



Dieta anticolesterolo

Apporto calorico per circa (1350) Kcalorie

Nuova Paziente

Peso attuale 64 Kg

Altezza 175 cm.

Età 18 anni

Macromolecole (media settimanale):

Protidi 14 %

Lipidi 25 %

Glucidi 61 %

Primo step il raggiungimento
di...61...Kg il giorno 13/11/2014
Giorni di trattamento 90

Note

Dieta elaborata dal dott. ----->

Note

MISURE INDICATIVE DI USO CASALINGO: I
CUCCHIAI O CUCCHIAINI VANNO INTESI RASI

UN CUCCHIAINO DA CAFFE'
CONTIENE

Aceto.....	gr 5
Burro.....	gr 6
Cacao amaro-polvere.....	gr 4
Farina.....	gr 4
Fiocchi di mais.....	gr 2
Formaggio grattugiato.....	gr 2
Marmellata.....	gr 7
Miele.....	gr 6
Olio.....	gr 4
Pangrattato (secco).....	gr 3
Zucchero.....	gr 5

UN CUCCHIAIO DA
MINESTRA CONTIENE

Brodo.....	gr 15
Burro.....	gr 20
Cacao amaro-polvere.....	gr 12
Cereali.....	gr 15
Cipolla grattata.....	gr 21
Farina di frumento.....	gr 17
Farina di mais.....	gr 20
Fecola di patate.....	gr 21
Fiocco di avena.....	gr 11
Formaggio grattugiato.....	gr 15
Pangrattato (fresco).....	gr 5
Pangrattato (secco).....	gr 8
Fiocchi di mais.....	gr 5
Latte condensato.....	gr 20
Latte in polvere.....	gr 12
Maionese.....	gr 14
Margarina.....	gr 25
Marmellata.....	gr 21
Miele.....	gr 21
Olio.....	gr 10
Pangrattato.....	gr 15
Panna da cucina.....	gr 14
Panna montata.....	gr 10
Pastina.....	gr 23
Prezzemolo.....	gr 12
Riso.....	gr 25
Semolino.....	gr 23
Succo di arance.....	gr 15
Succo di limone.....	gr 15
Yogurt.....	gr 16
Zucchero.....	gr 25

PESO DI ALCUNI ALIMENTI

1 albicocca media.....	gr 50
1 arancia media.....	gr 150
1 asparago medio.....	gr 25
1 banana media.....	gr 160
1 brioches media.....	gr 60
1 cavolfiore medio.....	gr 400

1 cracker medio.....	gr 5
1 fetta biscottata.....	gr 10
1 filetto di acciughe.....	gr 12
1 formaggino alla crema medio.....	gr 22
1 grissino medio.....	gr 5
1 limone medio.....	gr 110
1 mandarino medio.....	gr 70
1 mela media.....	gr 140
1 melone medio.....	gr 1200
1 oliva.....	gr 5
1 panino medio.....	gr 50
1 patata media.....	gr 110
1 pera media.....	gr 150
1 pesca media.....	gr 100
1 pompelmo medio.....	gr 350
1 prugna media.....	gr 75
1 spicchio di aglio.....	gr 3
1 uovo di gallina medio.....	gr 60
1 vasetto di yogurt.....	gr 125
1 würstel medio.....	gr 50

QUANTO PESA UNA FETTA DI...

Ananas.....	gr 50
Pancarrè.....	gr 15
Pancetta affumicata.....	gr 5
Pane fresco.....	gr 25
Sottile di prosciutto.....	gr 10
Sottile di salame.....	gr 5

UNA TAZZA CONTIENE...

Carote tagliate.....	gr 140
Ciliegie.....	gr 200
Corn Flakes.....	gr 125
Crauti.....	gr 150
Fagioli secchi.....	gr 180
Frutti di bosco.....	gr 160
Frutti di mare.....	gr 250
Gelato.....	gr 140
Latte.....	gr 250
Lattuga tagliata.....	gr 60
Piselli freschi.....	gr 150
Pomodori a fette.....	gr 180
Pomodori pelati.....	gr 250
Riso.....	gr 200
Spaghetti.....	gr 130
Spinaci tagliati.....	gr 90
Uva.....	gr 160
Vino.....	gr 250

CONTENUTO LIQUIDO DI...

Bicchieri da acqua.....	ml 200
Bicchieri da liquore.....	ml 40
Bicchieri da vino.....	ml 125
Tazza da caffè.....	ml 40
Tazza da thè.....	ml 125

CONTROLLO RIDUZIONE PESO

GIORNO	KG	GIORNO	KG
1 giorno		43 giorno	
2 giorno		44 giorno	
3 giorno		45 giorno	
4 giorno		46 giorno	
5 giorno		47 giorno	
6 giorno		48 giorno	
7 giorno		49 giorno	
FINE 1 SETTIMANA		FINE 7 SETTIMANA	
8 giorno		50 giorno	
9 giorno		51 giorno	
10 giorno		52 giorno	
11 giorno		53 giorno	
12 giorno		54 giorno	
13 giorno		55 giorno	
14 giorno		56 giorno	
FINE 2 SETTIMANA		FINE 8 SETTIMANA	
15 giorno		57 giorno	
16 giorno		58 giorno	
17 giorno		59 giorno	
18 giorno		60 giorno	
19 giorno		61 giorno	
20 giorno		62 giorno	
21 giorno		63 giorno	
FINE 3 SETTIMANA		FINE 9 SETTIMANA	
22 giorno		64 giorno	
23 giorno		65 giorno	
24 giorno		66 giorno	
25 giorno		67 giorno	
26 giorno		68 giorno	
27 giorno		69 giorno	
28 giorno		70 giorno	
FINE 4 SETTIMANA		FINE 10 SETTIMANA	
29 giorno		71 giorno	
30 giorno		72 giorno	
31 giorno		73 giorno	
32 giorno		74 giorno	
33 giorno		75 giorno	
34 giorno		76 giorno	
35 giorno		77 giorno	
FINE 5 SETTIMANA		FINE 11 SETTIMANA	
36 giorno		78 giorno	
37 giorno		79 giorno	
38 giorno		80 giorno	
39 giorno		81 giorno	
40 giorno		82 giorno	
41 giorno		83 giorno	
42 giorno		84 giorno	
FINE 6 SETTIMANA		FINE 12 SETTIMANA	



Dieta COL

Kcal 1350 circa

Giorno **1**

COLAZIONE

20 % (Kcal 264)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷
- 😊 Biscotti integrali 26 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 136)

- 😊 Frutta-Gennaio [Vedi Ricetta](#) 🍷

PRANZO

30 % (Kcal 396)

- 😊 Spinaci 300 g
- 😊 Ricotta di vacca 73 g
- 😊 Pomodori da insalata 200 g
- 😊 Pane integrale 32 g
- 😊 Mela 93 g
- 😞 Olio di oliva 6 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 145)

- 😊 Mela 322 g

CENA

30 % (Kcal 409)

- 😊 Passato di verdure 182 g
- 😊 Fagiolini 250 g
- 😊 Pane integrale 47 g
- 😊 Arance 147 g
- 😞 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
2,21	5,07	15,47	81,64
1,74	0,99	31,74	6,61
10,20	2,10	9,00	300,00
8,91	5,84	2,92	73,00
2,40	0,40	5,60	6,00
2,40	0,42	17,22	176,00
0,19	0,28	10,23	1,86
0,00	6,00	0,00	0,12
0,64	0,97	35,42	6,44
2,97	11,68	12,39	25,48
5,25	0,25	6,00	5,00
3,53	0,61	25,29	258,50
1,03	0,29	11,47	4,41
0,00	5,00	0,00	0,10
Totali	56,49	41,90	203,90
19 %	14 %	67 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta COL

Kcal 1351 circa

Giorno **2**

COLAZIONE

20 % (Kcal 290)

😊 Mandarini 239 g

😊 Biscotti integrali 26 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 401)

😊 Pasta al sugo [Vedi Ricetta](#) 🍴

😞 Baccalà 50 g

😊 Melanzane sott'olio 69 g

😊 Pane integrale 32 g

😊 Pera 102 g

😞 Olio di oliva 6 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 145)

😊 Mela 322 g

CENA

30 % (Kcal 396)

😞 Ricotta di vacca 78 g

😊 Olive nere 29 g

😊 Pane integrale 51 g

😊 Pera 122 g

😞 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
2,15	0,72	42,06	2,39
2,21	5,07	15,47	81,64
2,45	0,70	27,30	10,50
3,74	4,24	25,28	552,28
10,80	0,50	0,00	1022,50
0,76	2,76	1,73	17,25
2,40	0,42	17,22	176,00
0,31	0,41	9,69	2,04
0,00	6,00	0,00	0,12
0,64	0,97	35,42	6,44
9,52	6,24	3,12	78,00
0,46	7,28	0,23	15,66
3,83	0,66	27,44	280,50
0,37	0,49	11,59	2,44
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	39,63	42,44	216,55
13 %	14 %	73 %	2247,88
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Kcal *1346 circa*

Giorno 3

COLAZIONE

20 % (Kcal 274)

☺ Latte e caffè

Vedi Ricetta

🤖 Biscotti al latte

31 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 136)

😊 Frutta-Marzo

Vedi Ricetta 

PRANZO

30 % (Kcal 445)

😊 Fagioli secchi

54 g

🐸 Rana pescatrice

50 g

😊 Patate dolci

51 g

😊 Pane integrale

36 g


Mandarini

72 g

👤 Olio di oliva

7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 155)

 Mandarin

215 g

CENA

30 % (Kcal 336)

 Fagiolini

250 g

😊 Pomodori da insalata

300 g

😊 Pane integrale

55 g

 Mela

133 g

🤖 Olio di oliva

6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
4,28	2,63	23,59	152,21
1,38	1,22	31,34	6,86
12,74	1,35	27,92	2,16
6,40	0,50	0,30	9,00
0,61	0,15	10,86	20,40
2,70	0,47	19,37	198,00
0,65	0,22	12,67	0,72
0,00	7,00	0,00	0,14
1,93	0,65	37,84	2,15
5,25	0,25	6,00	5,00
3,60	0,60	8,40	9,00
4,13	0,71	29,59	302,50
0,27	0,40	14,63	2,66
0,00	6,00	0,00	0,12
58,98	24,15	243,68	908,12
18 %	7 %	75 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta COL

Kcal 1354 circa

Giorno 4

COLAZIONE

20 % (Kcal 254)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😞 Biscotti con marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍷

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 155)

😊 Mela 344 g

PRANZO

30 % (Kcal 482)

😊 Riso al sugo [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Pizza con scarola 45 g

😊 Peperoni dolci 200 g

😊 Pane integrale 32 g

😊 Pera 127 g

😞 Olio di oliva 6 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

30 % (Kcal 344)

😞 Cernia 67 g

😊 Olive nere 29 g

😊 Pane integrale 51 g

😊 Noci secche 8 g

😞 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
1,26	3,61	18,77	44,49
0,69	1,03	37,84	6,88
2,53	5,54	23,47	484,83
3,97	2,32	18,18	281,25
1,80	0,60	8,40	4,00
2,40	0,42	17,22	176,00
0,38	0,51	12,06	2,54
0,00	6,00	0,00	0,12
2,45	0,70	27,30	10,50
11,99	0,47	0,40	35,51
0,46	7,28	0,23	15,66
3,83	0,66	27,44	280,50
1,26	5,10	0,50	0,16
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	48,07	42,22	212,98
16 %	14 %	70 %	1539,76
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta COL

Kcal 1353 circa

Giorno 5

COLAZIONE

20 % (Kcal 254)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😞 Biscotti con marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍷

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 145)

😊 Mela 322 g

PRANZO

30 % (Kcal 431)

😊 Pasta e cavolfiore [Vedi Ricetta](#) 🍷

😞 Ricotta di vacca 73 g

😊 Melanzane 227 g

😊 Pane integrale 27 g

😊 Mela 93 g

😞 Olio di oliva 5 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

30 % (Kcal 404)

😊 Minestrone 270 g

😊 Olive nere 24 g

😊 Pane integrale 47 g

😊 Mela 90 g

😞 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
1,26	3,61	18,77	44,49
0,64	0,97	35,42	6,44
3,82	7,09	18,63	277,18
8,91	5,84	2,92	73,00
2,50	0,23	5,90	59,02
2,03	0,35	14,53	148,50
0,19	0,28	10,23	1,86
0,00	5,00	0,00	0,10
2,45	0,70	27,30	10,50
6,48	8,53	13,36	642,60
0,38	6,02	0,19	12,96
3,53	0,61	25,29	258,50
0,18	0,27	9,90	1,80
0,00	5,00	0,00	0,10
Totali	47,39	46,50	203,59
16 %	16 %	68 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta COL

Kcal 1350 circa

Giorno 6

COLAZIONE

20 % (Kcal 254)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Fette biscottate con marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍷

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 145)

😊 Mela 322 g

PRANZO

30 % (Kcal 431)

😞 Pastina in brodo con formaggio [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Patate condite [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Peperoni gialli 155 g

😊 Pane integrale 32 g

😊 Pera 102 g

😞 Olio di oliva 5 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 135)

😊 Prugne 321 g

CENA

30 % (Kcal 385)

😊 Passato di verdure con orzo e farro 157 g

😊 Melanzane 250 g

😊 Pane integrale 47 g

😊 Pera 99 g

😞 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
1,74	1,34	24,64	33,95
0,64	0,97	35,42	6,44
5,43	8,06	15,09	485,41
0,87	6,46	7,30	321,26
1,39	0,47	7,75	46,50
2,40	0,42	17,22	176,00
0,31	0,41	9,69	2,04
0,00	5,00	0,00	0,10
1,61	0,32	33,71	6,42
3,11	9,86	13,77	21,98
2,75	0,25	6,50	65,00
3,53	0,61	25,29	258,50
0,30	0,40	9,40	1,98
0,00	5,00	0,00	0,10
Totali	39,11	41,56	226,93
13 %	14 %	73 %	1622,89
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta COL

Kcal 1359 circa

Giorno 7

COLAZIONE

20 % (Kcal 284)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#)
- 😞 Biscotti al latte 33 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

- 😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 380)

- 😞 Lasagne al forno 52 g
- 😞 Vitello carne magra 35 g
- 😊 Lattuga 150 g
- 😊 Pane integrale 40 g
- 😊 Mandarini 86 g
- 😞 Olio di oliva 8 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 140)

- 😊 Ananas 350 g

CENA

30 % (Kcal 436)

- 😞 Mozzarella di mucca 50 g
- 😊 Pomodori da insalata 300 g
- 😊 Pane integrale 55 g
- 😊 Mandarini 97 g
- 😞 Olio di oliva 7 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
15,04	2,00	21,16	197,20
4,55	2,81	25,11	162,03
2,45	0,70	27,30	10,50
6,35	3,41	9,46	129,48
7,25	0,35	0,04	31,15
2,70	0,60	3,30	13,50
3,00	0,52	21,52	220,00
0,77	0,26	15,14	0,86
0,00	8,00	0,00	0,16
1,75	0,00	35,00	7,00
9,95	8,05	2,45	68,50
3,60	0,60	8,40	9,00
4,13	0,71	29,59	302,50
0,87	0,29	17,07	0,97
0,00	7,00	0,00	0,14
Totali	62,42	35,30	215,53
20 %	11 %	69 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	

Le ricette della dieta

Il giorno **1** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

Il giorno **1** **Lo Spuntino delle ore 10**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 136

<i>Frutta-Gennaio</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Kiwi	72
Mandarini	72
Mela	116

Il giorno **2** **A Pranzo il Primo piatto**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 149

<i>Pasta al sugo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cipolle	6
Conserva pomodoro	40
Olio di oliva	4
Pasta di semola	24
Sale da cucina	1

Il giorno **3** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

Il giorno **3** **Lo Spuntino delle ore 10**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 136

<i>Frutta-Marzo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Fragole	84
Mela	152
Pera	110

Il giorno **4** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

Il giorno **4** **La Colazione 2**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 108

<i>Biscotti con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini	16
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)	14

Il giorno **4** **A Pranzo il Primo piatto**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 149

<i>Riso al sugo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cipolle	11
Conserva pomodoro	35
Olio di oliva	5
Riso brillato	21
Sale da cucina	1

Il giorno **5** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

Il giorno **5** **La Colazione 2**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 108

<i>Biscotti con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini	16
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)	14

Il giorno **5** **A Pranzo il Primo piatto**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 148

<i>Pasta e cavolfiore</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cavolfiore	48
Olio di oliva	7
Pasta di semola	21
Peperoncini piccanti	1
Sale da cucina	1
Aglio fresco	1

Il giorno **6** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

Il giorno **6** **La Colazione 2**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 108

<i>Fette biscottate con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche)	19
Fette biscottate dolci	15

Il giorno **6** **A Pranzo il Primo piatto**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 149

<i>Pastina in brodo con formaggio</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Brodo vegetale	123
Olio di oliva	5
Pasta di semola	18
Parmigiano	9

Il giorno **6** **A Pranzo il Secondo**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 88

<i>Patate condite</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Aceto	6
Olio di oliva	6
Patate	40
Sale da cucina	1

Il giorno **7** **La Colazione 1**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	60

(A) Alimenti alternativi per la Colazione 1 per un massimo di 162 Kcal

A Acqua tonica 300g :- {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Albicocche 300g :- {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 182g :- {Proteine 1,0374g Lipidi 0,182g Glucidi 39,039g Sodio 3,64mg } Albicocche secche 57g :- {Proteine 2,7759g Lipidi 0,285g Glucidi 36,95025g Sodio 14,82mg } Amarene 350g :- {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 35,7g Sodio 7mg } Ananas 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Ananas sciroppata 210g :- {Proteine 0,63g Lipidi 4,2g Glucidi 42,42g Sodio 2,1mg } Ananas succo 294g :- {Proteine 1,176g Lipidi 0,294g Glucidi 38,661g Sodio 2,94mg } Arachidi 28g :- {Proteine 7,28g Lipidi 13,216g Glucidi 3,136g Sodio 0,56mg } Arachidi tostate 27g :- {Proteine 7,83g Lipidi 13,5g Glucidi 2,295g Sodio 1,62mg } Arachidi tostate e salate 26g :- {Proteine 6,37g Lipidi 13,78g Glucidi 1,846g Sodio 104mg } Arance 350g :- {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :- {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 350g :- {Proteine 0,35g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Avocado 70g :- {Proteine 3,08g Lipidi 16,1g Glucidi 1,26g Sodio 1,4mg }

B Babà al rum 33g :- {Proteine 1,0362g Lipidi 1,7226g Glucidi 9,2763g Sodio 33,66mg } Babaco 300g :- {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 200g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,6g Glucidi 31g Sodio 2mg } Bevande gassate dietetiche 400g :- {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 11g :- {Proteine 1,3871g Lipidi 1,7523g Glucidi 2,0295g Sodio 11,77mg } Bigné (Pasta choux) ssa 11g :- {Proteine 1,3882g Lipidi 1,7556g Glucidi 2,0328g Sodio 5,5mg } Bigné alla crema 9g :- {Proteine 0,8226g Lipidi 0,9g Glucidi 2,0682g Sodio 5,13mg } Biscotti al latte 38g :- {Proteine 5,244g Lipidi 3,23g Glucidi 28,918g Sodio 186,58mg } Biscotti di mamma 27g :- {Proteine 6,6609g Lipidi 2,8566g Glucidi 16,8534g Sodio 38,88mg } Biscotti di mamma ssa 27g :- {Proteine 6,6825g Lipidi 2,8647g Glucidi 16,9074g Sodio 5,4mg } Biscotti frollini 32g :- {Proteine 2,368g Lipidi 6,72g Glucidi 21,92g Sodio 88mg } Biscotti integrali 36g :- {Proteine 3,06g Lipidi 7,02g Glucidi 21,42g Sodio 113,04mg } Biscotti Marie 37g :- {Proteine 2,3754g Lipidi 2,923g Glucidi 30,8025g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 38g :- {Proteine 5,244g Lipidi 3,23g Glucidi 28,918g Sodio 155,8mg } Biscotti 'Petit Beurre' 28g :- {Proteine 1,68g Lipidi 2,296g Glucidi 23,716g Sodio 67,48mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 30g :- {Proteine 1,71g Lipidi 8,28g Glucidi 20,22g Sodio 48mg } Biscotti savoiardo 9g :- {Proteine 1,071g Lipidi 0,828g Glucidi 6,282g Sodio 7,38mg } Biscotti wafers 35g :- {Proteine 2,485g Lipidi 5,25g Glucidi 27,16g Sodio 24,5mg } Biscotto per la prima colazione 19g :- {Proteine 1,254g Lipidi 1,501g Glucidi 16,226g Sodio 77,9mg } Brioches 39g :- {Proteine 2,808g Lipidi 7,137g Glucidi 22,776g Sodio 152,1mg } Brioches con crema 41g :- {Proteine 2,829g Lipidi 7,011g Glucidi 22,796g Sodio 145,55mg } Brioches con marmellata 41g :- {Proteine 2,665g Lipidi 6,765g Glucidi 23,944g Sodio 144,32mg } Buccia d'arancia candita 51g :- {Proteine 0,102g Lipidi 0,102g Glucidi 42,177g Sodio 13,77mg } Budino al cioccolato 64g :- {Proteine 2,5984g Lipidi 9,664g Glucidi 16,6528g Sodio 19,2mg } Budino alla vaniglia 124g :- {Proteine 2,852g Lipidi 4,464g Glucidi 27,032g Sodio 167,4mg }

