipidi 0,6g

FRUTTA

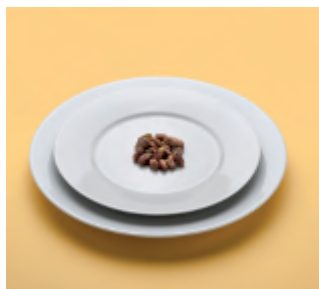
MANDORLE

PESO	CHO
13g	0,5g
n. pz 10	Proteine 2,8g
Kcal 78,3	Lipidi 7,1g



PISTACCHI

PESO	CHO
15g	1,2g
n. pz 20	Proteine 2,7g
Kcal 91,2	Lipidi 8,4g



NOCI SECCHHE

PESO	CHO
45g	2,2g
n. pz 6	Proteine 6,4g
Kcal 310	Lipidi 30,6g



FRUTTA

NOCCIOLE SECCHHE



PESO		CHO	
15g		0,9g	
n. pz	10	Proteine	2g
Kcal	98	Lipidi	9,6g

FICHI SECCHI



PESO		CHO	
60g		46,4g	
n. pz	4	Proteine	2,1g
Kcal	153,6	Lipidi	4,3g

DATTERI SECCHI



PESO		CHO	
60g		37,8g	
n. pz	6	Proteine	1,6g
Kcal	151,8	Lipidi	0,3g

FRUTTA

PESCHE SCIROPPATE

PESO	CHO
140g	19,6g
n. pz 4	Proteine 1g
Kcal 77	Lipidi tr





DOLCI

DOLCI

CROSTATA CON MARMELLATA



PESO	CHO
40g	25,7g
Porz. piccola	Proteine 2,2g
Kcal 167	Lipidi 6g

CROSTATA CON FRUTTA FRESCA



PESO	CHO
75g	22,5g
Porz. piccola	Proteine 2,7g
Kcal 163	Lipidi 7,5g

CROSTATA CON CIOCCOLATO



PESO	CHO
40g	23,1g
Porz. piccola	Proteine 2,6g
Kcal 198	Lipidi 10,4g

DOLCI

TORTA MARGHERITA

PESO	CHO
80g	43g
Porz. piccola	Proteine 5,2g
Kcal 317	Lipidi 13,7g



TORTA AL CIOCCOLATO

PESO	CHO
75g	47g
Porz. piccola	Proteine 2g
Kcal 283	Lipidi 11g



TORTA FARCITA CON CREMA (tipo Saint Honorè)