C Cacao amaro in polvere 30g :-| {Proteine 6,12g Lipidi 7,68g Glucidi 3,45g Sodio 285mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 221g :-| {Proteine 1,2597g Lipidi 0,663g Glucidi 37,6805g Sodio 13,26mg } Caffè all'americana in tazza 80g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,32g Sodio 1,6mg } Caffè bar in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè crudo in grani 20g :-| {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 50g :-| {Proteine 5,2g Lipidi 7,7g Glucidi 14,25g Sodio 37mg } Caffè moka in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 50g :-| {Proteine 6,95g Lipidi 0,1g Glucidi 21,3g Sodio 11,5mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè solubile in polvere 50g :-| {Proteine 10,2g Lipidi 1g Glucidi 20,55g Sodio 40,5mg } Caffè solubile in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè tostato macinato 50g :-| {Proteine 5,2g Lipidi 7,7g Glucidi 14,25g Sodio 37mg } Canditi 57g :-| {Proteine 0,285g Lipidi 0g Glucidi 42,75g Sodio 15,39mg } Cannoli alla crema 13g :-| {Proteine 0,806g Lipidi 2,691g Glucidi 5,486g Sodio 32,5mg } Cannoli alla siciliana 60g :-| {Proteine 6,678g Lipidi 3,708g Glucidi 28,182g Sodio 27mg } Cassata alla siciliana 51g :-| {Proteine 2,6979g Lipidi 2,2797g Glucidi 27,2493g Sodio 20,91mg } Castagne 85g :-| {Proteine 2,975g Lipidi 1,53g Glucidi 36,04g Sodio 9,35mg } Castagne secche 46g :-| {Proteine 2,162g Lipidi 1,38g Glucidi 37,214g Sodio 8,28mg } Castagnole 46g :-| {Proteine 2,1114g Lipidi 7,4428g Glucidi 21,8868g Sodio 21,16mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Chiacchiere 8g :-| {Proteine 2,1544g Lipidi 1,0544g Glucidi 4,6192g Sodio 12,4mg } Chiacchiere ssa 8g :-| {Proteine 2,1624g Lipidi 1,0584g Glucidi 4,6368g Sodio 0,8mg } Ciliegie 350g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 0,35g Glucidi 31,5g Sodio 10,5mg } Cioccolato al latte 28g :-| {Proteine 2,492g Lipidi 10,528g Glucidi 14,224g Sodio 33,6mg } Cioccolato amaro 28g :-| {Proteine 2,73g Lipidi 10,36g Glucidi 13,65g Sodio 4,2mg } Cioccolato bianco 30g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 9,27g Glucidi 17,49g Sodio 33mg } Cioccolato con nocchie 28g :-| {Proteine 2,604g Lipidi 11,228g Glucidi 12,852g Sodio 30,52mg } Cioccolato fondente 29g :-| {Proteine 1,682g Lipidi 9,86g Glucidi 16,443g Sodio 3,19mg } Cioccolato gianduia 31g :-| {Proteine 4,061g Lipidi 8,928g Glucidi 16,337g Sodio 1,86mg } Coca cola 350g :-| {Proteine 7g Lipidi 0g Glucidi 36,75g Sodio 28mg } Cocomero 400g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0g Glucidi 14,8g Sodio 12mg } Colomba pasquale 13g :-| {Proteine 0,9607g Lipidi 2,5649g Glucidi 5,9631g Sodio 17,16mg } Confetti 30g :-| {Proteine 4,362g Lipidi 14,043g Glucidi 3,939g Sodio 1,8mg } Cono per gelato 44g :-| {Proteine 4,444g Lipidi 1,452g Glucidi 34,672g Sodio 40,92mg } Corn Flakes 43g :-| {Proteine 2,7606g Lipidi 0,344g Glucidi 36,937g Sodio 283,8mg } Cornetti vuoti 22g :-| {Proteine 4,7652g Lipidi 4,5034g Glucidi 7,7594g Sodio 29,04mg } Cornetti vuoti ssa 22g :-| {Proteine 4,7784g Lipidi 4,5144g Glucidi 7,7792g Sodio 6,38mg } Cornetto alla crema 25g :-| {Proteine 4,1325g Lipidi 4,0475g Glucidi 8,47g Sodio 25,75mg } Cornetto alla crema ssa 25g :-| {Proteine 4,14g Lipidi 4,055g Glucidi 8,485g Sodio 8mg } Crackers al formaggio 32g :-| {Proteine 3,136g Lipidi 8,16g Glucidi 19,872g Sodio 318,4mg } Crackers integrali 36g :-| {Proteine 3,168g Lipidi 6,192g Glucidi 20,916g Sodio 237,24mg } Crackers non salati 36g :-| {Proteine 3,42g Lipidi 5,868g Glucidi 24,588g Sodio 219,6mg } Crackers salati 37g :-| {Proteine 3,478g Lipidi 3,7g Glucidi 29,637g Sodio 325,23mg } Crackers senza grassi 41g :-| {Proteine 4,305g Lipidi 0,656g Glucidi 32,636g Sodio 260,76mg } Cracotte 46g :-| {Proteine 4,83g Lipidi 0,552g Glucidi 36,248g Sodio 294,4mg } Crema di cacao e nocchie 30g :-| {Proteine 2,07g Lipidi 9,72g Glucidi 17,43g Sodio 15mg } Crema pasticcera 8g :-| {Proteine 0,6128g Lipidi 0,5992g Glucidi 1,9976g Sodio 2,88mg } Creme caramel 21g :-| {Proteine 0,8862g Lipidi 1,5351g Glucidi 5,502g Sodio 10,5mg } Crostata di marmellata 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di marmellata ssa 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di nutella 21g :-| {Proteine 3,003g Lipidi 4,8909g Glucidi 10,5315g Sodio 21mg } Crostata di nutella ssa 21g :-| {Proteine 3,0072g Lipidi 4,8993g Glucidi 10,5483g Sodio 7,56mg } Crusca di grano 78g :-| {Proteine 10,998g Lipidi 4,29g Glucidi 20,904g Sodio 21,84mg }

D Datteri freschi 130g :-| {Proteine 1,95g Lipidi 0,13g Glucidi 40,69g Sodio 9,1mg } Datteri secchi 64g :-| {Proteine 1,728g Lipidi 0,384g Glucidi 40,384g Sodio 3,2mg }

F Fagottini 32g :- ({Proteine 3,5968g Lipidi 7,408g Glucidi 6,5568g Sodio 155,2mg } Fagottini ssa 32g :- ({Proteine 3,6032g Lipidi 7,424g Glucidi 6,5728g Sodio 125,12mg } Fette biscottate 39g :- {Proteine 4,407g Lipidi 2,34g Glucidi 32,37g Sodio 80,34mg } Fette biscottate di segale integrali 44g :- {Proteine 3,476g Lipidi 0,572g Glucidi 28,908g Sodio 116,16mg } Fette biscottate dolci 40g :- {Proteine 4,2g Lipidi 2,48g Glucidi 32,64g Sodio 82,4mg } Fette biscottate integrali 44g :- {Proteine 4,928g Lipidi 2,288g Glucidi 32,604g Sodio 368,28mg } Fette biscottate vitaminizzate 39g :- {Proteine 4,407g Lipidi 2,34g Glucidi 32,37g Sodio 80,34mg } Fichi 344g :- {Proteine 3,096g Lipidi 0,688g Glucidi 38,528g Sodio 6,88mg } Fichi d'india 300g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 39g Sodio 15mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 58g :- {Proteine 3,016g Lipidi 2,436g Glucidi 33,756g Sodio 50,46mg } Fichi seccati al sole 69g :- {Proteine 2,484g Lipidi 1,449g Glucidi 36,501g Sodio 60,03mg } Fichi secchi 66g :- {Proteine 2,31g Lipidi 1,782g Glucidi 38,28g Sodio 57,42mg } Fiocchi di avena 41g :- {Proteine 3,28g Lipidi 3,075g Glucidi 30,135g Sodio 13,53mg } Fiocchi di crusca di grano 50g :- {Proteine 5,1g Lipidi 0,95g Glucidi 34,85g Sodio 455mg } Fiocchi di latte magro 158g :- {Proteine 18,486g Lipidi 8,374g Glucidi 4,108g Sodio 600,4mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 44g :- {Proteine 2,904g Lipidi 0,352g Glucidi 38,764g Sodio 4,84mg } Fiocchi di riso 46g :- {Proteine 3,036g Lipidi 0,552g Glucidi 35,65g Sodio 1,84mg } Fiocchi d'orzo 45g :- {Proteine 4,77g Lipidi 0,855g Glucidi 36g Sodio 1,8mg } Fiori di zucca in pastella 81g :- {Proteine 2,2599g Lipidi 12,4416g Glucidi 9,8658g Sodio 434,97mg } Fiori di zucca in pastella ssa 81g :- {Proteine 2,2842g Lipidi 12,5955g Glucidi 9,9873g Sodio 54,27mg } Fragole 250g :- {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 279g :- {Proteine 1,7856g Lipidi 0,837g Glucidi 38,8647g Sodio 5,58mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :- {Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :- {Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :- {Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 19g :- {Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg } Frittata con patate ssa 18g :- {Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 9g :- {Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :- {Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg }

G Gelato al cioccolato 73g :- {Proteine 2,774g Lipidi 8,03g Glucidi 19,71g Sodio 55,48mg } Gelato alla frutta 90g :- {Proteine 3,15g Lipidi 7,2g Glucidi 22,23g Sodio 54,9mg } Gelato fior di latte 62g :- {Proteine 2,604g Lipidi 8,494g Glucidi 12,834g Sodio 62mg } Ghiacciolo all'arancio 118g :- {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 43,07g Sodio 2,36mg } Granita di limone 195g :- {Proteine 0,468g Lipidi 0g Glucidi 42,5295g Sodio 3,9mg }

K Kaki o loti 249g :- {Proteine 1,494g Lipidi 0,747g Glucidi 39,84g Sodio 9,96mg } Kiwi 350g :- {Proteine 4,2g Lipidi 2,1g Glucidi 31,5g Sodio 17,5mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 162g :-) {Proteine 1,0854g Lipidi 0,324g Glucidi 38,8395g Sodio 1,62mg } Latte di bufala 131g :-| {Proteine 5,764g Lipidi 9,563g Glucidi 6,681g Sodio 68,12mg } Latte di capra 208g :-| {Proteine 8,112g Lipidi 8,944g Glucidi 9,776g Sodio 83,2mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 157g :-| {Proteine 8,321g Lipidi 10,833g Glucidi 8,164g Sodio 47,1mg } Latte di soia 400g :-) {Proteine 11,6g Lipidi 7,6g Glucidi 3,2g Sodio 128mg } Latte di vacca condensato con zucchero 49g :-| {Proteine 4,263g Lipidi 4,41g Glucidi 27,685g Sodio 63,7mg } Latte di vacca intero 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 6,052g Glucidi 8,544g Sodio 89mg } Latte di vacca intero in polvere 22g :-| {Proteine 5,654g Lipidi 5,478g Glucidi 9,24g Sodio 96,8mg } Latte di vacca intero uht 178g :-| {Proteine 5,696g Lipidi 6,052g Glucidi 8,366g Sodio 83,66mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 5,34g Glucidi 8,9g Sodio 89mg } Latte di vacca parzialmente scremato 330g :-) {Proteine 11,55g Lipidi 5,94g Glucidi 16,5g Sodio 151,8mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 37g :-| {Proteine 10,656g Lipidi 4,699g Glucidi 18,574g Sodio 183,15mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 330g :-) {Proteine 11,88g Lipidi 5,94g Glucidi 16,17g Sodio 138,6mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 360g :-) {Proteine 11,16g Lipidi 5,4g Glucidi 18g Sodio 165,6mg } Latte di vacca scremato 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 46g :-| {Proteine 15,226g Lipidi 0,414g Glucidi 25,852g Sodio 253mg } Latte di vacca scremato uht 400g :-) {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 73g :-| {Proteine 6,132g Lipidi 6,862g Glucidi 6,205g Sodio 131,4mg } Latte in polvere int 33g :-) {Proteine 8,2665g Lipidi 8,217g Glucidi 13,5135g Sodio 132mg } Latte in polvere ps 38g :-) {Proteine 10,6666g Lipidi 4,826g Glucidi 18,601g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 45g :-) {Proteine 14,5215g Lipidi 0,405g Glucidi 24,66g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }

M Macedonia di frutta in scatola 284g :-) {Proteine 1,136g Lipidi 5,68g Glucidi 42,032g Sodio 8,52mg } Mandaranci e clementine 305g :-) {Proteine 2,44g Lipidi 0,61g Glucidi 39,04g Sodio 6,1mg } Mandarinini 225g :-) {Proteine 2,025g Lipidi 0,675g Glucidi 39,6g Sodio 2,25mg } Mandorle dolci 29g :-) {Proteine 4,64g Lipidi 14,935g Glucidi 1,16g Sodio 1,74mg } Mango 284g :-) {Proteine 1,988g Lipidi 0,568g Glucidi 40,044g Sodio 5,68mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 77g :-) {Proteine 0,462g Lipidi 1,54g Glucidi 42,504g Sodio 5,39mg } Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 68g :-) {Proteine 0,408g Lipidi 1,36g Glucidi 42,364g Sodio 7,48mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 72g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,44g Glucidi 42,264g Sodio 8,64mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 120g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,12g Glucidi 38,28g Sodio 24mg } Marmellata di albicocche 66g :-) {Proteine 0,462g Lipidi 0,132g Glucidi 41,712g Sodio 26,4mg } Marmellata di arance 62g :-) {Proteine 0,062g Lipidi 0g Glucidi 43,09g Sodio 11,16mg } Marmellata di prugne 120g :-) {Proteine 2,52g Lipidi 0,72g Glucidi 37,44g Sodio 12mg } Mela 350g :-) {Proteine 0,7g Lipidi 1,05g Glucidi 38,5g Sodio 7mg } Mela cotogna 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 3g Glucidi 18,9g Sodio 9mg } Mela polpa secca 66g :-) {Proteine 0,594g Lipidi 0,198g Glucidi 37,752g Sodio 57,42mg } Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 46g :-| {Proteine 2,99g Lipidi 4,37g Glucidi 27,6g Sodio 72,22mg } Merendine con marmellata 13g :-| {Proteine 0,715g Lipidi 1,079g Glucidi 9,074g Sodio 16,9mg } Merendine farcite 16g :-| {Proteine 0,992g Lipidi 2,416g Glucidi 10,816g Sodio 56mg } Merendine tipo pan di spagna 19g :-| {Proteine 1,577g Lipidi 4,237g Glucidi 11,571g Sodio 66,5mg } Meringa 15g :-| {Proteine 0,609g Lipidi 0,519g Glucidi 10,8225g Sodio 6,6mg } Millefoglie alla crema ed amarena 10g :-| {Proteine 1,676g Lipidi 2,861g Glucidi 3,633g Sodio 8,3mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 10g :-| {Proteine 1,679g Lipidi 2,866g Glucidi 3,64g Sodio 1,3mg } Mirtillo nero 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,5g Glucidi 17,25g Sodio 7,5mg } Monaci 31g :-| {Proteine 6,1938g Lipidi 0,7316g Glucidi 13,3734g Sodio 7,75mg } Mora di gelso 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi 20,25g Sodio 5mg } Mora di rovo 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi 14,25g Sodio 10mg } Muffin al cacao con banana 57g :-| {Proteine 7,8375g Lipidi 6,612g Glucidi 23,4783g Sodio 22,23mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 25g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 15,725g Glucidi 0,45g Sodio 2,75mg } Noce di cocco 46g :-) {Proteine 1,472g Lipidi 16,56g Glucidi 1,702g Sodio 7,82mg } Noci fresche 27g :-) {Proteine 2,835g Lipidi 15,579g Glucidi 1,485g Sodio 0,81mg } Noci secche 24g :-) {Proteine 3,792g Lipidi 15,288g Glucidi 1,512g Sodio 0,48mg }

O Ostie per torte 80g :-) {Proteine 2,984g Lipidi 0,312g Glucidi 19,976g Sodio 0,8mg }

P Pan Brioche 19g :-) {Proteine 4,2712g Lipidi 3,0153g Glucidi 8,2118g Sodio 114,76mg } Pan Brioche ssa 18g :-) {Proteine 4,1076g Lipidi 2,8998g Glucidi 7,8948g Sodio 4,86mg } Pan di spagna 9g :-) {Proteine 0,7236g Lipidi 0,5085g Glucidi 4,2282g Sodio 18,09mg } Pane integrale con miele 66g :-) {Proteine 5,9598g Lipidi 0,9306g Glucidi 33,9768g Sodio 206,58mg } Pane integrale con miele ssa 31g :-) {Proteine 5,3723g Lipidi 3,1806g Glucidi 14,539g Sodio 43,71mg } Pane integrale fatto in casa 80g :-) {Proteine 6,056g Lipidi 0,952g Glucidi 34,392g Sodio 441,6mg } Pane integrale fatto in casa ssa 79g :-) {Proteine 6,0672g Lipidi 0,9559g Glucidi 34,444g Sodio 2,37mg } Panettone 12g :-) {Proteine 1,5012g Lipidi 1,5432g Glucidi 5,5032g Sodio 19,56mg } Panini napoletani 47g :-) {Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :-) {Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Papaya 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 34g :-) {Proteine 2,72g Lipidi 8,755g Glucidi 18,445g Sodio 1,36mg } Pasta frolla dolce 19g :-) {Proteine 4,2123g Lipidi 3,3459g Glucidi 10,4367g Sodio 4,75mg } Pasta per pizza (1 persona) 64g :-) {Proteine 4,4288g Lipidi 3,3664g Glucidi 28,0448g Sodio 235,52mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 64g :-) {Proteine 4,4736g Lipidi 3,3984g Glucidi 28,3072g Sodio 0,64mg } Pasticcini al cocco 40g :-) {Proteine 1,44g Lipidi 5,08g Glucidi 28,16g Sodio 98,8mg } Pastiera 32g :-) {Proteine 4,5344g Lipidi 1,5296g Glucidi 16,3744g Sodio 15,68mg } Pastiera 33g :-) {Proteine 4,3692g Lipidi 3,1977g Glucidi 11,7381g Sodio 19,8mg } Pera 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 205g :-) {Proteine 0,41g Lipidi 0,41g Glucidi 39,155g Sodio 4,1mg } Pesca 300g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 186g :-) {Proteine 0,744g Lipidi 3,72g Glucidi 42,594g Sodio 1,86mg } Pinoli 28g :-) {Proteine 8,288g Lipidi 13,384g Glucidi 1,4g Sodio 0,28mg } Pistacchi freschi 41g :-) {Proteine 5,248g Lipidi 13,366g Glucidi 6,724g Sodio 3,69mg } Pistacchi secchi 28g :-) {Proteine 5,768g Lipidi 13,552g Glucidi 3,92g Sodio 1,68mg } Pistacchi tostati e salati 26g :-) {Proteine 4,654g Lipidi 14,404g Glucidi 2,132g Sodio 137,8mg } Pizza con pomodoro 65g :-) {Proteine 2,6g Lipidi 2,6g Glucidi 33,735g Sodio 136,5mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 59g :-) {Proteine 3,304g Lipidi 3,304g Glucidi 31,211g Sodio 581,74mg } Pizza con salsiccia 53g :-) {Proteine 5,6975g Lipidi 3,4344g Glucidi 26,8922g Sodio 418,7mg } Pizza con salsiccia ssa 52g :-) {Proteine 5,6888g Lipidi 3,4268g Glucidi 26,832g Sodio 71,24mg } Pizza con scarola 66g :-) {Proteine 5,8278g Lipidi 3,399g Glucidi 26,6706g Sodio 412,5mg } Pizza con scarola ssa 65g :-) {Proteine 5,811g Lipidi 3,393g Glucidi 26,6175g Sodio 71,5mg } Pizza margherita 80g :-) {Proteine 6,368g Lipidi 5,72g Glucidi 21g Sodio 289,6mg } Pizza margherita ssa 80g :-) {Proteine 6,4g Lipidi 5,752g Glucidi 21,096g Sodio 140mg } Pizza rustica 21g :-) {Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :-) {Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-) {Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :-) {Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pompelmo 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 33,425g Sodio 7mg } Pop corn ssa 42g :-) {Proteine 5,334g Lipidi 2,1g Glucidi 32,214g Sodio 1,68mg } Prugne 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 36,75g Sodio 7mg } Prugne regina claudia 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 73g :-) {Proteine 1,606g Lipidi 0,365g Glucidi 40,15g Sodio 5,84mg }

R Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-)
{Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 43g :-) {Proteine 2,623g Lipidi
0,387g Glucidi 38,571g Sodio 541,8mg }

S Sciroppo per bibite 54g :-) {Proteine 0,162g Lipidi 0g Glucidi 42,66g Sodio 145,8mg } Sfogliate 34g :-)
{Proteine 6,2186g Lipidi 9,9076g Glucidi 15,2388g Sodio 10,54mg } Sfogliatella riccia 21g :-)
{Proteine 3,36g Lipidi 2,73g Glucidi 11,2476g Sodio 16,59mg } Sfogliatella riccia ssa 21g :-)
{Proteine 3,3642g Lipidi 2,7321g Glucidi 11,2623g Sodio 5,46mg } Spremuta di arancia 350g :-)
{Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-)
{Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio 31,5mg } Struffoli 18g :-)
{Proteine 3,3282g Lipidi 5,9436g Glucidi 6,5412g Sodio 4,14mg } Succo di albicocca conservato 344g :-)
{Proteine 1,032g Lipidi 0,344g Glucidi 41,28g Sodio 10,32mg } Succo di ananas conservato 289g :-)
{Proteine 0,867g Lipidi 0,289g Glucidi 39,304g Sodio 2,89mg } Succo di arancia concentrato 87g :-)
{Proteine 2,523g Lipidi 0,435g Glucidi 39,063g Sodio 8,7mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-)
{Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 350g :-)
{Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 35,7g Sodio 10,5mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-)
{Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-)
{Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 289g :-)
{Proteine 0,867g Lipidi 0,289g Glucidi 41,905g Sodio 20,23mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 324g :-)
{Proteine 1,62g Lipidi 0,648g Glucidi 38,232g Sodio 3,24mg } Succo di mandarino fresco 350g :-)
{Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 34,65g Sodio 3,5mg } Succo di mela conservato non zuccherato 350g :-)
{Proteine 0,35g Lipidi 0,35g Glucidi 34,65g Sodio 7mg } Succo di melagrana fresco 350g :-)
{Proteine 0,7g Lipidi 7g Glucidi 40,6g Sodio 3,5mg } Succo di pera conservato 270g :-)
{Proteine 0,27g Lipidi 5,4g Glucidi 41,04g Sodio 10,8mg } Succo di pesca conservato 300g :-)
{Proteine 0,9g Lipidi 6g Glucidi 39,9g Sodio 21mg } Succo di pomodoro conservato 350g :-)
{Proteine 2,8g Lipidi 7g Glucidi 10,5g Sodio 805mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 350g :-)
{Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 29,05g Sodio 24,5mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 350g :-)
{Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 38,5g Sodio 7mg } Succo di spinaci 350g :-)
{Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato non zuccherato 350g :-)
{Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 40,95g Sodio 24,5mg } Succo tropicale conservato 344g :-)
{Proteine 0,688g Lipidi 0,344g Glucidi 39,904g Sodio 48,16mg }

T Taralli salati 41g :-) {Proteine 3,2882g Lipidi 6,109g Glucidi 21,7997g Sodio 57,81mg } Taralli salati
ssa 41g :-) {Proteine 3,3005g Lipidi 6,1295g Glucidi 21,8776g Sodio 0,82mg } Tè deteinato in foglie
50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè deteinato in tazza 500g :-)
{Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tè in foglie 50g :-)
{Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè in tazza 500g :-)
{Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tiramisù 12g :-)
({Proteine 1,584g Lipidi 3,096g Glucidi 4,02g Sodio 36,36mg } Tisana in tazza 500g :-)
{Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 10mg } Torrone alle mandorle 48g :-)
{Proteine 2,3904g Lipidi 6,744g Glucidi 23,9568g Sodio 5,76mg } Torta al cioccolato 18g :-)
{Proteine 3,4524g Lipidi 1,539g Glucidi 7,731g Sodio 18,54mg } Torta al limone 27g :-)
{Proteine 3,6207g Lipidi 2,646g Glucidi 11,9718g Sodio 18,9mg } Torta al limone ssa 27g :-)
{Proteine 3,6234g Lipidi 2,6487g Glucidi 11,9853g Sodio 7,29mg } Torta con crema al limone 22g :-)
{Proteine 3,1988g Lipidi 2,3584g Glucidi 8,5998g Sodio 18,04mg } Torta con crema al limone ssa 22g :-)
{Proteine 3,2032g Lipidi 2,3606g Glucidi 8,6108g Sodio 8,14mg } Torta con ricotta 17g :-)
{Proteine 1,734g Lipidi 2,9699g Glucidi 5,253g Sodio 10,88mg } Torta di mamma 26g :-)
{Proteine 4,6904g Lipidi 3,7414g Glucidi 13,4238g Sodio 8,32mg } Torta di mele 77g :-)
{Proteine 4,697g Lipidi 5,9521g Glucidi 25,4408g Sodio 7,7mg } Torta
margherita 5g :-)
{Proteine 0,394g Lipidi 0,8185g Glucidi 2,261g Sodio 2,1mg } Torta ricotta e pere
33g :-)
{Proteine 1,9833g Lipidi 8,3127g Glucidi 7,5207g Sodio 29,04mg }

U Uva 265g :-) {Proteine 1,325g Lipidi 0,265g Glucidi 41,34g Sodio 2,65mg } Uva sultanina/uvetta uva
secca 57g :-) {Proteine 1,083g Lipidi 0,342g Glucidi 41,04g Sodio 29,64mg }

Y Yogurt di latte intero 138g :-| {Proteine 4,83g Lipidi 5,382g Glucidi 4,968g Sodio 66,24mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 156g :-| {Proteine 5,46g Lipidi 5,616g Glucidi 20,124g Sodio 68,64mg } Yogurt di latte intero alla frutta 184g :-| {Proteine 5,152g Lipidi 6,072g Glucidi 23,184g Sodio 88,32mg } Yogurt di latte magro alla frutta 180g :-| {Proteine 7,38g Lipidi 1,26g Glucidi 32,22g Sodio 115,2mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 312g :-| {Proteine 10,608g Lipidi 5,304g Glucidi 11,856g Sodio 140,4mg } Yogurt di latte scremato 350g :-| {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 13g :-| {Proteine 1,5249g Lipidi 1,1505g Glucidi 2,2386g Sodio 17,55mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 13g :-| {Proteine 1,5275g Lipidi 1,1531g Glucidi 2,2438g Sodio 6,63mg }

(B) Alimenti alternativi per la Colazione 2 per un massimo di 108 Kcal

A Acqua tonica 300g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Albicocche 300g :-| {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 121g :-| {Proteine 0,6897g Lipidi 0,121g Glucidi 25,9545g Sodio 2,42mg } Albicocche secche 38g :-| {Proteine 1,8506g Lipidi 0,19g Glucidi 24,6335g Sodio 9,88mg } Amarene 263g :-| {Proteine 2,104g Lipidi 0g Glucidi 26,826g Sodio 5,26mg } Ananas 270g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 0g Glucidi 27g Sodio 5,4mg } Ananas sciroppata 140g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 2,8g Glucidi 28,28g Sodio 1,4mg } Ananas succo 196g :-| {Proteine 0,784g Lipidi 0,196g Glucidi 25,774g Sodio 1,96mg } Arachidi 18g :-| {Proteine 4,68g Lipidi 8,496g Glucidi 2,016g Sodio 0,36mg } Arachidi tostate 18g :-| {Proteine 5,22g Lipidi 9g Glucidi 1,53g Sodio 1,08mg } Arachidi tostate e salate 17g :-| {Proteine 4,165g Lipidi 9,01g Glucidi 1,207g Sodio 68mg } Arance 317g :-| {Proteine 2,219g Lipidi 0,634g Glucidi 24,726g Sodio 9,51mg } Arance scorza 70g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 317g :-| {Proteine 1,585g Lipidi 0g Glucidi 25,36g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 284g :-| {Proteine 0,284g Lipidi 0g Glucidi 28,4g Sodio 5,68mg } Avocado 46g :-| {Proteine 2,024g Lipidi 10,58g Glucidi 0,828g Sodio 0,92mg }

B Babà al rum 33g :-| {Proteine 1,0362g Lipidi 1,7226g Glucidi 9,2763g Sodio 33,66mg } Babaco 300g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 163g :-| {Proteine 1,956g Lipidi 0,489g Glucidi 25,265g Sodio 1,63mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-| {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 11g :-| {Proteine 1,3871g Lipidi 1,7523g Glucidi 2,0295g Sodio 11,77mg } Bigné (Pasta choux) ssa 11g :-| {Proteine 1,3882g Lipidi 1,7556g Glucidi 2,0328g Sodio 5,5mg } Bigné alla crema 9g :-| {Proteine 0,8226g Lipidi 0,9g Glucidi 2,0682g Sodio 5,13mg } Biscotti al latte 25g :-| {Proteine 3,45g Lipidi 2,125g Glucidi 19,025g Sodio 122,75mg } Biscotti di mamma 27g :-| {Proteine 6,6609g Lipidi 2,8566g Glucidi 16,8534g Sodio 38,88mg } Biscotti di mamma ssa 27g :-| {Proteine 6,6825g Lipidi 2,8647g Glucidi 16,9074g Sodio 5,4mg } Biscotti frollini 21g :-| {Proteine 1,554g Lipidi 4,41g Glucidi 14,385g Sodio 57,75mg } Biscotti integrali 24g :-| {Proteine 2,04g Lipidi 4,68g Glucidi 14,28g Sodio 75,36mg } Biscotti Marie 25g :-| {Proteine 1,605g Lipidi 1,975g Glucidi 20,8125g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 25g :-| {Proteine 3,45g Lipidi 2,125g Glucidi 19,025g Sodio 102,5mg } Biscotti 'Petit Beurre' 26g :-| {Proteine 1,56g Lipidi 2,132g Glucidi 22,022g Sodio 62,66mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 20g :-| {Proteine 1,14g Lipidi 5,52g Glucidi 13,48g Sodio 32mg } Biscotti savoirdo 9g :-| {Proteine 1,071g Lipidi 0,828g Glucidi 6,282g Sodio 7,38mg } Biscotti wafers 23g :-| {Proteine 1,633g Lipidi 3,45g Glucidi 17,848g Sodio 16,1mg } Biscotto per la prima colazione 19g :-| {Proteine 1,254g Lipidi 1,501g Glucidi 16,226g Sodio 77,9mg } Brioches 26g :-| {Proteine 1,872g Lipidi 4,758g Glucidi 15,184g Sodio 101,4mg } Brioches con crema 27g :-| {Proteine 1,863g Lipidi 4,617g Glucidi 15,012g Sodio 95,85mg } Brioches con marmellata 27g :-| {Proteine 1,755g Lipidi 4,455g Glucidi 15,768g Sodio 95,04mg } Buccia d'arancia candita 34g :-| {Proteine 0,068g Lipidi 0,068g Glucidi 28,118g Sodio 9,18mg } Budino al cioccolato 42g :-| {Proteine 1,7052g Lipidi 6,342g Glucidi 10,9284g Sodio 12,6mg } Budino alla vaniglia 83g :-| {Proteine 1,909g Lipidi 2,988g Glucidi 18,094g Sodio 112,05mg }

C Cacao amaro in polvere 30g :-| {Proteine 6,12g Lipidi 7,68g Glucidi 3,45g Sodio 285mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 147g :-| {Proteine 0,8379g Lipidi 0,441g Glucidi 25,0635g Sodio 8,82mg } Caffè all'americana in tazza 80g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,32g Sodio 1,6mg } Caffè bar in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè crudo in grani 20g :-| {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 37g :-| {Proteine 3,848g Lipidi 5,698g Glucidi 10,545g Sodio 27,38mg } Caffè moka in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 48g :-| {Proteine 6,672g Lipidi 0,096g Glucidi 20,448g Sodio 11,04mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè solubile in polvere 48g :-| {Proteine 9,792g Lipidi 0,96g Glucidi 19,728g Sodio 38,88mg } Caffè solubile in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè tostato macinato 37g :-| {Proteine 3,848g Lipidi 5,698g Glucidi 10,545g Sodio 27,38mg } Canditi 38g :-| {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 28,5g Sodio 10,26mg } Cannoli alla crema 13g :-| {Proteine 0,806g Lipidi 2,691g Glucidi 5,486g Sodio 32,5mg } Cannoli alla siciliana 40g :-| {Proteine 4,452g Lipidi 2,472g Glucidi 18,788g Sodio 18mg } Cassata alla siciliana 40g :-| {Proteine 2,116g Lipidi 1,788g Glucidi 21,372g Sodio 16,4mg } Castagne 57g :-| {Proteine 1,995g Lipidi 1,026g Glucidi 24,168g Sodio 6,27mg } Castagne secche 30g :-| {Proteine 1,41g Lipidi 0,9g Glucidi 24,27g Sodio 5,4mg } Castagnole 31g :-| {Proteine 1,4229g Lipidi 5,0158g Glucidi 14,7498g Sodio 14,26mg } Cedro candito 57g :-| {Proteine 0,057g Lipidi 0,114g Glucidi 28,158g Sodio 15,39mg } Chiacchiere 8g :-| {Proteine 2,1544g Lipidi 1,0544g Glucidi 4,6192g Sodio 12,4mg } Chiacchiere ssa 8g :-| {Proteine 2,1624g Lipidi 1,0584g Glucidi 4,6368g Sodio 0,8mg } Ciliegie 284g :-| {Proteine 2,272g Lipidi 0,284g Glucidi 25,56g Sodio 8,52mg } Cioccolato al latte 19g :-| {Proteine 1,691g Lipidi 7,144g Glucidi 9,652g Sodio 22,8mg } Cioccolato amaro 19g :-| {Proteine 1,8525g Lipidi 7,03g Glucidi 9,2625g Sodio 2,85mg } Cioccolato bianco 20g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 6,18g Glucidi 11,66g Sodio 22mg } Cioccolato con nocciole 18g :-| {Proteine 1,674g Lipidi 7,218g Glucidi 8,262g Sodio 19,62mg } Cioccolato fondente 19g :-| {Proteine 1,102g Lipidi 6,46g Glucidi 10,773g Sodio 2,09mg } Cioccolato gianduia 21g :-| {Proteine 2,751g Lipidi 6,048g Glucidi 11,067g Sodio 1,26mg } Coca cola 276g :-| {Proteine 5,52g Lipidi 0g Glucidi 28,98g Sodio 22,08mg } Cocomero 400g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0g Glucidi 14,8g Sodio 12mg } Colomba pasquale 13g :-| {Proteine 0,9607g Lipidi 2,5649g Glucidi 5,9631g Sodio 17,16mg } Confetti 20g :-| {Proteine 2,908g Lipidi 9,362g Glucidi 2,626g Sodio 1,2mg } Cono per gelato 29g :-| {Proteine 2,929g Lipidi 0,957g Glucidi 22,852g Sodio 26,97mg } Corn Flakes 28g :-| {Proteine 1,7976g Lipidi 0,224g Glucidi 24,052g Sodio 184,8mg } Cornetti vuoti 22g :-| {Proteine 4,7652g Lipidi 4,5034g Glucidi 7,7594g Sodio 29,04mg } Cornetti vuoti ssa 22g :-| {Proteine 4,7784g Lipidi 4,5144g Glucidi 7,7792g Sodio 6,38mg } Cornetto alla crema 25g :-| {Proteine 4,1325g Lipidi 4,0475g Glucidi 8,47g Sodio 25,75mg } Cornetto alla crema ssa 25g :-| {Proteine 4,14g Lipidi 4,055g Glucidi 8,485g Sodio 8mg } Crackers al formaggio 21g :-| {Proteine 2,058g Lipidi 5,355g Glucidi 13,041g Sodio 208,95mg } Crackers integrali 24g :-| {Proteine 2,112g Lipidi 4,128g Glucidi 13,944g Sodio 158,16mg } Crackers non salati 24g :-| {Proteine 2,28g Lipidi 3,912g Glucidi 16,392g Sodio 146,4mg } Crackers salati 25g :-| {Proteine 2,35g Lipidi 2,5g Glucidi 20,025g Sodio 219,75mg } Crackers senza grassi 27g :-| {Proteine 2,835g Lipidi 0,432g Glucidi 21,492g Sodio 171,72mg } Cracotte 31g :-| {Proteine 3,255g Lipidi 0,372g Glucidi 24,428g Sodio 198,4mg } Crema di cacao e nocciole 20g :-| {Proteine 1,38g Lipidi 6,48g Glucidi 11,62g Sodio 10mg } Crema pasticcera 8g :-| {Proteine 0,6128g Lipidi 0,5992g Glucidi 1,9976g Sodio 2,88mg } Creme caramel 21g :-| {Proteine 0,8862g Lipidi 1,5351g Glucidi 5,502g Sodio 10,5mg } Crostata di marmellata 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di marmellata ssa 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di nutella 21g :-| {Proteine 3,003g Lipidi 4,8909g Glucidi 10,5315g Sodio 21mg } Crostata di nutella ssa 21g :-| {Proteine 3,0072g Lipidi 4,8993g Glucidi 10,5483g Sodio 7,56mg } Crusca di grano 52g :-| {Proteine 7,332g Lipidi 2,86g Glucidi 13,936g Sodio 14,56mg }

D Datteri freschi 87g :-| {Proteine 1,305g Lipidi 0,087g Glucidi 27,231g Sodio 6,09mg } Datteri secchi 42g :-| {Proteine 1,134g Lipidi 0,252g Glucidi 26,502g Sodio 2,1mg }

F Fagottini 32g :- ({Proteine 3,5968g Lipidi 7,408g Glucidi 6,5568g Sodio 155,2mg } Fagottini ssa 32g :- ({Proteine 3,6032g Lipidi 7,424g Glucidi 6,5728g Sodio 125,12mg } Fette biscottate 26g :- ({Proteine 2,938g Lipidi 1,56g Glucidi 21,58g Sodio 53,56mg } Fette biscottate di segale integrali 29g :- ({Proteine 2,291g Lipidi 0,377g Glucidi 19,053g Sodio 76,56mg } Fette biscottate dolci 26g :- ({Proteine 2,73g Lipidi 1,612g Glucidi 21,216g Sodio 53,56mg } Fette biscottate integrali 29g :- ({Proteine 3,248g Lipidi 1,508g Glucidi 21,489g Sodio 242,73mg } Fette biscottate vitaminizzate 26g :- ({Proteine 2,938g Lipidi 1,56g Glucidi 21,58g Sodio 53,56mg } Fichi 229g :- ({Proteine 2,061g Lipidi 0,458g Glucidi 25,648g Sodio 4,58mg } Fichi d'india 203g :- ({Proteine 1,624g Lipidi 0,203g Glucidi 26,39g Sodio 10,15mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 38g :- ({Proteine 1,976g Lipidi 1,596g Glucidi 22,116g Sodio 33,06mg } Fichi seccati al sole 46g :- ({Proteine 1,656g Lipidi 0,966g Glucidi 24,334g Sodio 40,02mg } Fichi secchi 44g :- ({Proteine 1,54g Lipidi 1,188g Glucidi 25,52g Sodio 38,28mg } Fiocchi di avena 27g :- ({Proteine 2,16g Lipidi 2,025g Glucidi 19,845g Sodio 8,91mg } Fiocchi di crusca di grano 33g :- ({Proteine 3,366g Lipidi 0,627g Glucidi 23,001g Sodio 300,3mg } Fiocchi di latte magro 105g :- ({Proteine 12,285g Lipidi 5,565g Glucidi 2,73g Sodio 399mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 29g :- ({Proteine 1,914g Lipidi 0,232g Glucidi 25,549g Sodio 3,19mg } Fiocchi di riso 31g :- ({Proteine 2,046g Lipidi 0,372g Glucidi 24,025g Sodio 1,24mg } Fiocchi d'orzo 30g :- ({Proteine 3,18g Lipidi 0,57g Glucidi 24g Sodio 1,2mg } Fiori di zucca in pastella 54g :- ({Proteine 1,5066g Lipidi 8,2944g Glucidi 6,5772g Sodio 289,98mg } Fiori di zucca in pastella ssa 54g :- ({Proteine 1,5228g Lipidi 8,397g Glucidi 6,6582g Sodio 36,18mg } Fragole 250g :- ({Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 186g :- ({Proteine 1,1904g Lipidi 0,558g Glucidi 25,9098g Sodio 3,72mg } Frittata con 4 uova 5g :- ({Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi 0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :- ({Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :- ({Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :- ({Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 19g :- ({Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg } Frittata con patate ssa 18g :- ({Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 9g :- ({Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :- ({Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg })

G Gelato al cioccolato 50g :- ({Proteine 1,9g Lipidi 5,5g Glucidi 13,5g Sodio 38mg } Gelato alla frutta 60g :- ({Proteine 2,1g Lipidi 4,8g Glucidi 14,82g Sodio 36,6mg } Gelato fior di latte 49g :- ({Proteine 2,058g Lipidi 6,713g Glucidi 10,143g Sodio 49mg } Ghiacciolo all'arancio 78g :- ({Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 28,47g Sodio 1,56mg } Granita di limone 130g :- ({Proteine 0,312g Lipidi 0g Glucidi 28,353g Sodio 2,6mg })

K Kaki o loti 166g :- ({Proteine 0,996g Lipidi 0,498g Glucidi 26,56g Sodio 6,64mg } Kiwi 245g :- ({Proteine 2,94g Lipidi 1,47g Glucidi 22,05g Sodio 12,25mg })

L Lamponi 317g :-) {Proteine 3,17g Lipidi 1,902g Glucidi 20,605g Sodio 9,51mg } Lamponi surgelati 108g :-) {Proteine 0,7236g Lipidi 0,216g Glucidi 25,893g Sodio 1,08mg } Latte di bufala 105g :-| {Proteine 4,62g Lipidi 7,665g Glucidi 5,355g Sodio 54,6mg } Latte di capra 150g :-| {Proteine 5,85g Lipidi 6,45g Glucidi 7,05g Sodio 60mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 104g :-| {Proteine 5,512g Lipidi 7,176g Glucidi 5,408g Sodio 31,2mg } Latte di soia 337g :-) {Proteine 9,773g Lipidi 6,403g Glucidi 2,696g Sodio 107,84mg } Latte di vacca condensato con zucchero 33g :-| {Proteine 2,871g Lipidi 2,97g Glucidi 18,645g Sodio 42,9mg } Latte di vacca intero 177g :-| {Proteine 5,487g Lipidi 6,018g Glucidi 8,496g Sodio 88,5mg } Latte di vacca intero in polvere 22g :-| {Proteine 5,654g Lipidi 5,478g Glucidi 9,24g Sodio 96,8mg } Latte di vacca intero uht 177g :-| {Proteine 5,664g Lipidi 6,018g Glucidi 8,319g Sodio 83,19mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 5,34g Glucidi 8,9g Sodio 89mg } Latte di vacca parzialmente scremato 220g :-) {Proteine 7,7g Lipidi 3,96g Glucidi 11g Sodio 101,2mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 25g :-| {Proteine 7,2g Lipidi 3,175g Glucidi 12,55g Sodio 123,75mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 220g :-) {Proteine 7,92g Lipidi 3,96g Glucidi 10,78g Sodio 92,4mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 240g :-) {Proteine 7,44g Lipidi 3,6g Glucidi 12g Sodio 110,4mg } Latte di vacca scremato 300g :-) {Proteine 10,8g Lipidi 0,6g Glucidi 15,9g Sodio 156mg } Latte di vacca scremato in polvere 30g :-| {Proteine 9,93g Lipidi 0,27g Glucidi 16,86g Sodio 165mg } Latte di vacca scremato uht 300g :-) {Proteine 11,1g Lipidi 0,6g Glucidi 15,6g Sodio 147mg } Latte evaporato 71g :-| {Proteine 5,964g Lipidi 6,674g Glucidi 6,035g Sodio 127,8mg } Latte in polvere int 22g :-) {Proteine 5,511g Lipidi 5,478g Glucidi 9,009g Sodio 88mg } Latte in polvere ps 25g :-) {Proteine 7,0175g Lipidi 3,175g Glucidi 12,2375g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 30g :-) {Proteine 9,681g Lipidi 0,27g Glucidi 16,44g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }

M Macedonia di frutta in scatola 189g :-) {Proteine 0,756g Lipidi 3,78g Glucidi 27,972g Sodio 5,67mg } Mandaranci e clementine 203g :-) {Proteine 1,624g Lipidi 0,406g Glucidi 25,984g Sodio 4,06mg } Mandarinini 150g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0,45g Glucidi 26,4g Sodio 1,5mg } Mandorle dolci 19g :-) {Proteine 3,04g Lipidi 9,785g Glucidi 0,76g Sodio 1,14mg } Mango 189g :-) {Proteine 1,323g Lipidi 0,378g Glucidi 26,649g Sodio 3,78mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 51g :-) {Proteine 0,306g Lipidi 1,02g Glucidi 28,152g Sodio 3,57mg } Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 45g :-) {Proteine 0,27g Lipidi 0,9g Glucidi 28,035g Sodio 4,95mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 48g :-) {Proteine 0,24g Lipidi 0,96g Glucidi 28,176g Sodio 5,76mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 87g :-) {Proteine 0,435g Lipidi 0,087g Glucidi 27,753g Sodio 17,4mg } Marmellata di albicocche 44g :-) {Proteine 0,308g Lipidi 0,088g Glucidi 27,808g Sodio 17,6mg } Marmellata di arance 41g :-) {Proteine 0,041g Lipidi 0g Glucidi 28,495g Sodio 7,38mg } Marmellata di prugne 80g :-) {Proteine 1,68g Lipidi 0,48g Glucidi 24,96g Sodio 8mg } Mela 240g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,72g Glucidi 26,4g Sodio 4,8mg } Mela cotogna 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 3g Glucidi 18,9g Sodio 9mg } Mela polpa secca 44g :-) {Proteine 0,396g Lipidi 0,132g Glucidi 25,168g Sodio 38,28mg } Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 327g :-) {Proteine 2,616g Lipidi 0,654g Glucidi 24,198g Sodio 26,16mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 30g :-| {Proteine 1,95g Lipidi 2,85g Glucidi 18g Sodio 47,1mg } Merendine con marmellata 13g :-| {Proteine 0,715g Lipidi 1,079g Glucidi 9,074g Sodio 16,9mg } Merendine farcite 16g :-| {Proteine 0,992g Lipidi 2,416g Glucidi 10,816g Sodio 56mg } Merendine tipo pan di spagna 19g :-| {Proteine 1,577g Lipidi 4,237g Glucidi 11,571g Sodio 66,5mg } Meringa 15g :-| {Proteine 0,609g Lipidi 0,519g Glucidi 10,8225g Sodio 6,6mg } Millefoglie alla crema ed amarena 10g :-| {Proteine 1,676g Lipidi 2,861g Glucidi 3,633g Sodio 8,3mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 10g :-| {Proteine 1,679g Lipidi 2,866g Glucidi 3,64g Sodio 1,3mg } Mirtillo nero 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,5g Glucidi 17,25g Sodio 7,5mg } Monaci 31g :-| {Proteine 6,1938g Lipidi 0,7316g Glucidi 13,3734g Sodio 7,75mg } Mora di gelso 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi 20,25g Sodio 5mg } Mora di rovo 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi 14,25g Sodio 10mg } Muffin al cacao con banana 38g :-| {Proteine 5,225g Lipidi 4,408g Glucidi 15,6522g Sodio 14,82mg }