PESO	CHO
135g	34g
Porz. media	Proteine 5g
Kcal 255	Lipidi 12g



DOLCI

TORTA FARCITA CREMA E FRUTTA



PESO	CHO
150g	35,1g
Porz. media	Proteine 4,6g
Kcal 321	Lipidi 17,7g

TORTA DI MELE



PESO	CHO
100g	39g
Porz. piccola	Proteine 1,8g
Kcal 242	Lipidi 9,2g

PLUMCAKE



PESO	CHO
33g	16,1g
n. pz 1	Proteine 2,3g
Kcal 137	Lipidi 6,9g

DOLCI

CREME CARAMEL

PESO	CHO
150g	23g
Porz. media	Proteine 7g
Kcal 177	Lipidi 7g



BIGNÈ ALLA CREMA

PESO	CHO
60g	16g
n. pz 2	Proteine 5g
Kcal 161	Lipidi 9g



PANETTONE

PESO	CHO
80g	45g
Porz. media	Proteine 5g
Kcal 260	Lipidi 8g



DOLCI

PANDORO



PESO	CHO
80g	40g
Porz. media	Proteine 6,1g
Kcal 328	Lipidi 15,6g

COLOMBA



PESO	CHO
80g	48g
Porz. media	Proteine 5g
Kcal 299	Lipidi 11g

PASTIERA NAPOLETANA



PESO	CHO
100g	49,3g
Porz. piccola	Proteine 6,3g
Kcal 336	Lipidi 13,1g

DOLCI

CASSATA SICILIANA

PESO	CHO
100g	53,3g
Porz. piccola	Proteine 5,9g
Kcal 388	Lipidi 18g



CANNOLO SICILIANO

PESO	CHO
110g	55g
n. pz 1	Proteine 9g
Kcal 377	Lipidi 15g



TIRAMISÙ

PESO	CHO
90g	22g
Porz. piccola	Proteine 7g
Kcal 335	Lipidi 25g



DOLCI

CANNOLO ALLA CREMA



PESO	CHO
40g	17g
n. pz 1	Proteine 2g
Kcal 144	Lipidi 8g

KRAPFEN



PESO	CHO
100g	45g
n. pz 1	Proteine 7g
Kcal 349	Lipidi 17g

BRIOCHE



PESO	CHO
70g	41g
n. pz 1	Proteine 5g
Kcal 290	Lipidi 12,8g

BRIOCHE ALLA MARMELLATA

PESO	CHO
70g	41g
n. pz 1	Proteine 4,5g
Kcal 276	Lipidi 11,5g



BRIOCHE CON CIOCCOLATO

PESO	CHO
90g	54g
n. pz 1	Proteine 5,8g
Kcal 317	Lipidi 8,5g



BRIOCHE CON CREMA

PESO	CHO
90g	50g
n. pz 1	Proteine 6,3g
Kcal 352	Lipidi 15,5g



DOLCI

MUFFIN



PESO		CHO	
75g		29g	
n. pz	1	Proteine	5g
Kcal	282	Lipidi	17g

MERENDINA TIPO PAN DI SPAGNA



PESO		CHO	
28g		13g	
n. pz	1	Proteine	2,8g
Kcal	120	Lipidi	6,2g

MERENDINA CON MARMELLATA



PESO		CHO	
30g		17g	
n. pz	1	Proteine	1,7g
Kcal	113	Lipidi	4,2g

DOLCI

MERENDINA FARCITA AL CIOCCOLATO

PESO	CHO
33g	17,6g
n. pz 1	Proteine 1,7g
Kcal 138	Lipidi 6,6g



BUDINO

PESO	CHO
110g	24g
Porz. media	Proteine 3g
Kcal 146	Lipidi 4,4g



TORRONE

PESO	CHO
40g	21g
Porz. media	Proteine 4g
Kcal 192	Lipidi 11g



DOLCI

CIOCCOLATO AL LATTE



PESO	CHO
30g	15g
3 quadretti	Proteine 2g
Kcal 163	Lipidi 11g

CIOCCOLATO AL LATTE CON NOCCIOLE



PESO	CHO
30g	13,8g
3 quadretti	Proteine 2,8g
Kcal 171	Lipidi 12g

CIOCCOLATO FONDENTE



PESO	CHO
30g	15g
3 quadretti	Proteine 2g
Kcal 154	Lipidi 10g

DOLCI

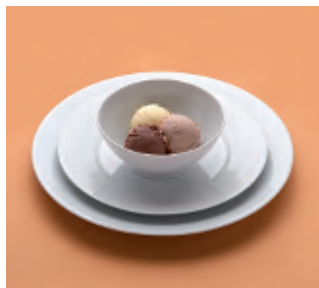
GELATO ALLA FRUTTA

PESO	CHO
100g	24,7g
3 palline	Proteine 3,5g
Kcal 179	Lipidi 8g



GELATO ALLE CREME

PESO	CHO
100g	20,7g
3 palline	Proteine 4,2g
Kcal 218	Lipidi 13,7g



GHIACCIOLO

PESO	CHO
60g	22g
n. pz 1	Proteine tr
Kcal 82	Lipidi tr



DOLCI

CREMA DI NOCCIOLE



PESO	CHO
15g	8,6g
1 conf. mono	Proteine 0,9g
Kcal 81	Lipidi 4,7g

MARMELLATA



PESO	CHO
25g	15g
1 conf. mono	Proteine tr
Kcal 55	Lipidi tr

MARMELLATA SENZA ZUCCHERO



PESO	CHO
25g	6,3g
1 conf. mono	Proteine 0,1g
Kcal 28	Lipidi tr

DOLCI

MIELE

PESO	CHO
25g	20g
1 conf. mono	Proteine tr
Kcal 75	Lipidi tr



ZUCCHERO

PESO	CHO
5g	5g
1 cucchiaino	Proteine tr
Kcal 20	Lipidi tr





BEVANDE

BEVANDE

LATTE



1 tazza media

PESO	CHO
200ml	10,2g
-	Proteine 6,4g
Kcal 92	Lipidi 3,2g

CAFFÈ



1 tazzina

PESO	CHO
50ml	0,2g
-	Proteine 0,2g
Kcal 8,7	Lipidi tr

TÈ



1 tazza da tè

PESO	CHO
150ml	0,6g
-	Proteine tr
Kcal 2	Lipidi tr

BEVANDE

YOGURT BIANCO PARZIALMENTE SCREMATO

1 vasetto

PESO	CHO
125g	4,8g
-	Proteine 4,2g
Kcal 54	Lipidi 2,1g



CAPPUCCINO

130ml latte +
20ml caffè (1 tazza da bar)

PESO	CHO
150ml	6,6g
-	Proteine 4,6g
Kcal 64	Lipidi 2,3g



CIOCCOLATA CALDA

1 tazza da bar

PESO	CHO
170ml	23,3g
-	Proteine 8,7g
Kcal 181	Lipidi 6,5g



BEVANDE

SUCCO DI FRUTTA



PESO	CHO
200ml	25g
-	Proteine 0,7g
Kcal 106	Lipidi 0,2g

SUCCO DI FRUTTA NON ZUCCHERATO



PESO	CHO
200ml	20,5g
-	Proteine 1,2g
Kcal 86	Lipidi 0,2g

SPREMUTA D'ARANCIA



PESO	CHO
200ml	16,4g
-	Proteine 1g
Kcal 66	Lipidi tr

BEVANDE

TÈ FREDDO ZUCCHERATO

PESO	CHO
330ml	33,6g
-	Proteine tr
Kcal 129	Lipidi tr



ACQUA TONICA

PESO	CHO
330ml	29g
-	Proteine tr
Kcal 109	Lipidi tr



FRULLATO DI FRUTTA (fragola)