N Nespole 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 17g :- {Proteine 2,21g Lipidi 10,693g Glucidi 0,306g Sodio 1,87mg } Noce di cocco 30g :- {Proteine 0,96g Lipidi 10,8g Glucidi 1,11g Sodio 5,1mg } Noci fresche 18g :- {Proteine 1,89g Lipidi 10,386g Glucidi 0,99g Sodio 0,54mg } Noci secche 16g :- {Proteine 2,528g Lipidi 10,192g Glucidi 1,008g Sodio 0,32mg }

O Ostie per torte 80g :- {Proteine 2,984g Lipidi 0,312g Glucidi 19,976g Sodio 0,8mg }

P Pan Brioche 19g :- {Proteine 4,2712g Lipidi 3,0153g Glucidi 8,2118g Sodio 114,76mg } Pan Brioche ssa 18g :- {Proteine 4,1076g Lipidi 2,8998g Glucidi 7,8948g Sodio 4,86mg } Pan di spagna 9g :- {Proteine 0,7236g Lipidi 0,5085g Glucidi 4,2282g Sodio 18,09mg } Pane integrale con miele 44g :- {Proteine 3,9732g Lipidi 0,6204g Glucidi 22,6512g Sodio 137,72mg } Pane integrale con miele ssa 31g :- {Proteine 5,3723g Lipidi 3,1806g Glucidi 14,539g Sodio 43,71mg } Pane integrale fatto in casa 53g :- {Proteine 4,0121g Lipidi 0,6307g Glucidi 22,7847g Sodio 292,56mg } Pane integrale fatto in casa ssa 52g :- {Proteine 3,9936g Lipidi 0,6292g Glucidi 22,672g Sodio 1,56mg } Panettone 12g :- {Proteine 1,5012g Lipidi 1,5432g Glucidi 5,5032g Sodio 19,56mg } Panini napoletani 43g :- {Proteine 4,8762g Lipidi 3,2637g Glucidi 14,4824g Sodio 106,64mg } Panini napoletani ssa 43g :- {Proteine 4,8805g Lipidi 3,268g Glucidi 14,4953g Sodio 91,59mg } Papaya 300g :- {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 26,4g Sodio 15mg } Pasta di mandorle 23g :- {Proteine 1,84g Lipidi 5,9225g Glucidi 12,4775g Sodio 0,92mg } Pasta frolla dolce 19g :- {Proteine 4,2123g Lipidi 3,3459g Glucidi 10,4367g Sodio 4,75mg } Pasta per pizza (1 persona) 43g :- {Proteine 2,9756g Lipidi 2,2618g Glucidi 18,8426g Sodio 158,24mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 42g :- {Proteine 2,9358g Lipidi 2,2302g Glucidi 18,5766g Sodio 0,42mg } Pasticcini al cocco 26g :- {Proteine 0,936g Lipidi 3,302g Glucidi 18,304g Sodio 64,22mg } Pastiera 32g :- {Proteine 4,5344g Lipidi 1,5296g Glucidi 16,3744g Sodio 15,68mg } Pastiera 33g :- {Proteine 4,3692g Lipidi 3,1977g Glucidi 11,7381g Sodio 19,8mg } Pera 263g :- {Proteine 0,789g Lipidi 1,052g Glucidi 24,985g Sodio 5,26mg } Pere sciropate 136g :- {Proteine 0,272g Lipidi 0,272g Glucidi 25,976g Sodio 2,72mg } Pesca 300g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 124g :- {Proteine 0,496g Lipidi 2,48g Glucidi 28,396g Sodio 1,24mg } Pinoli 19g :- {Proteine 5,624g Lipidi 9,082g Glucidi 0,95g Sodio 0,19mg } Pistacchi freschi 27g :- {Proteine 3,456g Lipidi 8,802g Glucidi 4,428g Sodio 2,43mg } Pistacchi secchi 18g :- {Proteine 3,708g Lipidi 8,712g Glucidi 2,52g Sodio 1,08mg } Pistacchi tostati e salati 17g :- {Proteine 3,043g Lipidi 9,418g Glucidi 1,394g Sodio 90,1mg } Pizza con pomodoro 43g :- {Proteine 1,72g Lipidi 1,72g Glucidi 22,317g Sodio 90,3mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 39g :- | {Proteine 2,184g Lipidi 2,184g Glucidi 20,631g Sodio 384,54mg } Pizza con salsiccia 35g :- {Proteine 3,7625g Lipidi 2,268g Glucidi 17,759g Sodio 276,5mg } Pizza con salsiccia ssa 34g :- {Proteine 3,7196g Lipidi 2,2406g Glucidi 17,544g Sodio 46,58mg } Pizza con scarola 44g :- {Proteine 3,8852g Lipidi 2,266g Glucidi 17,7804g Sodio 275mg } Pizza con scarola ssa 43g :- {Proteine 3,8442g Lipidi 2,2446g Glucidi 17,6085g Sodio 47,3mg } Pizza margherita 53g :- | {Proteine 4,2188g Lipidi 3,7895g Glucidi 13,9125g Sodio 191,86mg } Pizza margherita ssa 53g :- | {Proteine 4,24g Lipidi 3,8107g Glucidi 13,9761g Sodio 92,75mg } Pizza rustica 21g :- {Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :- {Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :- {Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :- {Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pompelmo 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 263g :- {Proteine 1,052g Lipidi 0,263g Glucidi 25,1165g Sodio 5,26mg } Pop corn ssa 28g :- {Proteine 3,556g Lipidi 1,4g Glucidi 21,476g Sodio 1,12mg } Prugne 257g :- {Proteine 1,285g Lipidi 0,257g Glucidi 26,985g Sodio 5,14mg } Prugne regina claudia 250g :- {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 49g :- {Proteine 1,078g Lipidi 0,245g Glucidi 26,95g Sodio 3,92mg }

R Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-)
{Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 29g :-) {Proteine 1,769g Lipidi
0,261g Glucidi 26,013g Sodio 365,4mg }

S Sciroppo per bibite 36g :-) {Proteine 0,108g Lipidi 0g Glucidi 28,44g Sodio 97,2mg } Sfogliate 22g :-)
{Proteine 4,0238g Lipidi 6,4108g Glucidi 9,8604g Sodio 6,82mg } Sfogliatella riccia 21g :-) {Proteine
3,36g Lipidi 2,73g Glucidi 11,2476g Sodio 16,59mg } Sfogliatella riccia ssa 21g :-) {Proteine 3,3642g
Lipidi 2,7321g Glucidi 11,2623g Sodio 5,46mg } Spremuta di arancia 327g :-) {Proteine 1,635g Lipidi
0g Glucidi 26,814g Sodio 6,54mg } Spremuta di pompelmo 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi
27,65g Sodio 31,5mg } Struffoli 18g :-) {Proteine 3,3282g Lipidi 5,9436g Glucidi 6,5412g Sodio
4,14mg } Succo di albicocca conservato 229g :-) {Proteine 0,687g Lipidi 0,229g Glucidi 27,48g Sodio
6,87mg } Succo di ananas conservato 192g :-) {Proteine 0,576g Lipidi 0,192g Glucidi 26,112g Sodio
1,92mg } Succo di arancia concentrato 58g :-) {Proteine 1,682g Lipidi 0,29g Glucidi 26,042g Sodio
5,8mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 300g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 26,4g
Sodio 30mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 251g :-) {Proteine 1,506g Lipidi 0,251g
Glucidi 25,602g Sodio 7,53mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi
10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi
19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 192g :-) {Proteine 0,576g Lipidi 0,192g Glucidi
27,84g Sodio 13,44mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 216g :-) {Proteine 1,08g
Lipidi 0,432g Glucidi 25,488g Sodio 2,16mg } Succo di mandarino fresco 251g :-) {Proteine 1,255g
Lipidi 0,502g Glucidi 24,849g Sodio 2,51mg } Succo di mela conservato non zuccherato 284g :-)
{Proteine 0,284g Lipidi 0,284g Glucidi 28,116g Sodio 5,68mg } Succo di melagrana fresco 245g :-)
{Proteine 0,49g Lipidi 4,9g Glucidi 28,42g Sodio 2,45mg } Succo di pera conservato 180g :-)
{Proteine 0,18g Lipidi 3,6g Glucidi 27,36g Sodio 7,2mg } Succo di pesca conservato 200g :-)
{Proteine 0,6g Lipidi 4g Glucidi 26,6g Sodio 14mg } Succo di pomodoro conservato 350g :-)
{Proteine 2,8g Lipidi 7g Glucidi 10,5g Sodio 805mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato
327g :-) {Proteine 1,308g Lipidi 0,327g Glucidi 27,141g Sodio 22,89mg } Succo di pompelmo
conservato zuccherato 234g :-) {Proteine 1,404g Lipidi 0,234g Glucidi 25,74g Sodio 4,68mg } Succo
di spinaci 350g :-) {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato
non zuccherato 234g :-) {Proteine 0,702g Lipidi 0,234g Glucidi 27,378g Sodio 16,38mg } Succo
tropicale conservato 229g :-) {Proteine 0,458g Lipidi 0,229g Glucidi 26,564g Sodio 32,06mg }

T Taralli salati 27g :-) {Proteine 2,1654g Lipidi 4,023g Glucidi 14,3559g Sodio 38,07mg } Taralli salati
ssa 27g :-) {Proteine 2,1735g Lipidi 4,0365g Glucidi 14,4072g Sodio 0,54mg } Tè deteinato in foglie
50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè deteinato in tazza 500g :-) {Proteine
0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tè in foglie 50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g
Sodio 22,5mg } Tè in tazza 500g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tiramisù 12g :-
({Proteine 1,584g Lipidi 3,096g Glucidi 4,02g Sodio 36,36mg } Tisana in tazza 500g :-) {Proteine 0g
Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 10mg } Torrone alle mandorle 32g :-) {Proteine 1,5936g Lipidi 4,496g
Glucidi 15,9712g Sodio 3,84mg } Torta al cioccolato 18g :-) {Proteine 3,4524g Lipidi 1,539g Glucidi
7,731g Sodio 18,54mg } Torta al limone 27g :-) {Proteine 3,6207g Lipidi 2,646g Glucidi 11,9718g
Sodio 18,9mg } Torta al limone ssa 27g :-) {Proteine 3,6234g Lipidi 2,6487g Glucidi 11,9853g Sodio
7,29mg } Torta con crema al limone 22g :-) {Proteine 3,1988g Lipidi 2,3584g Glucidi 8,5998g Sodio
18,04mg } Torta con crema al limone ssa 22g :-) {Proteine 3,2032g Lipidi 2,3606g Glucidi 8,6108g
Sodio 8,14mg } Torta con ricotta 17g :-) {Proteine 1,734g Lipidi 2,9699g Glucidi 5,253g Sodio
10,88mg } Torta di mamma 26g :-) {Proteine 4,6904g Lipidi 3,7414g Glucidi 13,4238g Sodio 8,32mg
} Torta di mele 51g :-) {Proteine 3,111g Lipidi 3,9423g Glucidi 16,8504g Sodio 5,1mg } Torta
margherita 5g :-) {Proteine 0,394g Lipidi 0,8185g Glucidi 2,261g Sodio 2,1mg } Torta ricotta e pere
32g :-) {Proteine 1,9232g Lipidi 8,0608g Glucidi 7,2928g Sodio 28,16mg }

U Uva 177g :-) {Proteine 0,885g Lipidi 0,177g Glucidi 27,612g Sodio 1,77mg } Uva sultanina/uvetta
uva secca 38g :-) {Proteine 0,722g Lipidi 0,228g Glucidi 27,36g Sodio 19,76mg }

Y Yogurt di latte intero 138g :-| {Proteine 4,83g Lipidi 5,382g Glucidi 4,968g Sodio 66,24mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 113g :-| {Proteine 3,955g Lipidi 4,068g Glucidi 14,577g Sodio 49,72mg } Yogurt di latte intero alla frutta 122g :-| {Proteine 3,416g Lipidi 4,026g Glucidi 15,372g Sodio 58,56mg } Yogurt di latte magro alla frutta 120g :-| {Proteine 4,92g Lipidi 0,84g Glucidi 21,48g Sodio 76,8mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 251g :-| {Proteine 8,534g Lipidi 4,267g Glucidi 9,538g Sodio 112,95mg } Yogurt di latte scremato 300g :-| {Proteine 9,9g Lipidi 2,7g Glucidi 12g Sodio 174mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 13g :-({Proteine 1,5249g Lipidi 1,1505g Glucidi 2,2386g Sodio 17,55mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 13g :-({Proteine 1,5275g Lipidi 1,1531g Glucidi 2,2438g Sodio 6,63mg }

(C) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 10 per un massimo di 135 Kcal

A Acqua tonica 300g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Acquavite 45g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 1,35mg } Albicocche 300g :-| {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 151g :-| {Proteine 0,8607g Lipidi 0,151g Glucidi 32,3895g Sodio 3,02mg } Albicocche secche 47g :-| {Proteine 2,2889g Lipidi 0,235g Glucidi 30,46775g Sodio 12,22mg } Amarene 329g :-| {Proteine 2,632g Lipidi 0g Glucidi 33,558g Sodio 6,58mg } Amari a bassa gradazione 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 16,4g Sodio 6mg } Amari ad alta gradazione 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 0,25g Sodio 3mg } Ananas 337g :-| {Proteine 1,685g Lipidi 0g Glucidi 33,7g Sodio 6,74mg } Ananas sciroppata 175g :-| {Proteine 0,525g Lipidi 3,5g Glucidi 35,35g Sodio 1,75mg } Ananas succo 245g :-| {Proteine 0,98g Lipidi 0,245g Glucidi 32,2175g Sodio 2,45mg } Aperitivi 72g :-| {Proteine 2,16g Lipidi 0g Glucidi 12,24g Sodio 2,16mg } Arachidi 23g :-| {Proteine 5,98g Lipidi 10,856g Glucidi 2,576g Sodio 0,46mg } Arachidi tostate 22g :-| {Proteine 6,38g Lipidi 11g Glucidi 1,87g Sodio 1,32mg } Arachidi tostate e salate 22g :-| {Proteine 5,39g Lipidi 11,66g Glucidi 1,562g Sodio 88mg } Arance 350g :-| {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 350g :-| {Proteine 0,35g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Avocado 58g :-| {Proteine 2,552g Lipidi 13,34g Glucidi 1,044g Sodio 1,16mg }

B Babà al rum 33g :- ({Proteine 1,0362g Lipidi 1,7226g Glucidi 9,2763g Sodio 33,66mg } Babaco 300g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 200g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,6g Glucidi 31g Sodio 2mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-) {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 11g :- ({Proteine 1,3871g Lipidi 1,7523g Glucidi 2,0295g Sodio 11,77mg } Bigné (Pasta choux) ssa 11g :- ({Proteine 1,3882g Lipidi 1,7556g Glucidi 2,0328g Sodio 5,5mg } Bigné alla crema 9g :- ({Proteine 0,8226g Lipidi 0,9g Glucidi 2,0682g Sodio 5,13mg } Birra scura 450g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0g Glucidi 13,5g Sodio 72mg } Biscotti al latte 32g :- | {Proteine 4,416g Lipidi 2,72g Glucidi 24,352g Sodio 157,12mg } Biscotti di mamma 27g :- ({Proteine 6,6609g Lipidi 2,8566g Glucidi 16,8534g Sodio 38,88mg } Biscotti di mamma ssa 27g :- ({Proteine 6,6825g Lipidi 2,8647g Glucidi 16,9074g Sodio 5,4mg } Biscotti frollini 27g :- ({Proteine 1,998g Lipidi 5,67g Glucidi 18,495g Sodio 74,25mg } Biscotti integrali 30g :-) {Proteine 2,55g Lipidi 5,85g Glucidi 17,85g Sodio 94,2mg } Biscotti Marie 31g :-) {Proteine 1,9902g Lipidi 2,449g Glucidi 25,8075g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 32g :-) {Proteine 4,416g Lipidi 2,72g Glucidi 24,352g Sodio 131,2mg } Biscotti 'Petit Beurre' 28g :- ({Proteine 1,68g Lipidi 2,296g Glucidi 23,716g Sodio 67,48mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 25g :-) {Proteine 1,425g Lipidi 6,9g Glucidi 16,85g Sodio 40mg } Biscotti savoiardo 9g :- ({Proteine 1,071g Lipidi 0,828g Glucidi 6,282g Sodio 7,38mg } Biscotti wafers 29g :- | {Proteine 2,059g Lipidi 4,35g Glucidi 22,504g Sodio 20,3mg } Biscotto per la prima colazione 19g :- ({Proteine 1,254g Lipidi 1,501g Glucidi 16,226g Sodio 77,9mg } Brandy 50g :-) {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 1mg } Brioches 32g :- ({Proteine 2,304g Lipidi 5,856g Glucidi 18,688g Sodio 124,8mg } Brioches con crema 34g :- ({Proteine 2,346g Lipidi 5,814g Glucidi 18,904g Sodio 120,7mg } Brioches con marmellata 34g :- | {Proteine 2,21g Lipidi 5,61g Glucidi 19,856g Sodio 119,68mg } Buccia d'arancia candita 43g :-) {Proteine 0,086g Lipidi 0,086g Glucidi 35,561g Sodio 11,61mg } Budino al cioccolato 53g :- | {Proteine 2,1518g Lipidi 8,003g Glucidi 13,7906g Sodio 15,9mg } Budino alla vaniglia 103g :-) {Proteine 2,369g Lipidi 3,708g Glucidi 22,454g Sodio 139,05mg }

C Cacao amaro in polvere 30g :-| {Proteine 6,12g Lipidi 7,68g Glucidi 3,45g Sodio 285mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 184g :-| {Proteine 1,0488g Lipidi 0,552g Glucidi 31,372g Sodio 11,04mg } Caffè all'americana in tazza 80g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,32g Sodio 1,6mg } Caffè bar in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè crudo in grani 20g :-| {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 47g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 7,238g Glucidi 13,395g Sodio 34,78mg } Caffè moka in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 50g :-| {Proteine 6,95g Lipidi 0,1g Glucidi 21,3g Sodio 11,5mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè solubile in polvere 50g :-| {Proteine 10,2g Lipidi 1g Glucidi 20,55g Sodio 40,5mg } Caffè solubile in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè tostato macinato 47g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 7,238g Glucidi 13,395g Sodio 34,78mg } Canditi 47g :-| {Proteine 0,235g Lipidi 0g Glucidi 35,25g Sodio 12,69mg } Cannoli alla crema 13g :-| {Proteine 0,806g Lipidi 2,691g Glucidi 5,486g Sodio 32,5mg } Cannoli alla siciliana 50g :-| {Proteine 5,565g Lipidi 3,09g Glucidi 23,485g Sodio 22,5mg } Caramelle alla frutta 41g :-| {Proteine 1,148g Lipidi 0g Glucidi 34,522g Sodio 13,53mg } Caramelle alla menta 34g :-| {Proteine 0,17g Lipidi 0,238g Glucidi 34,918g Sodio 3,06mg } Caramelle dure 39g :-| {Proteine 0,78g Lipidi 0,78g Glucidi 35,724g Sodio 3,51mg } Caramelle morbide mou 31g :-| {Proteine 0,651g Lipidi 5,332g Glucidi 22,041g Sodio 99,2mg } Cassata alla siciliana 50g :-| {Proteine 2,645g Lipidi 2,235g Glucidi 26,715g Sodio 20,5mg } Castagne 71g :-| {Proteine 2,485g Lipidi 1,278g Glucidi 30,104g Sodio 7,81mg } Castagne secche 38g :-| {Proteine 1,786g Lipidi 1,14g Glucidi 30,742g Sodio 6,84mg } Castagnole 39g :-| {Proteine 1,7901g Lipidi 6,3102g Glucidi 18,5562g Sodio 17,94mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 39g :-| {Proteine 4,173g Lipidi 0,78g Glucidi 29,211g Sodio 144,3mg } Champagne 177g :-| {Proteine 0,531g Lipidi 0g Glucidi 2,478g Sodio 7,08mg } Cherry brandy 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 16,3g Sodio 6mg } Chiacchiere 8g :-| {Proteine 2,1544g Lipidi 1,0544g Glucidi 4,6192g Sodio 12,4mg } Chiacchiere ssa 8g :-| {Proteine 2,1624g Lipidi 1,0584g Glucidi 4,6368g Sodio 0,8mg } Ciliegie 350g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 0,35g Glucidi 31,5g Sodio 10,5mg } Cioccolato al latte 23g :-| {Proteine 2,047g Lipidi 8,648g Glucidi 11,684g Sodio 27,6mg } Cioccolato amaro 23g :-| {Proteine 2,2425g Lipidi 8,51g Glucidi 11,2125g Sodio 3,45mg } Cioccolato bianco 25g :-| {Proteine 2g Lipidi 7,725g Glucidi 14,575g Sodio 27,5mg } Cioccolato con nocciole 23g :-| {Proteine 2,139g Lipidi 9,223g Glucidi 10,557g Sodio 25,07mg } Cioccolato fondente 24g :-| {Proteine 1,392g Lipidi 8,16g Glucidi 13,608g Sodio 2,64mg } Cioccolato gianduia 26g :-| {Proteine 3,406g Lipidi 7,488g Glucidi 13,702g Sodio 1,56mg } Coca cola 346g :-| {Proteine 6,92g Lipidi 0g Glucidi 36,33g Sodio 27,68mg } Cocomero 400g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0g Glucidi 14,8g Sodio 12mg } Cognac 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 0,45g Sodio 1mg } Colomba pasquale 13g :-| {Proteine 0,9607g Lipidi 2,5649g Glucidi 5,9631g Sodio 17,16mg } Confetti 25g :-| {Proteine 3,635g Lipidi 11,7025g Glucidi 3,2825g Sodio 1,5mg } Cono per gelato 36g :-| {Proteine 3,636g Lipidi 1,188g Glucidi 28,368g Sodio 33,48mg } Corn Flakes 35g :-| {Proteine 2,247g Lipidi 0,28g Glucidi 30,065g Sodio 231mg } Cornetti vuoti 22g :-| {Proteine 4,7652g Lipidi 4,5034g Glucidi 7,7594g Sodio 29,04mg } Cornetti vuoti ssa 22g :-| {Proteine 4,7784g Lipidi 4,5144g Glucidi 7,7792g Sodio 6,38mg } Cornetto alla crema 25g :-| {Proteine 4,1325g Lipidi 4,0475g Glucidi 8,47g Sodio 25,75mg } Cornetto alla crema ssa 25g :-| {Proteine 4,14g Lipidi 4,055g Glucidi 8,485g Sodio 8mg } Crackers al formaggio 26g :-| {Proteine 2,548g Lipidi 6,63g Glucidi 16,146g Sodio 258,7mg } Crackers integrali 30g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 5,16g Glucidi 17,43g Sodio 197,7mg } Crackers non salati 30g :-| {Proteine 2,85g Lipidi 4,89g Glucidi 20,49g Sodio 183mg } Crackers salati 31g :-| {Proteine 2,914g Lipidi 3,1g Glucidi 24,831g Sodio 272,49mg } Crackers senza grassi 34g :-| {Proteine 3,57g Lipidi 0,544g Glucidi 27,064g Sodio 216,24mg } Cracotte 38g :-| {Proteine 3,99g Lipidi 0,456g Glucidi 29,944g Sodio 243,2mg } Crema di cacao e nocciole 25g :-| {Proteine 1,725g Lipidi 8,1g Glucidi 14,525g Sodio 12,5mg } Crema pasticcera 8g :-| {Proteine 0,6128g Lipidi 0,5992g Glucidi 1,9976g Sodio 2,88mg } Creme caramel 21g :-| {Proteine 0,8862g Lipidi 1,5351g Glucidi 5,502g Sodio 10,5mg } Crostata di marmellata 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di marmellata ssa 19g :-| {Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di nutella 21g :-|

{Proteine 3,003g Lipidi 4,8909g Glucidi 10,5315g Sodio 21mg } Crostata di nutella ssa 21g :-(
{Proteine 3,0072g Lipidi 4,8993g Glucidi 10,5483g Sodio 7,56mg } Crusca di grano 65g :-) {Proteine
9,165g Lipidi 3,575g Glucidi 17,42g Sodio 18,2mg }

D Datteri freschi 108g :-) {Proteine 1,62g Lipidi 0,108g Glucidi 33,804g Sodio 7,56mg } Datteri secchi
53g :-) {Proteine 1,431g Lipidi 0,318g Glucidi 33,443g Sodio 2,65mg }

F Fagottini 32g :-) {Proteine 3,5968g Lipidi 7,408g Glucidi 6,5568g Sodio 155,2mg } Fagottini ssa 32g :-
({Proteine 3,6032g Lipidi 7,424g Glucidi 6,5728g Sodio 125,12mg } Fette biscottate 32g :-)
{Proteine 3,616g Lipidi 1,92g Glucidi 26,56g Sodio 65,92mg } Fette biscottate di segale integrali 36g
:-) {Proteine 2,844g Lipidi 0,468g Glucidi 23,652g Sodio 95,04mg } Fette biscottate dolci 33g :-)
{Proteine 3,465g Lipidi 2,046g Glucidi 26,928g Sodio 67,98mg } Fette biscottate integrali 36g :-)
{Proteine 4,032g Lipidi 1,872g Glucidi 26,676g Sodio 301,32mg } Fette biscottate vitaminizzate 32g
:-) {Proteine 3,616g Lipidi 1,92g Glucidi 26,56g Sodio 65,92mg } Fichi 287g :-) {Proteine 2,583g
Lipidi 0,574g Glucidi 32,144g Sodio 5,74mg } Fichi d'india 254g :-) {Proteine 2,032g Lipidi 0,254g
Glucidi 33,02g Sodio 12,7mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 48g :-) {Proteine 2,496g Lipidi
2,016g Glucidi 27,936g Sodio 41,76mg } Fichi seccati al sole 58g :-) {Proteine 2,088g Lipidi 1,218g
Glucidi 30,682g Sodio 50,46mg } Fichi secchi 55g :-) {Proteine 1,925g Lipidi 1,485g Glucidi 31,9g
Sodio 47,85mg } Fiocchi di avena 34g :-) {Proteine 2,72g Lipidi 2,55g Glucidi 24,99g Sodio 11,22mg }
Fiocchi di crusca di grano 42g :-) {Proteine 4,284g Lipidi 0,798g Glucidi 29,274g Sodio 382,2mg }
Fiocchi di latte magro 132g :-) {Proteine 15,444g Lipidi 6,996g Glucidi 3,432g Sodio 501,6mg }
Fiocchi di mais (cornflakes) 37g :-) {Proteine 2,442g Lipidi 0,296g Glucidi 32,597g Sodio 4,07mg }
Fiocchi di riso 39g :-) {Proteine 2,574g Lipidi 0,468g Glucidi 30,225g Sodio 1,56mg } Fiocchi d'orzo
37g :-) {Proteine 3,922g Lipidi 0,703g Glucidi 29,6g Sodio 1,48mg } Fiori di zucca in pastella 68g :-)
{Proteine 1,8972g Lipidi 10,4448g Glucidi 8,2824g Sodio 365,16mg } Fiori di zucca in pastella ssa
67g :-) {Proteine 1,8894g Lipidi 10,4185g Glucidi 8,2611g Sodio 44,89mg } Focaccia 46g :-) {Proteine
3,864g Lipidi 5,428g Glucidi 18,722g Sodio 100,28mg } Formaggino al parmigiano 26g :-) {Proteine
3,64g Lipidi 3,9g Glucidi 1,3g Sodio 182mg } Fragole 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi
13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 232g :-) {Proteine 1,4848g Lipidi 0,696g Glucidi 32,3176g Sodio
4,64mg } Frittata con patate ssa 18g :-) {Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio
12,06mg }

G Gelato al cioccolato 62g :-) {Proteine 2,356g Lipidi 6,82g Glucidi 16,74g Sodio 47,12mg } Gelato alla
frutta 75g :-) {Proteine 2,625g Lipidi 6g Glucidi 18,525g Sodio 45,75mg } Gelato fior di latte 61g :-)
{Proteine 2,562g Lipidi 8,357g Glucidi 12,627g Sodio 61mg } Ghiacciolo all'arancio 98g :-) {Proteine
0g Lipidi 0g Glucidi 35,77g Sodio 1,96mg } Gin 45g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg }
Gomme da masticare 39g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,117g Glucidi 37,713g Sodio 2,34mg } Granita di
limone 162g :-) {Proteine 0,3888g Lipidi 0g Glucidi 35,3322g Sodio 3,24mg } Grappa 50g :-)
{Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 1mg } Grissini 31g :-) {Proteine 3,813g Lipidi 4,309g Glucidi
21,39g Sodio 189,1mg } Grissini integrali 30g :-) {Proteine 2,64g Lipidi 5,16g Glucidi 17,43g Sodio
197,7mg }

K Kaki o loti 207g :-) {Proteine 1,242g Lipidi 0,621g Glucidi 33,12g Sodio 8,28mg } Kiwi 306g :-)
{Proteine 3,672g Lipidi 1,836g Glucidi 27,54g Sodio 15,3mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 135g :-) {Proteine 0,9045g Lipidi 0,27g Glucidi 32,36625g Sodio 1,35mg } Latte di bufala 131g :-| {Proteine 5,764g Lipidi 9,563g Glucidi 6,681g Sodio 68,12mg } Latte di capra 187g :-| {Proteine 7,293g Lipidi 8,041g Glucidi 8,789g Sodio 74,8mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 131g :-| {Proteine 6,943g Lipidi 9,039g Glucidi 6,812g Sodio 39,3mg } Latte di soia 400g :-) {Proteine 11,6g Lipidi 7,6g Glucidi 3,2g Sodio 128mg } Latte di vacca condensato con zucchero 41g :-| {Proteine 3,567g Lipidi 3,69g Glucidi 23,165g Sodio 53,3mg } Latte di vacca intero 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 6,052g Glucidi 8,544g Sodio 89mg } Latte di vacca intero in polvere 22g :-| {Proteine 5,654g Lipidi 5,478g Glucidi 9,24g Sodio 96,8mg } Latte di vacca intero uht 178g :-| {Proteine 5,696g Lipidi 6,052g Glucidi 8,366g Sodio 83,66mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 5,34g Glucidi 8,9g Sodio 89mg } Latte di vacca parzialmente scremato 275g :-) {Proteine 9,625g Lipidi 4,95g Glucidi 13,75g Sodio 126,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 32g :-| {Proteine 9,216g Lipidi 4,064g Glucidi 16,064g Sodio 158,4mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 275g :-) {Proteine 9,9g Lipidi 4,95g Glucidi 13,475g Sodio 115,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 300g :-) {Proteine 9,3g Lipidi 4,5g Glucidi 15g Sodio 138mg } Latte di vacca scremato 375g :-) {Proteine 13,5g Lipidi 0,75g Glucidi 19,875g Sodio 195mg } Latte di vacca scremato in polvere 38g :-| {Proteine 12,578g Lipidi 0,342g Glucidi 21,356g Sodio 209mg } Latte di vacca scremato uht 375g :-) {Proteine 13,875g Lipidi 0,75g Glucidi 19,5g Sodio 183,75mg } Latte evaporato 73g :-| {Proteine 6,132g Lipidi 6,862g Glucidi 6,205g Sodio 131,4mg } Latte in polvere int 27g :-) {Proteine 6,7635g Lipidi 6,723g Glucidi 11,0565g Sodio 108mg } Latte in polvere ps 31g :-) {Proteine 8,7017g Lipidi 3,937g Glucidi 15,1745g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 37g :-) {Proteine 11,9399g Lipidi 0,333g Glucidi 20,276g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg } Liquirizia dolce 38g :-) {Proteine 1,406g Lipidi 1,976g Glucidi 29,146g Sodio 21,66mg } Liquori da dessert 43g :-) {Proteine 0,86g Lipidi 0g Glucidi 13,33g Sodio 2,58mg }

M Macedonia di frutta in scatola 236g :-) {Proteine 0,944g Lipidi 4,72g Glucidi 34,928g Sodio 7,08mg }
Mandaranci e clementine 254g :-) {Proteine 2,032g Lipidi 0,508g Glucidi 32,512g Sodio 5,08mg }
Mandarini 187g :-) {Proteine 1,683g Lipidi 0,561g Glucidi 32,912g Sodio 1,87mg } Mandorle dolci
24g :-) {Proteine 3,84g Lipidi 12,36g Glucidi 0,96g Sodio 1,44mg } Mango 236g :-) {Proteine 1,652g
Lipidi 0,472g Glucidi 33,276g Sodio 4,72mg } Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 64g :-
) {Proteine 0,384g Lipidi 1,28g Glucidi 35,328g Sodio 4,48mg } Marmellata
(amarene, ciliege, uva, marasche) 57g :-) {Proteine 0,342g Lipidi 1,14g Glucidi 35,511g Sodio 6,27mg
} Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio
7,2mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 109g :-) {Proteine 0,545g Lipidi 0,109g Glucidi
34,771g Sodio 21,8mg } Marmellata di albicocche 55g :-) {Proteine 0,385g Lipidi 0,11g Glucidi
34,76g Sodio 22mg } Marmellata di arance 51g :-) {Proteine 0,051g Lipidi 0g Glucidi 35,445g Sodio
9,18mg } Marmellata di prugne 100g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,6g Glucidi 31,2g Sodio 10mg }
Marsala all'uovo 50g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 1g Glucidi 6,2g Sodio 1,5mg } Marsala tipico 50g :-)
{Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 14g Sodio 2mg } Mela 300g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,9g Glucidi
33g Sodio 6mg } Mela cotogna 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 3g Glucidi 18,9g Sodio 9mg } Mela
polpa secca 55g :-) {Proteine 0,495g Lipidi 0,165g Glucidi 31,46g Sodio 47,85mg } Melagrane 150g :-
) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g
Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi
17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 38g :- | {Proteine 2,47g Lipidi 3,61g Glucidi 22,8g
Sodio 59,66mg } Merendine con marmellata 13g :- ({Proteine 0,715g Lipidi 1,079g Glucidi 9,074g
Sodio 16,9mg } Merendine farcite 16g :- ({Proteine 0,992g Lipidi 2,416g Glucidi 10,816g Sodio 56mg
} Merendine tipo pan di spagna 19g :- ({Proteine 1,577g Lipidi 4,237g Glucidi 11,571g Sodio 66,5mg
} Meringa 15g :- ({Proteine 0,609g Lipidi 0,519g Glucidi 10,8225g Sodio 6,6mg } Millefoglie alla
crema ed amarena 10g :- ({Proteine 1,676g Lipidi 2,861g Glucidi 3,633g Sodio 8,3mg } Millefoglie
alla crema ed amarena ssa 10g :- ({Proteine 1,679g Lipidi 2,866g Glucidi 3,64g Sodio 1,3mg }
Mirtillo nero 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,5g Glucidi 17,25g Sodio 7,5mg } Monaci 31g :- ({
{Proteine 6,1938g Lipidi 0,7316g Glucidi 13,3734g Sodio 7,75mg } Mora di gelso 250g :-) {Proteine
3,25g Lipidi 5g Glucidi 20,25g Sodio 5mg } Mora di rovo 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi
14,25g Sodio 10mg } Muesli 37g :-) {Proteine 3,922g Lipidi 2,183g Glucidi 26,307g Sodio 140,6mg }
Muffin al cacao con banana 48g :- | {Proteine 6,6g Lipidi 5,568g Glucidi 19,7712g Sodio 18,72mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 21g :-) {Proteine
2,73g Lipidi 13,209g Glucidi 0,378g Sodio 2,31mg } Noce di cocco 38g :- ({Proteine 1,216g Lipidi
13,68g Glucidi 1,406g Sodio 6,46mg } Noci fresche 23g :-) {Proteine 2,415g Lipidi 13,271g Glucidi
1,265g Sodio 0,69mg } Noci secche 20g :-) {Proteine 3,16g Lipidi 12,74g Glucidi 1,26g Sodio 0,4mg }

O Ostie per torte 80g :-) {Proteine 2,984g Lipidi 0,312g Glucidi 19,976g Sodio 0,8mg }

P Pan Brioche 19g :- ({Proteine 4,2712g Lipidi 3,0153g Glucidi 8,2118g Sodio 114,76mg } Pan Brioche ssa 18g :- ({Proteine 4,1076g Lipidi 2,8998g Glucidi 7,8948g Sodio 4,86mg } Pan di spagna 9g :- ({Proteine 0,7236g Lipidi 0,5085g Glucidi 4,2282g Sodio 18,09mg } Pancarrè americano comune 50g :- ({Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 38g :- ({Proteine 3,268g Lipidi 2,888g Glucidi 24,662g Sodio 190mg } Pane alle olive 47g :- ({Proteine 3,29g Lipidi 3,149g Glucidi 24,722g Sodio 268,84mg } Pane comune 48g :- ({Proteine 3,888g Lipidi 0,096g Glucidi 31,056g Sodio 319,2mg } Pane condito 47g :- ({Proteine 6,251g Lipidi 1,598g Glucidi 26,743g Sodio 296,1mg } Pane di grano duro 55g :- ({Proteine 5,555g Lipidi 1,265g Glucidi 27,005g Sodio 352mg } Pane di grano e segale 59g :- ({Proteine 3,658g Lipidi 0,649g Glucidi 28,143g Sodio 326,27mg } Pane di segale 61g :- ({Proteine 5,063g Lipidi 1,037g Glucidi 27,938g Sodio 353,8mg } Pane di segale biscottato 47g :- ({Proteine 4,418g Lipidi 1,692g Glucidi 21,949g Sodio 340,75mg } Pane di soia 48g :- ({Proteine 5,76g Lipidi 3,264g Glucidi 20,016g Sodio 292,8mg } Pane integrale 55g :- ({Proteine 4,125g Lipidi 0,715g Glucidi 29,59g Sodio 302,5mg } Pane integrale con miele 55g :- ({Proteine 4,9665g Lipidi 0,7755g Glucidi 28,314g Sodio 172,15mg } Pane integrale con miele ssa 31g :- ({Proteine 5,3723g Lipidi 3,1806g Glucidi 14,539g Sodio 43,71mg } Pane integrale fatto in casa 66g :- ({Proteine 4,9962g Lipidi 0,7854g Glucidi 28,3734g Sodio 364,32mg } Pane integrale fatto in casa ssa 65g :- ({Proteine 4,992g Lipidi 0,7865g Glucidi 28,34g Sodio 1,95mg } Pane tipo 0 47g :- ({Proteine 3,713g Lipidi 0,235g Glucidi 29,328g Sodio 0mg } Pane tipo 00 45g :- ({Proteine 3,6g Lipidi 0,18g Glucidi 29,61g Sodio 0mg } Pane tipo 1 49g :- ({Proteine 4,2483g Lipidi 0,294g Glucidi 28,812g Sodio 0mg } Pane tostato 45g :- ({Proteine 3,96g Lipidi 0,225g Glucidi 31,14g Sodio 311,4mg } Panettone 12g :- ({Proteine 1,5012g Lipidi 1,5432g Glucidi 5,5032g Sodio 19,56mg } Panini all'olio 44g :- ({Proteine 3,388g Lipidi 2,552g Glucidi 25,652g Sodio 277,2mg } Panini napoletani 47g :- ({Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :- ({Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Papaya 350g :- ({Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 28g :- ({Proteine 2,24g Lipidi 7,21g Glucidi 15,19g Sodio 1,12mg } Pasta frolla dolce 19g :- ({Proteine 4,2123g Lipidi 3,3459g Glucidi 10,4367g Sodio 4,75mg } Pasta per pizza (1 persona) 53g :- ({Proteine 3,6676g Lipidi 2,7878g Glucidi 23,2246g Sodio 195,04mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 53g :- ({Proteine 3,7047g Lipidi 2,8143g Glucidi 23,4419g Sodio 0,53mg } Pasticcini al cocco 33g :- ({Proteine 1,188g Lipidi 4,191g Glucidi 23,232g Sodio 81,51mg } Pastiera 33g :- ({Proteine 4,3692g Lipidi 3,1977g Glucidi 11,7381g Sodio 19,8mg } Pastiera 32g :- ({Proteine 4,5344g Lipidi 1,5296g Glucidi 16,3744g Sodio 15,68mg } Pera 300g :- ({Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere scioppate 170g :- ({Proteine 0,34g Lipidi 0,34g Glucidi 32,47g Sodio 3,4mg } Pesca 300g :- ({Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca scioppata 155g :- ({Proteine 0,62g Lipidi 3,1g Glucidi 35,495g Sodio 1,55mg } Pinoli 23g :- ({Proteine 6,808g Lipidi 10,994g Glucidi 1,15g Sodio 0,23mg } Pistacchi freschi 34g :- ({Proteine 4,352g Lipidi 11,084g Glucidi 5,576g Sodio 3,06mg } Pistacchi secchi 23g :- ({Proteine 4,738g Lipidi 11,132g Glucidi 3,22g Sodio 1,38mg } Pistacchi tostati e salati 22g :- ({Proteine 3,938g Lipidi 12,188g Glucidi 1,804g Sodio 116,6mg } Pizza con pomodoro 54g :- ({Proteine 2,16g Lipidi 2,16g Glucidi 28,026g Sodio 113,4mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 49g :- ({Proteine 2,744g Lipidi 2,744g Glucidi 25,921g Sodio 483,14mg } Pizza con salsiccia 44g :- ({Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 43g :- ({Proteine 4,7042g Lipidi 2,8337g Glucidi 22,188g Sodio 58,91mg } Pizza con scarola 55g :- ({Proteine 4,8565g Lipidi 2,8325g Glucidi 22,2255g Sodio 343,75mg } Pizza con scarola ssa 54g :- ({Proteine 4,8276g Lipidi 2,8188g Glucidi 22,113g Sodio 59,4mg } Pizza margherita 67g :- ({Proteine 5,3332g Lipidi 4,7905g Glucidi 17,5875g Sodio 242,54mg } Pizza margherita ssa 66g :- ({Proteine 5,28g Lipidi 4,7454g Glucidi 17,4042g Sodio 115,5mg } Pizza rustica 21g :- ({Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :- ({Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica ssa 21g :- ({Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pompelmo 300g :- ({Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :- ({Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 329g :- ({Proteine 1,316g Lipidi 0,329g Glucidi 31,4195g Sodio 6,58mg } Pop corn ssa 35g :- ({Proteine 4,445g Lipidi 1,75g Glucidi 26,845g Sodio 1,4mg } Porto dolce 60g :- ({Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 7,2g Sodio 2,4mg } Porto secco 50g :- ({Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 1,95g Sodio 0mg } Prugne 321g :- ({Proteine 1,605g Lipidi 0,321g Glucidi 33,705g Sodio 6,42mg } Prugne

regina claudia 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 61g :-)
{Proteine 1,342g Lipidi 0,305g Glucidi 33,55g Sodio 4,88mg }

R Rhum 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,5mg } Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g
Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-) {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g
Sodio 7mg } Riso soffiato 36g :-) {Proteine 2,196g Lipidi 0,324g Glucidi 32,292g Sodio 453,6mg }

S Salatini 26g :-) {Proteine 1,872g Lipidi 6,318g Glucidi 18,486g Sodio 306,8mg } Sciroppo per bibite
45g :-) {Proteine 0,135g Lipidi 0g Glucidi 35,55g Sodio 121,5mg } Sfogliate 28g :-) {Proteine 5,1212g
Lipidi 8,1592g Glucidi 12,5496g Sodio 8,68mg } Sfogliatella riccia 21g :-) {Proteine 3,36g Lipidi 2,73g
Glucidi 11,2476g Sodio 16,59mg } Sfogliatella riccia ssa 21g :-) {Proteine 3,3642g Lipidi 2,7321g
Glucidi 11,2623g Sodio 5,46mg } Spremuta di arancia 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi
28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio
31,5mg } Spumanti aromatici 164g :-) {Proteine 0,328g Lipidi 0g Glucidi 8,364g Sodio 21,32mg }
Spumanti demisec 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 4,75g Sodio 9,5mg } Spumanti dolci
120g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 9,36g Sodio 0mg } Spumanti secchi 207g :-) {Proteine 0,207g
Lipidi 0g Glucidi 1,449g Sodio 8,28mg } Struffoli 18g :-) {Proteine 3,3282g Lipidi 5,9436g Glucidi
6,5412g Sodio 4,14mg } Succo di albicocca conservato 287g :-) {Proteine 0,861g Lipidi 0,287g
Glucidi 34,44g Sodio 8,61mg } Succo di ananas conservato 241g :-) {Proteine 0,723g Lipidi 0,241g
Glucidi 32,776g Sodio 2,41mg } Succo di arancia concentrato 72g :-) {Proteine 2,088g Lipidi 0,36g
Glucidi 32,328g Sodio 7,2mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g
Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 313g :-)
{Proteine 1,878g Lipidi 0,313g Glucidi 31,926g Sodio 9,39mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-)
{Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-) {Proteine
1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 241g :-) {Proteine
0,723g Lipidi 0,241g Glucidi 34,945g Sodio 16,87mg } Succo di mandarino conservato non
zuccherato 270g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0,54g Glucidi 31,86g Sodio 2,7mg } Succo di mandarino
fresco 313g :-) {Proteine 1,565g Lipidi 0,626g Glucidi 30,987g Sodio 3,13mg } Succo di mela
conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 0,35g Lipidi 0,35g Glucidi 34,65g Sodio 7mg } Succo di
melagrana fresco 306g :-) {Proteine 0,612g Lipidi 6,12g Glucidi 35,496g Sodio 3,06mg } Succo di
pera conservato 225g :-) {Proteine 0,225g Lipidi 4,5g Glucidi 34,2g Sodio 9mg } Succo di pesca
conservato 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 5g Glucidi 33,25g Sodio 17,5mg } Succo di pomodoro
conservato 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 7g Glucidi 10,5g Sodio 805mg } Succo di pompelmo
conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 29,05g Sodio 24,5mg } Succo
di pompelmo conservato zuccherato 293g :-) {Proteine 1,758g Lipidi 0,293g Glucidi 32,23g Sodio
5,86mg } Succo di spinaci 350g :-) {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di
uva conservato non zuccherato 293g :-) {Proteine 0,879g Lipidi 0,293g Glucidi 34,281g Sodio
20,51mg } Succo tropicale conservato 287g :-) {Proteine 0,574g Lipidi 0,287g Glucidi 33,292g Sodio
40,18mg }