135ml latte parzialmente scremato +
135g fragole

PESO	CHO
270ml	13,9g
-	Proteine 5,9g
Kcal 103	Lipidi 3g



BEVANDE

VINO ROSSO



PESO	CHO
150ml	0,1g
-	Proteine 0,3g
Kcal 113	Lipidi tr

VINO BIANCO



PESO	CHO
150ml	0,1g
-	Proteine 0,1g
Kcal 107	Lipidi tr

BIRRA CHIARA



PESO	CHO
200ml	7g
-	Proteine 0,4g
Kcal 68	Lipidi tr

BEVANDE

BIRRA SCURA

PESO	CHO
400ml	16g
-	Proteine 2g
Kcal 190	Lipidi 4g



COCA COLA

PESO	CHO
330ml	34,6g
-	Proteine tr
Kcal 129	Lipidi tr



ARANCIATA

PESO	CHO
330ml	33g
-	Proteine 0,3g
Kcal 125	Lipidi tr



BEVANDE

CHINOTTO



PESO	CHO
330ml	27,7g
-	Proteine tr
Kcal 112	Lipidi tr

GINGER



PESO	CHO
330ml	29,7g
-	Proteine tr
Kcal 115,5	Lipidi tr

GAZZOSA



PESO	CHO
275ml	12,1g
-	Proteine tr
Kcal 52,2	Lipidi tr

BEVANDE

SORBETTO ALLA FRUTTA ANALCOLICO

PESO		CHO	
120ml		36,4g	
-		Proteine	1,3g
Kcal	173	Lipidi	2,4g



SORBETTO ALCOLICO

PESO		CHO	
120ml		33,9g	
-		Proteine	4,8g
Kcal	206	Lipidi	4,8g





APERITIVI

APERITIVI

APERITIVO ANALCOLICO



Bicchiere Old-fashioned

PESO	CHO
100ml	15,9g
-	Proteine tr
Kcal 66	Lipidi tr

APERITIVO ANALCOLICO CON FRUTTA



Bicchiere Tumbler alto

PESO	CHO
150ml	26,2g
-	Proteine 0,1g
Kcal 106	Lipidi tr

APERITIVO ALCOLICO SPRITZ



Bicchiere Old-fashioned

PESO	CHO
70ml	11,7g
-	Proteine tr
Kcal 129,8	Lipidi tr

APERITIVI

MOJITO

Bicchiere Tumbler alto

PESO	CHO
150ml	20,4g
-	Proteine tr
Kcal 193,9	Lipidi tr



MARTINI BIANCO

Coppa

PESO	CHO
100ml	0,4g
-	Proteine tr
Kcal 160	Lipidi tr



bottiglietta in vetro

PESO	CHO
125ml	22,3g
-	Proteine tr
Kcal 111,6	Lipidi tr



APERITIVI

CUBA LIBRE



Bicchiere Tumbler medio

PESO	CHO
100g	5,3g
-	Proteine tr
Kcal 136,5	Lipidi tr

CAIPIRINHA



Bicchiere Tumbler medio

PESO	CHO
100g	19,4g
-	Proteine tr
Kcal 214	Lipidi tr



CONDIMENTI

CONDIMENTI

PANNA DA CUCINA



CRUDO	CHO
12g	0g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 27	Lipidi 3g

SENAPE



CRUDO	CHO
10g	0,8g
1 cucchiaio	Proteine 0,4g
Kcal 8	Lipidi 0,4g

KETCHUP



CRUDO	CHO
10g	2g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 7	Lipidi tr

CONDIMENTI

MAIONESE

CRUDO	CHO
15g	0,3g
1 cucchiaio	Proteine 0,6g
Kcal 98	Lipidi 10,5g



SALSA DI SOIA

CRUDO	CHO
10g	0,8g
1 cucchiaio	Proteine 0,9g
Kcal 6,6	Lipidi tr



SALSA ALLO YOGURT

CRUDO	CHO
10g	0,6g
1 cucchiaio	Proteine 0,1g
Kcal 27,1	Lipidi 1,9g



CONDIMENTI

OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE



CRUDO	CHO
10g	0g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 90	Lipidi 10g

OLIO DI SEMI



CRUDO	CHO
10g	0g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 90	Lipidi 10g

BURRO



CRUDO	CHO
12g	0g
1 conf. mono	Proteine tr
Kcal 90	Lipidi 10g

CONDIMENTI

FORMAGGIO GRATTUGIATO

CRUDO	CHO
10g	0g
1 cucchiaio	Proteine 3g
Kcal 39	Lipidi 3g



SALSA ROSA

CRUDO	CHO
15g	0,7g
1 cucchiaio	Proteine 0,5g
Kcal 90	Lipidi 10g



SALSA VERDE

CRUDO	CHO
15g	1,5g
1 cucchiaio	Proteine 0,7g
Kcal 48,9	Lipidi 4,5g



CONDIMENTI

PESTO



CRUDO	CHO
15g	1,2g
1 cucchiaio	Proteine 1,4g
Kcal 73,9	Lipidi 7,2g

ACETO DI MELE



CRUDO	CHO
8g	0g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 1,6	Lipidi tr

ACETO DI VINO



CRUDO	CHO
8g	0g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 1,5	Lipidi tr

CONDIMENTI

ACETO BALSAMICO

CRUDO	CHO
8g	1,4g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 7	Lipidi tr



GLASSA DI ACETO

CRUDO	CHO
15g	3g
1 cucchiaio	Proteine tr
Kcal 13,2	Lipidi tr



Ab
C

INDICE ANALITICO

INDICE ALFABETICO

A

Aceto balsamico	161
Aceto di mele	160
Aceto di vino	160
Acqua tonica	143
Albicocca	112
Amaretti	91
Ananas	110
Anguria	110
Aperitivo alcolico Spriz	150
Aperitivo analcolico	150
Aperitivo analcolico con frutta	150
Arachidi	105
Arancia	114
Aranciata	145
Arrostito di vitello	67
Asparagi lessati	50
Avocado	117

B

Baguette	84
Banana	115
Barbabietole lessate	53
Bastoncini di pesce	73
Bieta lessa	51
Bignè alla crema	127
Birra chiara	144
Birra scura	145
Biscotti al burro	90
Biscotti al cioccolato	90
Biscotti alla pasta di mandorle	91
Biscotti frollini	89
Biscotti integrali	90
Biscotti secchi	89

Bovino lessato in gelatina	68
Braciola di maiale ai ferri	66
Bresaola	71
Brioche	130
Brioche con cioccolato	131
Brioche con crema	131
Brioche con marmellata	131
Broccoletti lessati	55
Budino	133
Burro	158

C

Caffè	140
Caipirinha	152
Campari	151
Cannelloni al forno	25
Cannolo alla crema	130
Cannolo siciliano	129
Cappuccino	141
Carciofi lessati	56
Carote julienne	48
Carote lessate	49
Carpaccio di carciofi	63
Cassata siciliana	129
Castagne fresche	118
Cavolfiore lessato	54
Ceci	38
Cetrioli	50
Chinotto	146
Ciliegie	112
Cioccolata calda	141
Cioccolato al latte	134
Cioccolato al latte con nocciole	134
Cioccolato fondente	134

INDICE ALFABETICO

Cipolle al forno	60	Fiocchi d'avena	93
Cipolline in agrodolce	61	Focaccia barese	99
Cocco	118	Focaccia bianca	98
Coca Cola	145	Formaggio cremoso	77
Colomba	128	spalmabile	
Cornflakes	92	Formaggio grattugiato	159
Cotoletta alla milanese	67	Formaggio stagionato	78
Crackers	87	Fragole	111
Crackers integrali	87	Frisella	85
Crema di nocciole	136	Frittata	76
Creme caramel	127	Frittata con zucchine	76
Crocchette di patate	59	Frittura mista di mare	74
Crostata con cioccolato	124	Frullato di frutta	143
Crostata con frutta fresca	124	Frutti di bosco	111
Crostata con marmellata	124	Fusilli all'ortolana	20
Cuba Libre	152		

D

Datteri secchi	120
----------------	-----

F

Fagioli	39
Fagiolini lessati	56
Farro	26
Fesa di tacchino	70
Fette biscottate	88
Fette biscottate integrali	89
Fichi	116
Fichi d'india	116
Fichi secchi	120
Filetto di cernia al forno	73
Filetto di manzo ai ferri	66
Filetto di merluzzo bollito	73
Finocchi	50
Fiocchi di frumento integrale	93

G

Galette di riso	88
Gazzosa	146
Gelato alla frutta	135
Gelato alle creme	135
Ghiacciolo	135
Ginger	146
Glassa di aceto	161
Gnocchi al ragù	17
Grissini	87

H

Hamburger alla griglia	68
Hot dog	98

I

Insalata di funghi crudi con grana	63
Insalata di pasta mediterranea	21

INDICE ALFABETICO

Insalata di riso	10
Insalata mista	46
Insalata verde	46

K

Kaki	116
Ketchup	156
Kiwi	115
Krapfen	130

L

Lasagne alla bolognese	24
Latte	140
Lenticchie	40
Linguine allo scoglio	22

M

Macedonia invernale	118
Maionese	157
Mais lessato	52
Mandarino	114
Mandorle	119
Mango	117
Marmellata	136
Marmellata senza zucchero	136
Martini bianco	151
Mela	113
Melanzane grigliate	62
Melone d'estate	110
Melone d'inverno	111
Merendina con marmellata	132
Merendina farcita al cioccolato	133
Merendina tipo Pan di Spagna	132

Miele	137
Minestrone di verdure	31
Minestrone di verdure con riso	32
Mojito	151
Mortadella	71
Mozzarella di vacca	77
Muesli	92
Muffin	132