T Taralli salati 34g :-) {Proteine 2,7268g Lipidi 5,066g Glucidi 18,0778g Sodio 47,94mg } Taralli salati ssa 34g :-) {Proteine 2,737g Lipidi 5,083g Glucidi 18,1424g Sodio 0,68mg } Tè deteinato in foglie 50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè deteinato in tazza 500g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tè in foglie 50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè in tazza 500g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tiramisù 12g :-) {Proteine 1,584g Lipidi 3,096g Glucidi 4,02g Sodio 36,36mg } Tisana in tazza 500g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 10mg } Torrone alle mandorle 40g :-) {Proteine 1,992g Lipidi 5,62g Glucidi 19,964g Sodio 4,8mg } Torta al cioccolato 18g :-) {Proteine 3,4524g Lipidi 1,539g Glucidi 7,731g Sodio 18,54mg } Torta al limone 27g :-) {Proteine 3,6207g Lipidi 2,646g Glucidi 11,9718g Sodio 18,9mg } Torta al limone ssa 27g :-) {Proteine 3,6234g Lipidi 2,6487g Glucidi 11,9853g Sodio 7,29mg } Torta con crema al limone 22g :-) {Proteine 3,1988g Lipidi 2,3584g Glucidi 8,5998g Sodio 18,04mg } Torta con crema al limone ssa 22g :-) {Proteine 3,2032g Lipidi 2,3606g Glucidi 8,6108g Sodio 8,14mg } Torta con ricotta 17g :-) {Proteine 1,734g Lipidi 2,9699g Glucidi 5,253g Sodio 10,88mg } Torta di mamma 26g :-) {Proteine 4,6904g Lipidi 3,7414g Glucidi 13,4238g Sodio 8,32mg } Torta di mele 64g :-) {Proteine 3,904g Lipidi 4,9472g Glucidi 21,1456g Sodio 6,4mg } Torta margherita 5g :-) {Proteine 0,394g Lipidi 0,8185g Glucidi 2,261g Sodio 2,1mg } Torta ricotta e pere 33g :-) {Proteine 1,9833g Lipidi 8,3127g Glucidi 7,5207g Sodio 29,04mg }

U Uva 221g :-) {Proteine 1,105g Lipidi 0,221g Glucidi 34,476g Sodio 2,21mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 47g :-) {Proteine 0,893g Lipidi 0,282g Glucidi 33,84g Sodio 24,44mg }

V Vermouth dolce 50g :-) {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 7,95g Sodio 14mg } Vermouth secco 50g :-) {Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 1,5g Sodio 5,5mg } Vino bianco 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 0,19g Sodio 20,9mg } Vino rosato 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 4,75g Sodio 7,6mg } Vino rosso 177g :-) {Proteine 0,177g Lipidi 0g Glucidi 0,354g Sodio 12,39mg } Vodka 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,5mg }

W Whisky 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,05g Sodio 1mg }

Y Yogurt di latte intero 138g :-) {Proteine 4,83g Lipidi 5,382g Glucidi 4,968g Sodio 66,24mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 142g :-) {Proteine 4,97g Lipidi 5,112g Glucidi 18,318g Sodio 62,48mg } Yogurt di latte intero alla frutta 153g :-) {Proteine 4,284g Lipidi 5,049g Glucidi 19,278g Sodio 73,44mg } Yogurt di latte magro alla frutta 150g :-) {Proteine 6,15g Lipidi 1,05g Glucidi 26,85g Sodio 96mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 312g :-) {Proteine 10,608g Lipidi 5,304g Glucidi 11,856g Sodio 140,4mg } Yogurt di latte scremato 350g :-) {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 13g :-) {Proteine 1,5249g Lipidi 1,1505g Glucidi 2,2386g Sodio 17,55mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 13g :-) {Proteine 1,5275g Lipidi 1,1531g Glucidi 2,2438g Sodio 6,63mg }

(D) Alimenti alternativi per il primo a pranzo per un massimo di 149 Kcal

A Arancini di riso 18g :-) {Proteine 1,9224g Lipidi 4,4874g Glucidi 5,6898g Sodio 45mg } Arancini di riso ssa 18g :-) {Proteine 1,9296g Lipidi 4,5g Glucidi 5,706g Sodio 24,48mg } Avena 38g :-) {Proteine 6,422g Lipidi 2,622g Glucidi 21,166g Sodio 0,76mg }

B Bieta 300g :-) {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 8,4g Sodio 474mg } Bieta in busta 300g :-) {Proteine 2,7g Lipidi 0,3g Glucidi 16,5g Sodio 582mg } Broccoletti di rape 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :-) {Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg }

- C** Carciofi 300g :-) {Proteine 8,1g Lipidi 0,6g Glucidi 7,5g Sodio 399mg } Carciofi surgelati 300g :-) {Proteine 7,8g Lipidi 1,2g Glucidi 11,7g Sodio 141mg } Cavatelli 87g :-) {Proteine 4,7589g Lipidi 0,2958g Glucidi 33,756g Sodio 172,26mg } Cavatelli ssa 87g :-) {Proteine 4,785g Lipidi 0,2958g Glucidi 33,93g Sodio 1,74mg } Cavolfiore 300g :-) {Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 300g :-) {Proteine 12,6g Lipidi 1,5g Glucidi 12,9g Sodio 30mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-) {Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :-) {Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-) {Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Ceci in scatola 150g :-) {Proteine 6,45g Lipidi 2,1g Glucidi 10,8g Sodio 504mg } Ceci secchi 44g :-) {Proteine 9,592g Lipidi 2,156g Glucidi 23,892g Sodio 2,64mg } Cicoria 300g :-) {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :-) {Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg }
- F** Fagioli 144g :-) {Proteine 9,216g Lipidi 0,864g Glucidi 27,936g Sodio 2,88mg } Fagioli aduki secchi 55g :-) {Proteine 10,945g Lipidi 0,275g Glucidi 27,555g Sodio 2,75mg } Fagioli in scatola 150g :-) {Proteine 6,15g Lipidi 0,75g Glucidi 9,45g Sodio 457,5mg } Fagioli secchi 48g :-) {Proteine 11,328g Lipidi 1,2g Glucidi 24,816g Sodio 1,92mg } Fagiolini 250g :-) {Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 250g :-) {Proteine 3,75g Lipidi 0,25g Glucidi 10,25g Sodio 850mg } Farro 44g :-) {Proteine 6,644g Lipidi 1,1g Glucidi 29,524g Sodio 7,92mg } Fave 300g :-) {Proteine 16,2g Lipidi 0,6g Glucidi 12,6g Sodio 54mg } Fave secche 43g :-) {Proteine 11,696g Lipidi 1,29g Glucidi 23,779g Sodio 54,61mg } Ferretti 66g :-) {Proteine 6,204g Lipidi 1,3728g Glucidi 30,0894g Sodio 130,68mg } Ferretti ssa 65g :-) {Proteine 6,1425g Lipidi 1,3585g Glucidi 29,783g Sodio 1,3mg } Foglie di rapa 250g :-) {Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg }
- G** Gnocchi di patate 71g :-| {Proteine 15,0946g Lipidi 1,0437g Glucidi 30,7146g Sodio 65,32mg } Gnocchi di patate ssa 71g :-| {Proteine 15,123g Lipidi 1,0437g Glucidi 30,7785g Sodio 8,52mg }
- I** Insalata di riso 57g :-| {Proteine 5,5746g Lipidi 9,2682g Glucidi 11,8389g Sodio 131,67mg }
- L** La Tiella 86g :-| {Proteine 4,8418g Lipidi 5,031g Glucidi 16,4174g Sodio 111,8mg } La tiella 86g :-| {Proteine 4,8418g Lipidi 5,031g Glucidi 16,4174g Sodio 111,8mg } Lagane 66g :-) {Proteine 4,8048g Lipidi 0,3036g Glucidi 34,089g Sodio 173,58mg } Lagane ssa 65g :-) {Proteine 4,7645g Lipidi 0,299g Glucidi 33,8g Sodio 1,95mg } Lasagne al forno 52g :-| {Proteine 6,3544g Lipidi 3,4112g Glucidi 9,4588g Sodio 129,48mg } Lasagne al forno ssa 52g :-| {Proteine 6,3648g Lipidi 3,4164g Glucidi 9,4796g Sodio 91mg } Lenticchie in scatola 150g :-) {Proteine 7,5g Lipidi 0,6g Glucidi 16,05g Sodio 598,5mg } Lenticchie secche 46g :-) {Proteine 11,5g Lipidi 1,15g Glucidi 24,84g Sodio 3,68mg } Lupini deamarizzati 131g :-) {Proteine 21,484g Lipidi 3,144g Glucidi 9,432g Sodio 6,55mg }
- M** Mais dolce in scatola 122g :-) {Proteine 3,538g Lipidi 1,464g Glucidi 32,452g Sodio 329,4mg } Melanzane 250g :-) {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 58g :-| {Proteine 3,4858g Lipidi 7,0296g Glucidi 2,9696g Sodio 139,2mg } Melanzane a tocchetti ssa 111g :-) {Proteine 1,0101g Lipidi 14,874g Glucidi 2,8527g Sodio 17,76mg } Minestrone 263g :-) {Proteine 6,312g Lipidi 8,3108g Glucidi 13,0185g Sodio 625,94mg } Minestrone ssa 263g :-) {Proteine 6,3383g Lipidi 8,3634g Glucidi 13,0448g Sodio 268,26mg }
- O** Orecchiette 52g :-) {Proteine 4,7476g Lipidi 0,2964g Glucidi 33,6856g Sodio 69,16mg } Orecchiette ssa 52g :-) {Proteine 4,7632g Lipidi 0,3016g Glucidi 33,8g Sodio 1,56mg } Orzo perlato 47g :-) {Proteine 4,888g Lipidi 0,658g Glucidi 33,135g Sodio 1,41mg }

P Panini napoletani 47g :- ({Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :- ({Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Parmigiana 31g :- ({Proteine 2,8458g Lipidi 3,3635g Glucidi 3,2519g Sodio 64,17mg } Parmigiana ssa 31g :- ({Proteine 2,8551g Lipidi 3,3728g Glucidi 3,2581g Sodio 34,72mg } Passato di verdure 166g :- ({Proteine 2,7058g Lipidi 10,6572g Glucidi 11,3046g Sodio 23,24mg } Passato di verdure con orzo e farro 153g :- ({Proteine 3,0294g Lipidi 9,6084g Glucidi 13,4181g Sodio 21,42mg } Pasta al forno 51g :- | {Proteine 4,8909g Lipidi 6,2016g Glucidi 19,4055g Sodio 263,67mg } Pasta al forno ssa 51g :- | {Proteine 4,9317g Lipidi 6,2526g Glucidi 19,5636g Sodio 105,57mg } Pasta all'uovo fresca 27g :- ({Proteine 3,186g Lipidi 0,756g Glucidi 17,064g Sodio 7,29mg } Pasta all'uovo secca 26g :- ({Proteine 3,38g Lipidi 0,624g Glucidi 20,436g Sodio 4,42mg } Pasta di semola 42g :- ({Proteine 4,536g Lipidi 0,126g Glucidi 34,776g Sodio 2,1mg } Pasta di semola integrale 46g :- ({Proteine 6,164g Lipidi 1,15g Glucidi 30,452g Sodio 59,8mg } Pasta glutinata 40g :- ({Proteine 9,28g Lipidi 0,24g Glucidi 27,26g Sodio 0mg } Patate 176g :- ({Proteine 3,696g Lipidi 1,76g Glucidi 31,68g Sodio 12,32mg } Patate dolci 172g :- ({Proteine 2,064g Lipidi 0,516g Glucidi 36,636g Sodio 68,8mg } Patate novelle 223g :- ({Proteine 4,46g Lipidi 0g Glucidi 35,234g Sodio 51,29mg } Peperoni dolci 250g :- ({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni gialli 250g :- ({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Piselli freschi 197g :- ({Proteine 13,79g Lipidi 0,394g Glucidi 24,428g Sodio 1,97mg } Piselli in scatola 250g :- ({Proteine 14,5g Lipidi 2g Glucidi 17g Sodio 765mg } Piselli in scatola sgocciolati 200g :- ({Proteine 11,6g Lipidi 1,6g Glucidi 13,6g Sodio 612mg } Piselli secchi 49g :- ({Proteine 10,633g Lipidi 0,98g Glucidi 26,264g Sodio 18,62mg } Piselli surgelati 200g :- ({Proteine 11,4g Lipidi 0,8g Glucidi 15g Sodio 6mg } Pizza con salsiccia 49g :- ({Proteine 5,2675g Lipidi 3,1752g Glucidi 24,8626g Sodio 387,1mg } Pizza con salsiccia ssa 48g :- ({Proteine 5,2512g Lipidi 3,1632g Glucidi 24,768g Sodio 65,76mg } Pizza con scarola 61g :- ({Proteine 5,3863g Lipidi 3,1415g Glucidi 24,6501g Sodio 381,25mg } Pizza con scarola ssa 60g :- ({Proteine 5,364g Lipidi 3,132g Glucidi 24,57g Sodio 66mg } Pizza margherita 74g :- | {Proteine 5,8904g Lipidi 5,291g Glucidi 19,425g Sodio 267,88mg } Pizza margherita ssa 74g :- | {Proteine 5,92g Lipidi 5,3206g Glucidi 19,5138g Sodio 129,5mg } Pizza rustica 21g :- ({Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :- ({Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :- ({Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :- ({Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Polenta 81g :- ({Proteine 3,564g Lipidi 1,134g Glucidi 33,048g Sodio 0,81mg } Pomodori da insalata 300g :- ({Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :- ({Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 58g :- ({Proteine 8,178g Lipidi 1,74g Glucidi 25,23g Sodio 1,16mg } Pomodori sott'olio 70g :- ({Proteine 3,57g Lipidi 9,87g Glucidi 12,25g Sodio 186,2mg }

R Ravioli con ricotta 37g :- ({Proteine 4,1477g Lipidi 1,7501g Glucidi 13,5531g Sodio 61,79mg } Ravioli con ricotta ssa 37g :- ({Proteine 4,1588g Lipidi 1,7575g Glucidi 13,5901g Sodio 22,57mg } Riso brillato 41g :- ({Proteine 2,87g Lipidi 0,246g Glucidi 35,916g Sodio 2,46mg } Riso cozze e patate (la tiella) 86g :- | {Proteine 4,4462g Lipidi 4,859g Glucidi 15,9616g Sodio 101,48mg } Riso palla di verza 25g :- ({Proteine 2,1775g Lipidi 2,1g Glucidi 6,8325g Sodio 168,75mg } Riso palla di verza ssa 25g :- ({Proteine 2,185g Lipidi 2,105g Glucidi 6,8525g Sodio 140mg } Riso sbramato (integrale) 42g :- ({Proteine 2,814g Lipidi 1,176g Glucidi 34,146g Sodio 1,26mg } Riso tipo parboiled 41g :- ({Proteine 2,747g Lipidi 0,41g Glucidi 32,513g Sodio 0,82mg } Risotto alla pescatora 30g :- ({Proteine 2,784g Lipidi 0,699g Glucidi 5,712g Sodio 50,4mg } Risotto alla pescatora ssa 30g :- ({Proteine 2,787g Lipidi 0,702g Glucidi 5,718g Sodio 39mg } Risotto alla zucca 163g :- ({Proteine 2,7058g Lipidi 2,6895g Glucidi 27,4818g Sodio 327,63mg } Risotto alla zucca ssa 163g :- ({Proteine 2,7058g Lipidi 2,6895g Glucidi 27,4981g Sodio 268,95mg }

- S** Sardine salate 41g :-| {Proteine 10,291g Lipidi 1,476g Glucidi 0g Sodio 217,3mg } Sardine sott'olio 17g :-| {Proteine 3,791g Lipidi 2,057g Glucidi 0g Sodio 81,6mg } Scalogno 300g :-| {Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 38g :-| {Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scamorza affumicata 38g :-| {Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scarola 300g :-| {Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Spinaci 300g :-| {Proteine 10,2g Lipidi 2,1g Glucidi 9g Sodio 300mg } Spinaci in scatola 300g :-| {Proteine 8,4g Lipidi 1,5g Glucidi 2,4g Sodio 600mg } Strascinati 55g :-| {Proteine 4,785g Lipidi 0,3025g Glucidi 33,935g Sodio 69,85mg } Strascinati ssa 55g :-| {Proteine 4,8015g Lipidi 0,3025g Glucidi 34,045g Sodio 1,65mg }
- T** Tagliatelle con uova 54g :-| {Proteine 5,1192g Lipidi 0,8262g Glucidi 31,86g Sodio 72,36mg } Tagliatelle con uova ssa 54g :-| {Proteine 5,1354g Lipidi 0,8262g Glucidi 31,9572g Sodio 8,1mg } Tagliatelle senza uova 52g :-| {Proteine 4,7476g Lipidi 0,2964g Glucidi 33,6856g Sodio 69,16mg } Tagliatelle senza uova ssa 52g :-| {Proteine 4,7632g Lipidi 0,3016g Glucidi 33,8g Sodio 1,56mg } Tagliolini per brodo 53g :-| {Proteine 5,1834g Lipidi 0,8374g Glucidi 32,2452g Sodio 73,14mg } Tagliolini per brodo ssa 53g :-| {Proteine 5,1993g Lipidi 0,8374g Glucidi 32,3459g Sodio 8,48mg } Taralli salati 38g :-| {Proteine 3,0476g Lipidi 5,662g Glucidi 20,2046g Sodio 53,58mg } Timballo di patate 43g :-| {Proteine 3,0272g Lipidi 4,2097g Glucidi 5,2116g Sodio 67,94mg } Timballo di patate ssa 43g :-| {Proteine 3,0315g Lipidi 4,214g Glucidi 5,2202g Sodio 47,73mg } Tortellini freschi 14g :-| {Proteine 1,708g Lipidi 0,994g Glucidi 7,364g Sodio 36,96mg } Tortellini secchi 9g :-| {Proteine 1,413g Lipidi 0,972g Glucidi 5,49g Sodio 36,45mg } Troccoli 52g :-| {Proteine 4,7476g Lipidi 0,2964g Glucidi 33,6856g Sodio 69,16mg } Troccoli ssa 52g :-| {Proteine 4,7632g Lipidi 0,3016g Glucidi 33,8g Sodio 1,56mg }
- V** Verdura e legumi surgelati 234g :-| {Proteine 7,722g Lipidi 1,17g Glucidi 22,23g Sodio 109,98mg }
- Z** Zucca gialla 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 0,6g Glucidi 21g Sodio 6mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(E) Alimenti alternativi per il secondo a pranzo per un massimo di 89 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 20g :-| {Proteine 5,18g Lipidi 2,26g Glucidi 0,04g Sodio 96mg } Agnello 35g :-| {Proteine 7,28g Lipidi 3,08g Glucidi 0g Sodio 30,8mg } Agnello carne grassa 31g :-| {Proteine 5,58g Lipidi 7,13g Glucidi 0g Sodio 31mg } Agnello carne magra 35g :-| {Proteine 7g Lipidi 1,61g Glucidi 0g Sodio 35mg } Agnello coratella 10g :-| {Proteine 1,57g Lipidi 0,47g Glucidi 0,12g Sodio 10,3mg } Agnello costole 23g :-| {Proteine 3,358g Lipidi 8,349g Glucidi 0g Sodio 13,8mg } Aguglia 102g :-| {Proteine 16,32g Lipidi 2,142g Glucidi 0,9945g Sodio 0mg } Anatra 22g :-| {Proteine 4,708g Lipidi 1,804g Glucidi 0g Sodio 24,2mg } Anguilla di fiume 21g :-| {Proteine 2,478g Lipidi 4,977g Glucidi 0,021g Sodio 13,65mg } Anguilla di mare 21g :-| {Proteine 3,066g Lipidi 4,116g Glucidi 0,147g Sodio 18,27mg } Anguilla marinata 21g :-| {Proteine 3,108g Lipidi 4,599g Glucidi 0,126g Sodio 18,69mg } Aragosta 15g :-| {Proteine 2,43g Lipidi 0,285g Glucidi 0,15g Sodio 26,55mg } Arancini di riso 18g :-| {Proteine 1,9224g Lipidi 4,4874g Glucidi 5,6898g Sodio 45mg } Arancini di riso ssa 18g :-| {Proteine 1,9296g Lipidi 4,5g Glucidi 5,706g Sodio 24,48mg } Aringa 46g :-| {Proteine 8,188g Lipidi 6,072g Glucidi 0g Sodio 55,2mg } Aringa affumicata 30g :-| {Proteine 5,97g Lipidi 3,81g Glucidi 0g Sodio 275,4mg } Aringa marinata 44g :-| {Proteine 8,052g Lipidi 6,16g Glucidi 0g Sodio 453,2mg } Aringa salata 40g :-| {Proteine 7,92g Lipidi 6,16g Glucidi 0g Sodio 1638,4mg } Asiago 25g :-| {Proteine 7,85g Lipidi 6,4g Glucidi 0,5g Sodio 190mg } Astice 26g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 0,234g Glucidi 0,13g Sodio 76,96mg }

B Baccalà 50g :-| {Proteine 10,8g Lipidi 0,5g Glucidi 0g Sodio 1022,5mg } Baccalà secco 30g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,21g Glucidi 0g Sodio 1196,7mg } Barbo 108g :-| {Proteine 14,742g Lipidi 3,24g Glucidi 0,108g Sodio 0mg } Bel paese 28g :-| {Proteine 5,7316g Lipidi 7,28g Glucidi 0g Sodio 0mg } Bieta 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 8,4g Sodio 474mg } Bieta in busta 287g :-| {Proteine 2,583g Lipidi 0,287g Glucidi 15,785g Sodio 556,78mg } Bovino cervello 1g :-| {Proteine 0,098g Lipidi 0,127g Glucidi 0,008g Sodio 1,4mg } Bovino cuore 16g :-| {Proteine 2,688g Lipidi 0,96g Glucidi 0,08g Sodio 15,2mg } Bovino lessato in gelatina in scatola 38g :-| {Proteine 5,282g Lipidi 1,33g Glucidi 0g Sodio 361mg } Bovino lingua 32g :-| {Proteine 5,472g Lipidi 5,76g Glucidi 0,128g Sodio 23,36mg } Bovino lingua salmistrata 28g :-| {Proteine 6,3g Lipidi 5,264g Glucidi 0,056g Sodio 24,08mg } Bovino midollo osseo 8g :-| {Proteine 0,256g Lipidi 7,192g Glucidi 0g Sodio 0,24mg } Bovino milza 7g :-| {Proteine 1,295g Lipidi 0,259g Glucidi 0g Sodio 5,95mg } Bovino polmone 14g :-| {Proteine 1,96g Lipidi 0,294g Glucidi 0g Sodio 27,72mg } Bovino rene 6g :-| {Proteine 1,104g Lipidi 0,276g Glucidi 0,048g Sodio 10,8mg } Bovino sangue 13g :-| {Proteine 2,314g Lipidi 0,013g Glucidi 0,104g Sodio 42,9mg } Bovino trippa 39g :-| {Proteine 6,162g Lipidi 1,95g Glucidi 0g Sodio 41,73mg } Bra 27g :-| {Proteine 8,289g Lipidi 6,156g Glucidi 0,54g Sodio 242,19mg } Bresaola 38g :-| {Proteine 12,92g Lipidi 1,634g Glucidi 0g Sodio 1038,54mg } Brie 25g :-| {Proteine 4,825g Lipidi 6,725g Glucidi 0,5g Sodio 175mg } Broccoletti di rape 300g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :-| {Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg } Brodo di carne e verdura 600g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 1,2g Glucidi 0,6g Sodio 1332mg } Brodo di carne varia 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 1,2g Glucidi 12g Sodio 1956mg } Brodo di dado 600g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 2,4g Glucidi 0,6g Sodio 2196mg } Brodo di gallina 600g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 3g Glucidi 3,6g Sodio 3648mg } Brodo vegetale 600g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 2,4g Glucidi 1,8g Sodio 2172mg } Burrata 22g :-| {Proteine 3,344g Lipidi 7,678g Glucidi 1,254g Sodio 25,74mg } Burrini 14g :-| {Proteine 3,094g Lipidi 6,58g Glucidi 0,224g Sodio 49,42mg }