N

Nocciole secche	120
Noci secche	119

O

Olio di semi	158
Olio d'oliva extravergine	158
Olive	105
Olive ascolane	106
Orecchiette con cime di rapa	18
Orzo	27

P

Pan carrè	88
Pandoro	128
Panino bianco a fette	82
Pane di kamut	86
Pane di semola	83
Pane di soia	86
Panettone	127
Panino al latte	83
Panino all'olio	83
Panino arabo	86
Panino con bresaola	96
Panino con hamburger	98

INDICE ALFABETICO

Panino con prosciutto cotto	96	Polenta con ragù	34
Panino con prosciutto crudo	96	Pollo arrosto	67
Panino integrale	82	Pomodori	47
Panino tipo ciabatta	84	Pompelmo	114
Panino tipo michetta	82	Pop corn	106
Panna da cucina	156	Prosciutto cotto	70
Papaia	117	Prosciutto crudo	70
Pasta bollita	8	Prugne	113
Pasta e fagioli	28	Purè di fave	42
Pastiera napoletana	128	Purè di patate	56
Pastina in brodo	16		
Patate fritte	58	R	
Patate lessate	57	Radicchio rosso	46
Patatine	104	Ricotta	77
Penne con cavolfiore	19	Riso e lenticchie	29
Peperoni grigliati	62	Riso e piselli	11
Pera	113	Riso parboiled	9
Pesca	112	Risotto con funghi	12
Pesce spada ai ferri	72	Rustici di pasta sfoglia	105
Pesche sciroppate	121		
Pesto	160	S	
Petto di pollo ai ferri	66	Salame	69
Piadina	84	Salatini	104
Piadina con crudo e crescenza	97	Salmone affumicato	72
Piselli surgelati	41	Salmone ai ferri	72
Pistacchi	119	Salsa allo yogurt	157
Pizza capricciosa	100	Salsa di soia	157
Pizza margherita	99	Salsa rosa	159
acciughe		Salsa verde	159
Pizza margherita trancio	99	Salsiccia di maiale	69
Pizza vegetariana	100	Sautè di cozze	75
Pizzette	104	Savoardi	91
Plumcake	126	Senape	156
Polenta a fette	33	Sofficini	75
		Sorbetto alcolico	147
		Sorbetto alla frutta analcolico	147

INDICE ALFABETICO

Speck	71
Spezzatino vitello o manzo	68
Spinaci lessati	51
Spremuta d'arancia	142
Succo di frutta	142
Succo di frutta non zuccherato	142
Surimi	75

T

Tagliatelle al ragù	23
Taralli	85
Tartine	106
Tigella	85
Tiramisù	129
Toast classico	97
Tonno al naturale	74
Tonno sott'olio	74
Torrone	133
Torta al cioccolato	125
Torta di mele	126
Torta farcita con crema	125
Torta farcita crema e frutta	126
Torta margherita	125
Torta salata con spinaci	100
Tortellini in brodo	15
Tortelloni ricotta e spinaci	14
Tramezzino farcito	97
Trofie al pesto	13
Tè	140
Tè freddo zuccherato	143

U

Uova sode	76
Uva	115

V

Verdure fritte miste in pastella	107
Vino bianco	144
Vino rosso	144

W

Wafer	92
Wurstel	69

Y

Yogurt bianco parzialmente scremato	141
-------------------------------------	-----

Z

Zucchero	137
Zucchine grigliate	62
Zucchine lessate	51
Zuppa di farro e ceci	30

*Impegnata per un ambiente migliore,
Roche utilizza carta riciclata.*



Roche Diabetes Care Italy S.p.A.
Viale G.B. Stucchi, 110
I-20900 Monza (MB)

www.modusonline.it

Scopri un'intera **libreria online**
dedicata al tema del diabete e alla sua gestione.





RD000001116 - 0320 IT-287

www.accu-chek.it

Roche Diabetes Care Italy S.p.A.

V.le G.B. Stucchi, 110

I-20900 Monza (MB) Italia

ACCU-CHEK®