C Caciocavallo 20g :-({Proteine 7,54g Lipidi 6,22g Glucidi 0,42g Sodio 251,8mg } Caciocavallo affumicato 20g :-({Proteine 7,54g Lipidi 6,22g Glucidi 0,42g Sodio 251,8mg } Caciotta affumicata 24g :-({Proteine 6,648g Lipidi 6,552g Glucidi 0,504g Sodio 453,6mg } Caciotta romana di pecora 24g :-({Proteine 6,648g Lipidi 6,552g Glucidi 0,504g Sodio 453,6mg } Caciotta toscana 23g :-({Proteine 5,658g Lipidi 6,808g Glucidi 0,483g Sodio 118,22mg } Caciottina fresca 27g :-({Proteine 4,671g Lipidi 5,751g Glucidi 0,54g Sodio 80,73mg } Calamaro 11g :-({Proteine 1,386g Lipidi 0,187g Glucidi 0,066g Sodio 46,75mg } Calamaro surgelato 12g :-({Proteine 1,62g Lipidi 0,168g Glucidi 0,12g Sodio 25,92mg } Camembert 29g :-({Proteine 6,061g Lipidi 6,873g Glucidi 0,58g Sodio 188,5mg } Capitone 36g :-({Proteine 4,5612g Lipidi 7,74g Glucidi 0,171g Sodio 28,08mg } Capocollo 19g :-({Proteine 3,952g Lipidi 7,638g Glucidi 0,266g Sodio 253,65mg } Capretto 44g :-({Proteine 8,448g Lipidi 2,2g Glucidi 0g Sodio 36,08mg } Capriolo coscia 50g :-({Proteine 11,1g Lipidi 0,8g Glucidi 0g Sodio 27,5mg } Capriolo schiena 29g :-({Proteine 6,496g Lipidi 1,044g Glucidi 0,174g Sodio 24,36mg } Carciofi 300g :-({Proteine 8,1g Lipidi 0,6g Glucidi 7,5g Sodio 399mg } Carciofi fritti 40g :-({Proteine 1,9g Lipidi 6,752g Glucidi 5,42g Sodio 37,6mg } Carciofi surgelati 234g :-({Proteine 6,084g Lipidi 0,936g Glucidi 9,126g Sodio 109,98mg } Carciofo ripieno 60g :-({Proteine 2,382g Lipidi 3,882g Glucidi 5,376g Sodio 110,4mg } Carpa 35g :-({Proteine 6,615g Lipidi 2,485g Glucidi 0g Sodio 17,5mg } Castrato carne grassa 26g :-({Proteine 4,29g Lipidi 7,67g Glucidi 0g Sodio 15,08mg } Castrato carne magra 35g :-({Proteine 5,95g Lipidi 2,1g Glucidi 0g Sodio 24,5mg } Castrato carne semigrassa 32g :-({Proteine 5,376g Lipidi 5,696g Glucidi 0g Sodio 22,08mg } Cavallo 48g :-({Proteine 10,416g Lipidi 1,296g Glucidi 0,24g Sodio 21,12mg } Cavallo cuore 16g :-({Proteine 2,992g Lipidi 1,232g Glucidi 0,096g Sodio 15,2mg } Cavedano 115g :-({Proteine 15,0305g Lipidi 3,22g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :-({Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 240g :-({Proteine 10,08g Lipidi 1,2g Glucidi 10,32g Sodio 24mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-({Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :-({Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-({Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Cefalo muggine 40g :-({Proteine 6,32g Lipidi 2,72g Glucidi 0,28g Sodio 26mg } Cernia 67g :-({Proteine 11,993g Lipidi 0,469g Glucidi 0,402g Sodio 35,51mg } Cernia di fondo 69g :-({Proteine 10,764g Lipidi 4,623g Glucidi 0,414g Sodio 82,11mg } Cernia surgelata 67g :-({Proteine 11,39g Lipidi 1,34g Glucidi 0,402g Sodio 35,51mg } Certosino 27g :-({Proteine 4,725g Lipidi 5,94g Glucidi 0,54g Sodio 116,1mg } Cheddar 23g :-({Proteine 5,75g Lipidi 7,13g Glucidi 0,115g Sodio 140,3mg } Ciccioli 17g :-({Proteine 6,936g Lipidi 6,8g Glucidi 0g Sodio 249,9mg } Cicoria 300g :-({Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :-({Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :-({Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-({Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 38g :-({Proteine 6,878g Lipidi 5,472g Glucidi 0,152g Sodio 29,64mg } Coniglio carne magra 38g :-({Proteine 9,006g Lipidi 0,228g Glucidi 0,228g Sodio 21,66mg } Coniglio carne semigrassa 38g :-({Proteine 8,398g Lipidi 2,014g Glucidi 0,19g Sodio 25,46mg } Coniglio frattaglie 11g :-({Proteine 2,057g Lipidi 0,869g Glucidi 0,044g Sodio 7,37mg } Coppa 18g :-({Proteine 3,06g Lipidi 8,514g Glucidi 0g Sodio 240,3mg } Coppa parma 22g :-({Proteine 5,192g Lipidi 7,37g Glucidi 0,132g Sodio 502,7mg } Coregone 78g :-({Proteine 12,012g Lipidi 4,446g Glucidi 0g Sodio 0mg } Corned beef in scatola 23g :-({Proteine 5,336g Lipidi 3,22g Glucidi 0g Sodio 230mg } Cotechino 19g :-({Proteine 3,268g Lipidi 8,037g Glucidi 0g Sodio 331,36mg } Cotechino cotto 25g :-({Proteine 5,275g Lipidi 6,175g Glucidi 0g Sodio 436mg } Cotolette fritte 27g :-({Proteine 4,7358g Lipidi 2,5137g Glucidi 1,6254g Sodio 197,37mg } Cotolette fritte ssa 27g :-({Proteine 4,8087g Lipidi 2,5515g Glucidi 1,6497g Sodio 37,26mg } Cozza o mitilo 23g :-({Proteine 2,691g Lipidi 0,621g Glucidi 0,782g Sodio 66,7mg } Crescenza 34g :-({Proteine 5,5318g Lipidi 7,004g Glucidi 0,561g Sodio 210,8mg } Crocchette di patate 47g :-({Proteine 3,2665g Lipidi 5,6494g Glucidi 5,8327g Sodio 114,68mg } Crocchette di patate ssa 46g :-({Proteine 3,2108g Lipidi 5,5476g Glucidi 5,727g Sodio 52,9mg }

D Dentice 35g :-({Proteine 5,845g Lipidi 1,225g Glucidi 0,245g Sodio 26,95mg } Dentice surgelato 35g :-({Proteine 6,02g Lipidi 1,225g Glucidi 0,245g Sodio 26,95mg } Dolceverde 27g :-({Proteine 5,157g Lipidi 5,4g Glucidi 0,675g Sodio 207,9mg }

E Edam fresco 24g :-({Proteine 6,24g Lipidi 5,28g Glucidi 0,24g Sodio 300mg } Edam stagionato 24g :-({Proteine 6,96g Lipidi 6g Glucidi 0,24g Sodio 300mg } Emmenthal 22g :-({Proteine 6,27g Lipidi 6,732g Glucidi 0,792g Sodio 99mg } Equino cuore 62g :-({Proteine 11,2964g Lipidi 4,774g Glucidi 0g Sodio 0mg } Estratto di carne bovina 40g :-({Proteine 21,6g Lipidi 0,16g Glucidi 0g Sodio 1524,4mg }

F Fagiano 35g :-({Proteine 8,505g Lipidi 1,82g Glucidi 0g Sodio 24,5mg } Fagiolini 250g :-({Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 250g :-({Proteine 3,75g Lipidi 0,25g Glucidi 10,25g Sodio 850mg } Fagottini 26g :-({Proteine 2,9224g Lipidi 6,019g Glucidi 5,3274g Sodio 126,1mg } Fagottini ssa 26g :-({Proteine 2,9276g Lipidi 6,032g Glucidi 5,3404g Sodio 101,66mg } Faraona 33g :-({Proteine 7,722g Lipidi 2,145g Glucidi 0g Sodio 22,11mg } Faraona coscia 35g :-({Proteine 8,505g Lipidi 0,63g Glucidi 0,07g Sodio 23,8mg } Faraona petto 43g :-({Proteine 10,793g Lipidi 0,301g Glucidi 0g Sodio 21,5mg } Farro 26g :-({Proteine 3,926g Lipidi 0,65g Glucidi 17,446g Sodio 4,68mg } Fegato di suino 6g :-({Proteine 1,368g Lipidi 0,288g Glucidi 0,09g Sodio 6,48mg } Fegato di bovino 8g :-({Proteine 1,68g Lipidi 0,352g Glucidi 0,472g Sodio 6,48mg } Fegato di cavallo 8g :-({Proteine 1,792g Lipidi 0,32g Glucidi 0,424g Sodio 6,48mg } Fegato di equino 61g :-({Proteine 13,3285g Lipidi 2,44g Glucidi 3,15675g Sodio 0mg } Fegato di oca 50g :-({Proteine 7,91g Lipidi 5g Glucidi 2,675g Sodio 70mg } Fegato di ovino 8g :-({Proteine 1,56g Lipidi 0,44g Glucidi 0,16g Sodio 5,36mg } Feta 35g :-({Proteine 5,46g Lipidi 7,07g Glucidi 0,525g Sodio 504mg } Filetti di baccalà 88g :-({Proteine 22,308g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Fior di latte 27g :-({Proteine 5,562g Lipidi 5,481g Glucidi 0,54g Sodio 31,86mg } Fiori di zucca in pastella 44g :-({Proteine 1,2276g Lipidi 6,7584g Glucidi 5,3592g Sodio 236,28mg } Fiori di zucca in pastella ssa 44g :-({Proteine 1,2408g Lipidi 6,842g Glucidi 5,4252g Sodio 29,48mg } Foglie di rapa 250g :-({Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Fontina 25g :-({Proteine 6,125g Lipidi 6,725g Glucidi 0,2g Sodio 112,75mg } Formaggino 26g :-({Proteine 2,912g Lipidi 6,994g Glucidi 1,56g Sodio 260mg } Formaggino a basso tenore di lipidi 37g :-({Proteine 5,439g Lipidi 6,401g Glucidi 2,405g Sodio 370mg } Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 21g :-({Proteine 2,835g Lipidi 8,211g Glucidi 0,021g Sodio 161,28mg } Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 27g :-({Proteine 2,322g Lipidi 8,37g Glucidi 0,54g Sodio 89,1mg } Frittata con 4 uova 5g :-({Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi 0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :-({Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :-({Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :-({Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 19g :-({Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg } Frittata con patate ssa 18g :-({Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 9g :-({Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :-({Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg } Frittata di riso 7g :-({Proteine 0,7147g Lipidi 1,071g Glucidi 1,6835g Sodio 35,84mg } Frittata di riso ssa 7g :-({Proteine 0,7224g Lipidi 1,0829g Glucidi 1,7017g Sodio 6,51mg }

G Gallina 28g :-({Proteine 5,852g Lipidi 3,444g Glucidi 0,056g Sodio 16,8mg } Gamberetti di lago 23g :-({Proteine 3,933g Lipidi 0,943g Glucidi 0g Sodio 34,5mg } Gambero 16g :-({Proteine 2,176g Lipidi 0,096g Glucidi 0,464g Sodio 23,36mg } Gorgonzola 24g :-({Proteine 4,656g Lipidi 7,488g Glucidi 0,024g Sodio 348mg } Gorgonzola con le noci 23g :-({Proteine 4,439g Lipidi 7,475g Glucidi 0,092g Sodio 320,16mg } Gouda fresco 25g :-({Proteine 5,75g Lipidi 7g Glucidi 0,5g Sodio 312,5mg } Gouda stagionato 24g :-({Proteine 6g Lipidi 6,96g Glucidi 0,48g Sodio 300mg } Grana 23g :-({Proteine 8,165g Lipidi 5,75g Glucidi 0,851g Sodio 102,58mg } Granchio 32g :-({Proteine 5,792g Lipidi 0,352g Glucidi 0,64g Sodio 93,76mg } Groviera 22g :-({Proteine 6,732g Lipidi 6,38g Glucidi 0,33g Sodio 73,04mg }

H Halibut 78g :-({Proteine 16,224g Lipidi 1,794g Glucidi 0g Sodio 42,12mg }

- I** Insalata di riso 33g :-| {Proteine 3,2274g Lipidi 5,3658g Glucidi 6,8541g Sodio 76,23mg } Italico (tipo bel paese) 23g :-| {Proteine 5,842g Lipidi 6,946g Glucidi 0,023g Sodio 144,9mg }
- L** Latteria 19g :-| {Proteine 5,833g Lipidi 6,916g Glucidi 0,38g Sodio 127,3mg } Latterini 41g :-| {Proteine 5,986g Lipidi 3,936g Glucidi 0,82g Sodio 49,2mg } Lepre coscio 30g :-| {Proteine 6,84g Lipidi 0,96g Glucidi 0g Sodio 63,9mg } Luccio 73g :-| {Proteine 13,651g Lipidi 0,438g Glucidi 0g Sodio 45,99mg } Lumaca 38g :-| {Proteine 4,902g Lipidi 0,646g Glucidi 2,964g Sodio 78,28mg }
- M** Manzo magro 92g :-| {Proteine 18,5564g Lipidi 1,564g Glucidi 0g Sodio 46,92mg } Manzo semimagro 54g :-| {Proteine 9,8928g Lipidi 5,4g Glucidi 0g Sodio 45,36mg } Mascarpone 19g :-| {Proteine 1,444g Lipidi 8,93g Glucidi 0,38g Sodio 16,34mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 58g :-| {Proteine 3,4858g Lipidi 7,0296g Glucidi 2,9696g Sodio 139,2mg } Melanzane a tocchetti 66g :-| {Proteine 0,6006g Lipidi 8,8176g Glucidi 1,6896g Sodio 79,2mg } Melanzane a tocchetti ssa 66g :-| {Proteine 0,6006g Lipidi 8,844g Glucidi 1,6962g Sodio 10,56mg } Melanzane fritte 55g :-| {Proteine 0,9955g Lipidi 8,833g Glucidi 1,1165g Sodio 344,3mg } Melanzane fritte ssa 54g :-| {Proteine 0,9936g Lipidi 8,8074g Glucidi 1,1124g Sodio 16,74mg } Melù o pesce molo 50g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,15g Glucidi 0g Sodio 36mg } Merluzzo (o nasello) 50g :-| {Proteine 8,5g Lipidi 0,15g Glucidi 0g Sodio 38,5mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 64g :-| {Proteine 11,072g Lipidi 0,384g Glucidi 0g Sodio 49,28mg } Montasio 21g :-| {Proteine 6,363g Lipidi 6,762g Glucidi 0,42g Sodio 158,97mg } Mortadella di suino 28g :-| {Proteine 4,116g Lipidi 7,868g Glucidi 0,42g Sodio 295,12mg } Mortadella di suino e bovino 22g :-| {Proteine 2,926g Lipidi 8,14g Glucidi 0,11g Sodio 231,88mg } Mozzarella di bufala 37g :-| {Proteine 5,809g Lipidi 6,771g Glucidi 1,221g Sodio 50,69mg } Mozzarella di mucca 36g :-| {Proteine 7,164g Lipidi 5,796g Glucidi 1,764g Sodio 49,32mg }
- O** Oca 23g :-| {Proteine 3,634g Lipidi 7,912g Glucidi 0g Sodio 14,03mg } Ombrina surgelata 43g :-| {Proteine 7,396g Lipidi 0,301g Glucidi 0,344g Sodio 51,6mg } Orata surgelata 35g :-| {Proteine 6,93g Lipidi 0,42g Glucidi 0g Sodio 24,15mg } Ostrica 25g :-| {Proteine 2,55g Lipidi 0,225g Glucidi 1,35g Sodio 127,5mg } Ovino cuore 13g :-| {Proteine 2,197g Lipidi 0,936g Glucidi 0,052g Sodio 18,2mg }

P Palombo 35g :-({Proteine 5,6g Lipidi 0,42g Glucidi 0,455g Sodio 42mg } Pancetta affumicata o bacon 32g :-({Proteine 5,056g Lipidi 7,552g Glucidi 0g Sodio 403,2mg } Pancetta coppata 22g :-({Proteine 4,598g Lipidi 7,524g Glucidi 0,154g Sodio 350,9mg } Pancetta di maiale 13g :-({Proteine 1,092g Lipidi 9,009g Glucidi 0,13g Sodio 14,04mg } Pancetta magretta 28g :-({Proteine 6,076g Lipidi 7,084g Glucidi 0g Sodio 860,72mg } Pancetta tesa 26g :-({Proteine 5,434g Lipidi 7,306g Glucidi 0,0026g Sodio 482,04mg } Panini napoletani 36g :-({Proteine 4,0824g Lipidi 2,7324g Glucidi 12,1248g Sodio 89,28mg } Panini napoletani ssa 36g :-({Proteine 4,086g Lipidi 2,736g Glucidi 12,1356g Sodio 76,68mg } Parmigiana 31g :-({Proteine 2,8458g Lipidi 3,3635g Glucidi 3,2519g Sodio 64,17mg } Parmigiana ssa 31g :-({Proteine 2,8551g Lipidi 3,3728g Glucidi 3,2581g Sodio 34,72mg } Parmigiano 23g :-({Proteine 8,28g Lipidi 5,888g Glucidi 0,46g Sodio 102,58mg } Pastorella 21g :-({Proteine 5,649g Lipidi 5,985g Glucidi 0,42g Sodio 97,23mg } Patate 104g :-({Proteine 2,184g Lipidi 1,04g Glucidi 18,72g Sodio 7,28mg } Patate dolci 102g :-({Proteine 1,224g Lipidi 0,306g Glucidi 21,726g Sodio 40,8mg } Patate novelle 132g :-({Proteine 2,64g Lipidi 0g Glucidi 20,856g Sodio 30,36mg } Pecora 30g :-({Proteine 5,1g Lipidi 7,5g Glucidi 0g Sodio 30mg } Pecorino 24g :-({Proteine 6,84g Lipidi 6,72g Glucidi 0,48g Sodio 453,6mg } Pecorino da grattugiare 23g :-({Proteine 6,785g Lipidi 6,647g Glucidi 0,46g Sodio 434,7mg } Pecorino fresco 26g :-({Proteine 6,76g Lipidi 6,604g Glucidi 0,52g Sodio 281,84mg } Pecorino romano 23g :-({Proteine 6,509g Lipidi 6,785g Glucidi 0,46g Sodio 434,7mg } Peperoni dolci 250g :-({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni e patate 54g :-({Proteine 1,3986g Lipidi 4,2012g Glucidi 6,0912g Sodio 79,38mg } Peperoni e patate ssa 54g :-({Proteine 1,404g Lipidi 4,212g Glucidi 6,1128g Sodio 14,04mg } Peperoni gialli 250g :-({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 57g :-({Proteine 2,2116g Lipidi 3,2832g Glucidi 13,4007g Sodio 211,47mg } Peperoni ripieni al forno ssa 57g :-({Proteine 2,2173g Lipidi 3,2889g Glucidi 13,4292g Sodio 164,16mg } Pesce persico 35g :-({Proteine 5,39g Lipidi 0,525g Glucidi 0,7g Sodio 32,2mg } Pesce spada 35g :-({Proteine 5,915g Lipidi 1,47g Glucidi 0,35g Sodio 31,5mg } Piccione adulto 32g :-({Proteine 5,888g Lipidi 4g Glucidi 0,096g Sodio 15,04mg } Piccione giovane 27g :-({Proteine 5,967g Lipidi 1,485g Glucidi 0g Sodio 14,85mg } Pizza con salsiccia 29g :-({Proteine 3,1175g Lipidi 1,8792g Glucidi 14,7146g Sodio 229,1mg } Pizza con salsiccia ssa 28g :-({Proteine 3,0632g Lipidi 1,8452g Glucidi 14,448g Sodio 38,36mg } Pizza con scarola 36g :-({Proteine 3,1788g Lipidi 1,854g Glucidi 14,5476g Sodio 225mg } Pizza con scarola ssa 36g :-({Proteine 3,2184g Lipidi 1,8792g Glucidi 14,742g Sodio 39,6mg } Pizza margherita 44g :-({Proteine 3,5024g Lipidi 3,146g Glucidi 11,55g Sodio 159,28mg } Pizza margherita ssa 44g :-({Proteine 3,52g Lipidi 3,1636g Glucidi 11,6028g Sodio 77mg } Pizza rustica 21g :-({Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :-({Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-({Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :-({Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pollo ali 28g :-({Proteine 5,684g Lipidi 3,472g Glucidi 0g Sodio 16,8mg } Pollo coscia 28g :-({Proteine 5,012g Lipidi 1,82g Glucidi 0g Sodio 24,92mg } Pollo fegatini 4g :-({Proteine 0,82g Lipidi 0,18g Glucidi 0,08g Sodio 3,04mg } Pollo intero 30g :-({Proteine 5,73g Lipidi 3,3g Glucidi 0g Sodio 21mg } Pollo petto 37g :-({Proteine 8,214g Lipidi 0,333g Glucidi 0g Sodio 26,64mg } Pollo rigaglie 8g :-({Proteine 1,112g Lipidi 1,248g Glucidi 0,008g Sodio 6,56mg } Polpette fritte 26g :-({Proteine 4,6072g Lipidi 2,951g Glucidi 1,092g Sodio 57,2mg } Polpette fritte ssa 26g :-({Proteine 4,6176g Lipidi 2,9562g Glucidi 1,0946g Sodio 35,62mg } Polpo 17g :-({Proteine 1,802g Lipidi 0,17g Glucidi 0,238g Sodio 39,1mg } Polpo surgelato 17g :-({Proteine 2,108g Lipidi 0,034g Glucidi 0,34g Sodio 39,1mg } Pomodori da insalata 300g :-({Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :-({Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 34g :-({Proteine 4,794g Lipidi 1,02g Glucidi 14,79g Sodio 0,68mg } Pomodori sott'olio 41g :-({Proteine 2,091g Lipidi 5,781g Glucidi 7,175g Sodio 109,06mg } Prosciutto cotto 40g :-({Proteine 7,92g Lipidi 5,88g Glucidi 0,36g Sodio 693,6mg } Prosciutto cotto affumicato 40g :-({Proteine 7,92g Lipidi 5,88g Glucidi 0,36g Sodio 693,6mg } Prosciutto cotto magro 40g :-({Proteine 8,88g Lipidi 1,76g Glucidi 0,4g Sodio 556mg } Prosciutto crudo 24g :-({Proteine 5,328g Lipidi 7,488g Glucidi 0g Sodio 570,72mg } Prosciutto crudo affumicato 37g :-({Proteine 10,582g Lipidi 4,255g Glucidi 0g Sodio 1011,21mg } Prosciutto crudo magro 37g :-({Proteine 10,582g Lipidi 4,255g Glucidi 0g Sodio 1011,21mg } Provolone affumicato 27g :-({Proteine 5,724g Lipidi 5,292g Glucidi 0,54g Sodio 80,73mg

} Provoloncino dolce 24g :- ({Proteine 6g Lipidi 6,384g Glucidi 0,504g Sodio 167,76mg } Provolone 23g :- ({Proteine 6,049g Lipidi 6,647g Glucidi 0,483g Sodio 197,8mg } Provolone piccante 22g :- ({Proteine 6,468g Lipidi 6,688g Glucidi 0,462g Sodio 423,94mg } Purè di patate 74g :- | {Proteine 1,6502g Lipidi 4,6472g Glucidi 10,4488g Sodio 75,48mg } Purè di patate ssa 74g :- | {Proteine 1,6576g Lipidi 4,6546g Glucidi 10,471g Sodio 11,84mg }

Q Quaglia 25g :- ({Proteine 6,25g Lipidi 1,7g Glucidi 0g Sodio 10mg }

R Rana 50g :- | {Proteine 7,75g Lipidi 0,1g Glucidi 0g Sodio 27,5mg } Rana pescatrice 50g :- | {Proteine 6,4g Lipidi 0,5g Glucidi 0,3g Sodio 9mg } Razza 35g :- ({Proteine 4,97g Lipidi 0,315g Glucidi 0,245g Sodio 45,5mg } Ricotta di pecora 32g :- ({Proteine 2,688g Lipidi 8,032g Glucidi 1,024g Sodio 81,92mg } Ricotta di vacca 65g :- | {Proteine 7,93g Lipidi 5,2g Glucidi 2,6g Sodio 65mg } Ricotta di vacca e pecora 43g :- | {Proteine 4,429g Lipidi 7,138g Glucidi 1,548g Sodio 76,54mg } Ricotta intera tipo tedesco 78g :- | {Proteine 9,75g Lipidi 3,978g Glucidi 2,808g Sodio 27,3mg } Ricotta magra tipo tedesco 78g :- | {Proteine 10,53g Lipidi 0,156g Glucidi 3,198g Sodio 31,2mg } Robiola 27g :- ({Proteine 5,103g Lipidi 6,993g Glucidi 0,54g Sodio 299,7mg } Rochefort 23g :- ({Proteine 4,531g Lipidi 7,567g Glucidi 0,46g Sodio 384,1mg } Rombo 35g :- ({Proteine 5,705g Lipidi 0,455g Glucidi 0,42g Sodio 29,05mg }

S Salame cacciatore 20g :- ({Proteine 5,7g Lipidi 6,8g Glucidi 0,24g Sodio 412,8mg } Salame da cuocere 27g :- ({Proteine 9,72g Lipidi 5,292g Glucidi 0,405g Sodio 631,53mg } Salame di suino 18g :- ({Proteine 4,05g Lipidi 7,704g Glucidi 0g Sodio 333mg } Salame di suino e bovino 19g :- ({Proteine 5,206g Lipidi 7,277g Glucidi 0g Sodio 193,61mg } Salame fabriano 21g :- ({Proteine 5,565g Lipidi 7,203g Glucidi 0,315g Sodio 502,11mg } Salame felino 23g :- ({Proteine 7,015g Lipidi 6,417g Glucidi 0,115g Sodio 575,46mg } Salame milano 22g :- ({Proteine 5,874g Lipidi 6,798g Glucidi 0,33g Sodio 514,58mg } Salame napoli 24g :- ({Proteine 6,408g Lipidi 6,552g Glucidi 0,408g Sodio 645,12mg } Salame nostrano 24g :- ({Proteine 6,552g Lipidi 6,84g Glucidi 0,264g Sodio 606,96mg } Salame ungherese 21g :- ({Proteine 5,082g Lipidi 7,14g Glucidi 0,147g Sodio 475,86mg } Salmone 49g :- | {Proteine 9,898g Lipidi 5,39g Glucidi 0g Sodio 22,05mg } Salmone affumicato 62g :- | {Proteine 15,748g Lipidi 2,79g Glucidi 0g Sodio 1165,6mg } Salmone in salamoia 47g :- | {Proteine 9,917g Lipidi 5,405g Glucidi 0g Sodio 253,8mg } Salsicce viennesi 34g :- ({Proteine 3,7468g Lipidi 8,058g Glucidi 0,2975g Sodio 340mg } Salsiccia di fegato 13g :- ({Proteine 1,612g Lipidi 5,356g Glucidi 0,117g Sodio 105,3mg } Salsiccia di suino e bovino fresca 22g :- ({Proteine 3,124g Lipidi 8,228g Glucidi 0g Sodio 224,18mg } Salsiccia di suino fresca 29g :- ({Proteine 4,466g Lipidi 7,743g Glucidi 0,174g Sodio 319mg } Salsiccia di suino secca 17g :- ({Proteine 3,74g Lipidi 8,041g Glucidi 0g Sodio 289,34mg } San Pietro 117g :- ({Proteine 18,486g Lipidi 1,053g Glucidi 1,37475g Sodio 0mg } Sarago 35g :- ({Proteine 5,25g Lipidi 1,54g Glucidi 0,35g Sodio 26,95mg } Sarda 29g :- ({Proteine 6,032g Lipidi 1,305g Glucidi 0,435g Sodio 19,14mg } Sardine salate 41g :- ({Proteine 10,291g Lipidi 1,476g Glucidi 0g Sodio 217,3mg } Sardine sott'olio 17g :- ({Proteine 3,791g Lipidi 2,057g Glucidi 0g Sodio 81,6mg } Scalogno 300g :- ({Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 38g :- ({Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scamorza affumicata 38g :- ({Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scarola 300g :- ({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 22g :- ({Proteine 3,102g Lipidi 0,088g Glucidi 0,154g Sodio 20,68mg } Sgombro filetti sott'olio 26g :- ({Proteine 6,578g Lipidi 2,782g Glucidi 0,26g Sodio 58,24mg } Sgombro o maccarello 26g :- ({Proteine 4,42g Lipidi 2,886g Glucidi 0g Sodio 33,8mg } Sgombro o maccarello in salamoia 50g :- | {Proteine 9,65g Lipidi 5,55g Glucidi 0g Sodio 116mg } Sofficini al formaggio surgelati 32g :- | {Proteine 2,304g Lipidi 5,056g Glucidi 9,152g Sodio 147,2mg } Sogliola 43g :- ({Proteine 7,267g Lipidi 0,731g Glucidi 0,344g Sodio 51,6mg } Sogliola surgelata 56g :- | {Proteine 9,688g Lipidi 0,728g Glucidi 0,448g Sodio 67,2mg } Soia bistecca 27g :- ({Proteine 12,69g Lipidi 0,324g Glucidi 5,643g Sodio 5,4mg } Soia semi 22g :- ({Proteine 8,118g Lipidi 3,982g Glucidi 5,126g Sodio 0,88mg } Sottilette 26g :- ({Proteine 5,408g Lipidi 7,02g Glucidi 0,234g Sodio 343,2mg } Speck 27g :- ({Proteine 7,641g Lipidi 5,643g Glucidi 0,135g Sodio 743,04mg } Spezzatino 42g :- | {Proteine 6,447g Lipidi 6,2748g Glucidi 0,6636g Sodio 88,62mg } Spezzatino ssa 42g :- | {Proteine 6,468g Lipidi 6,3g Glucidi 0,6636g Sodio 26,88mg } Spigola 39g :- ({Proteine 6,435g Lipidi 0,585g Glucidi 0,234g Sodio 26,91mg } Spinaci 287g :- ({Proteine 9,758g Lipidi 2,009g Glucidi 8,61g Sodio 287mg } Spinaci in scatola 300g :- ({Proteine 8,4g Lipidi 1,5g Glucidi 2,4g Sodio 600mg } Starna coscio 29g :- ({Proteine 7,656g Lipidi 0,754g Glucidi 0g Sodio 33,35mg } Stoccafisso ammollato 50g :- | {Proteine 10,35g Lipidi 0,45g Glucidi 0,15g Sodio 68mg } Stoccafisso secco 24g :- ({Proteine 19,224g Lipidi 0,84g Glucidi 0,264g Sodio 120mg } Storione 87g :- ({Proteine 11,1099g Lipidi 4,872g Glucidi 0,087g Sodio 0mg } Stracchino 27g :- ({Proteine 4,995g Lipidi 6,777g Glucidi 0,54g Sodio 111,78mg } Suino bistecca 41g :- ({Proteine 7,503g Lipidi 1,23g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino carne grassa 22g :- ({Proteine 3,1064g Lipidi 8,206g Glucidi 0g Sodio 17,82mg } Suino carne magra 41g :- ({Proteine 8,159g Lipidi 2,788g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino carne semigrassa 33g :- ({Proteine 5,676g Lipidi 7,293g Glucidi 0g Sodio 19,47mg } Suino coscio 41g :- ({Proteine 7,667g Lipidi 1,23g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino cuore 31g :- ({Proteine 5,673g Lipidi 2,914g Glucidi 0,124g Sodio 24,8mg } Suino sangue 54g :- | {Proteine 10,26g Lipidi 0,108g Glucidi 0,054g Sodio 111,78mg } Surimi 83g :- | {Proteine 12,616g Lipidi 0,747g Glucidi 5,727g Sodio 118,69mg }

T Tacchina ala 32g :- ({Proteine 7,136g Lipidi 5,408g Glucidi 0g Sodio 22,4mg } Tacchina coscia 29g :- ({Proteine 6,061g Lipidi 5,423g Glucidi 0,116g Sodio 23,49mg } Tacchina petto 43g :- ({Proteine 9,46g Lipidi 2,666g Glucidi 0,172g Sodio 21,93mg } Tacchino ala 32g :- ({Proteine 7,136g Lipidi 3,68g Glucidi 0g Sodio 22,4mg } Tacchino coscia 29g :- ({Proteine 6,061g Lipidi 3,248g Glucidi 0,116g Sodio 23,49mg } Tacchino intero 30g :- ({Proteine 6,3g Lipidi 2,04g Glucidi 0,03g Sodio 19,8mg } Tacchino petto 43g :- ({Proteine 9,46g Lipidi 2,107g Glucidi 0,172g Sodio 21,93mg } Taleggio 27g :- ({Proteine 5,562g Lipidi 6,696g Glucidi 0,54g Sodio 311,31mg } Timballo di patate 43g :- ({Proteine 3,0272g Lipidi 4,2097g Glucidi 5,2116g Sodio 67,94mg } Timballo di patate ssa 43g :- ({Proteine 3,0315g Lipidi 4,214g Glucidi 5,2202g Sodio 47,73mg } Tinca 86g :- | {Proteine 15,394g Lipidi 0,43g Glucidi 0g Sodio 68,8mg } Tonno fresco 56g :- | {Proteine 12,04g Lipidi 4,48g Glucidi 0g Sodio 24,08mg } Tonno in salamoia sgocciolato 39g :- ({Proteine 9,789g Lipidi 0,117g Glucidi 0g Sodio 124,8mg } Tonno sott'olio sgocciolato 34g :- ({Proteine 7,752g Lipidi 6,29g Glucidi 0g Sodio 122,74mg } Tordo 29g :- ({Proteine 5,829g Lipidi 2,233g Glucidi 0g Sodio 48,72mg } Triglia 26g :- ({Proteine 4,108g Lipidi 1,612g Glucidi 0,286g Sodio 23,66mg } Trota 45g :- ({Proteine 6,615g Lipidi 1,35g Glucidi 0g Sodio 18mg }

U Uovo di anatra 2g :- ({Proteine 0,244g Lipidi 0,308g Glucidi 0,014g Sodio 2,44mg } Uovo di gallina albume 180g :- ({Proteine 19,62g Lipidi 3,6g Glucidi 1,44g Sodio 342mg } Uovo di gallina intero 4g :- ({Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg } Uovo di gallina intero in polvere 1g :- ({Proteine 0,47g Lipidi 0,412g Glucidi 0,041g Sodio 5,2mg } Uovo di gallina tuorlo 1g :- ({Proteine 0,163g Lipidi 0,319g Glucidi 0,007g Sodio 0,5mg } Uovo di oca 2g :- ({Proteine 0,276g Lipidi 0,288g Glucidi 0,02g Sodio 2,76mg } Uovo di tacchina 3g :- ({Proteine 0,384g Lipidi 0,306g Glucidi 0,03g Sodio 4,53mg } Uovo sodo 5g :- ({Proteine 0,639g Lipidi 0,5455g Glucidi 0,049g Sodio 39,1mg } Uovo sodo ssa 4g :- ({Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg }

V Ventaglio o pettine 75g :- | {Proteine 12,6g Lipidi 0,6g Glucidi 1,8g Sodio 120,75mg } Verdura e legumi surgelati 139g :- ({Proteine 4,587g Lipidi 0,695g Glucidi 13,205g Sodio 65,33mg } Vitello carne magra 35g :- ({Proteine 7,245g Lipidi 0,35g Glucidi 0,035g Sodio 31,15mg } Vitello carne semigrassa 40g :- ({Proteine 8,12g Lipidi 2,8g Glucidi 0g Sodio 33,2mg } Vitello cervello 77g :- ({Proteine 7,3535g Lipidi 6,545g Glucidi 0g Sodio 115,5mg } Vitello coratella 10g :- ({Proteine 1,71g Lipidi 0,32g Glucidi 0,16g Sodio 11,5mg } Vitellone carne grassa 35g :- ({Proteine 6,335g Lipidi 5,11g Glucidi 0g Sodio 17,85mg } Vitellone carne magra 35g :- ({Proteine 7,455g Lipidi 1,085g Glucidi 0g Sodio 31,15mg } Vitellone carne semigrassa 35g :- ({Proteine 6,685g Lipidi 3,255g Glucidi 0g Sodio 17,85mg } Vitellone tagli di carne grassa 40g :- ({Proteine 8,08g Lipidi 3,32g Glucidi 0g Sodio 22mg } Vitellone tagli di carne magra 50g :- | {Proteine 10,65g Lipidi 1,4g Glucidi 0g Sodio 25,5mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 46g :- ({Proteine 9,89g Lipidi 2,806g Glucidi 0g Sodio 23,46mg } Vongole in scatola al naturale 37g :- ({Proteine 9,472g Lipidi 0,74g Glucidi 1,887g Sodio 41,44mg }

W Wurstel 32g :- ({Proteine 4,384g Lipidi 7,456g Glucidi 0,448g Sodio 613,12mg } Wurstel di pollo 24g :- ({Proteine 3,096g Lipidi 4,68g Glucidi 1,632g Sodio 328,8mg } Wurstel di tacchino 23g :- ({Proteine 3,289g Lipidi 4,071g Glucidi 0,345g Sodio 327,98mg }

Z Zampone 24g :- ({Proteine 4,584g Lipidi 7,584g Glucidi 0g Sodio 330mg } Zucca gialla 494g :- ({Proteine 5,434g Lipidi 0,494g Glucidi 17,29g Sodio 4,94mg } Zucchine 300g :- ({Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(F) Alimenti alternativi per il contorno a pranzo per un massimo di 24 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 11g :-| {Proteine 2,849g Lipidi 1,243g Glucidi 0,022g Sodio 52,8mg } Agretti 141g :-| {Proteine 2,538g Lipidi 0,282g Glucidi 3,102g Sodio 19,74mg } Amanita-Ovulo 240g :-| {Proteine 4,68g Lipidi 0,72g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 68g :-| {Proteine 3,128g Lipidi 0,136g Glucidi 2,72g Sodio 3,4mg } Asparagi di campo 82g :-| {Proteine 2,952g Lipidi 0,164g Glucidi 2,706g Sodio 1,64mg } Asparagi di serra 100g :-| {Proteine 3g Lipidi 0,1g Glucidi 3g Sodio 2mg } Asparagi in scatola 126g :-| {Proteine 2,646g Lipidi 0,882g Glucidi 1,134g Sodio 361,62mg }
- B** Barbabietole rosse 120g :-| {Proteine 1,32g Lipidi 0g Glucidi 4,8g Sodio 100,8mg } Bieta 141g :-| {Proteine 1,833g Lipidi 0,141g Glucidi 3,948g Sodio 222,78mg } Bieta in busta 77g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,077g Glucidi 4,235g Sodio 149,38mg } Broccoletti di rape 109g :-| {Proteine 3,161g Lipidi 0,327g Glucidi 2,18g Sodio 7,63mg } Broccolo a testa 88g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 0,352g Glucidi 2,728g Sodio 10,56mg }
- C** Capperi sott'aceto 100g :-| {Proteine 2,6g Lipidi 0,1g Glucidi 2,1g Sodio 1517mg } Carciofi 109g :-| {Proteine 2,943g Lipidi 0,218g Glucidi 2,725g Sodio 144,97mg } Carciofi fritti 10g :-| {Proteine 0,475g Lipidi 1,688g Glucidi 1,355g Sodio 9,4mg } Carciofi surgelati 63g :-| {Proteine 1,638g Lipidi 0,252g Glucidi 2,457g Sodio 29,61mg } Carciofini sott'aceto 133g :-| {Proteine 3,857g Lipidi 0,266g Glucidi 3,591g Sodio 1091,93mg } Carciofini sott'olio 35g :-| {Proteine 0,63g Lipidi 1,995g Glucidi 0,91g Sodio 368,55mg } Carciofo ripieno 22g :-| {Proteine 0,8734g Lipidi 1,4234g Glucidi 1,9712g Sodio 40,48mg } Cardi 240g :-| {Proteine 1,44g Lipidi 0,24g Glucidi 4,08g Sodio 55,2mg } Carote 72g :-| {Proteine 0,792g Lipidi 0g Glucidi 5,472g Sodio 68,4mg } Caviale 4g :-| {Proteine 0,756g Lipidi 0,752g Glucidi 0,076g Sodio 60mg } Cavolfiore 96g :-| {Proteine 3,072g Lipidi 0,192g Glucidi 2,592g Sodio 7,68mg } Cavoli di bruxelles 64g :-| {Proteine 2,688g Lipidi 0,32g Glucidi 2,752g Sodio 6,4mg } Cavolo broccolo verde ramoso 100g :-| {Proteine 3,4g Lipidi 0,3g Glucidi 2g Sodio 12mg } Cavolo cappuccio rosso 120g :-| {Proteine 2,28g Lipidi 0,24g Glucidi 3,24g Sodio 38,4mg } Cavolo cappuccio verde 126g :-| {Proteine 2,646g Lipidi 0,126g Glucidi 3,15g Sodio 28,98mg } Cetrioli 171g :-| {Proteine 1,197g Lipidi 0,855g Glucidi 3,078g Sodio 22,23mg } Cetrioli in salamoia 171g :-| {Proteine 1,539g Lipidi 0,171g Glucidi 4,446g Sodio 1179,9mg } Cetriolini sott'aceto 171g :-| {Proteine 1,539g Lipidi 0,171g Glucidi 4,446g Sodio 1179,9mg } Cicoria 240g :-| {Proteine 3,36g Lipidi 0,48g Glucidi 1,68g Sodio 33,6mg } Cicoria catalogna 100g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,5g Glucidi 3,2g Sodio 21mg } Cicoria da taglio 200g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,2g Glucidi 3,4g Sodio 14mg } Cicoria witloof 141g :-| {Proteine 0,987g Lipidi 0,423g Glucidi 4,512g Sodio 1,41mg } Cipolle 92g :-| {Proteine 0,92g Lipidi 0,092g Glucidi 5,244g Sodio 9,2mg } Cipolle secche 7g :-| {Proteine 0,714g Lipidi 0,119g Glucidi 4,802g Sodio 11,9mg } Cipolline 63g :-| {Proteine 0,819g Lipidi 0,063g Glucidi 5,355g Sodio 8,19mg } Cipolline sott'aceto 100g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,2g Glucidi 4,9g Sodio 450mg } Cozza o mitilo 23g :-| {Proteine 2,691g Lipidi 0,621g Glucidi 0,782g Sodio 66,7mg } Crauti 100g :-| {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 4g Sodio 355mg } Crocchette di patate 13g :-| {Proteine 0,9035g Lipidi 1,5626g Glucidi 1,6133g Sodio 31,72mg } Crocchette di patate ssa 13g :-| {Proteine 0,9074g Lipidi 1,5678g Glucidi 1,6185g Sodio 14,95mg }
- D** Daikon 160g :-| {Proteine 1,28g Lipidi 0,16g Glucidi 4,64g Sodio 43,2mg }

F Fagiolini 141g :-) {Proteine 2,961g Lipidi 0,141g Glucidi 3,384g Sodio 2,82mg } Fagiolini in scatola 109g :-) {Proteine 1,635g Lipidi 0,109g Glucidi 4,469g Sodio 370,6mg } Fagottini 7g :-) {Proteine 0,7868g Lipidi 1,6205g Glucidi 1,4343g Sodio 33,95mg } Fagottini ssa 7g :-) {Proteine 0,7882g Lipidi 1,624g Glucidi 1,4378g Sodio 27,37mg } Farro 7g :-) {Proteine 1,057g Lipidi 0,175g Glucidi 4,697g Sodio 1,26mg } Finocchio 250g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 2,5g Sodio 352,5mg } Fiori di zucca 150g :-) {Proteine 2,55g Lipidi 0,6g Glucidi 0,75g Sodio 9mg } Fiori di zucca in pastella 12g :-) {Proteine 0,3348g Lipidi 1,8432g Glucidi 1,4616g Sodio 64,44mg } Fiori di zucca in pastella ssa 12g :-) {Proteine 0,3384g Lipidi 1,866g Glucidi 1,4796g Sodio 8,04mg } Foglie di rapa 109g :-) {Proteine 2,834g Lipidi 0,109g Glucidi 3,052g Sodio 37,06mg } Formaggino al parmigiano 11g :-) {Proteine 1,54g Lipidi 1,65g Glucidi 0,55g Sodio 77mg } Frittata con 4 uova 5g :-) {Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi 0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :-) {Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :-) {Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :-) {Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 14g :-) {Proteine 0,9492g Lipidi 1,568g Glucidi 1,6198g Sodio 32,2mg } Frittata con patate ssa 13g :-) {Proteine 0,8853g Lipidi 1,4625g Glucidi 1,5106g Sodio 8,71mg } Frittata di pasta 8g :-) {Proteine 0,8904g Lipidi 0,9656g Glucidi 2,8352g Sodio 32,4mg } Frittata di pasta ssa 8g :-) {Proteine 0,8984g Lipidi 0,9736g Glucidi 2,8592g Sodio 5,92mg } Frittata di riso 7g :-) {Proteine 0,7147g Lipidi 1,071g Glucidi 1,6835g Sodio 35,84mg } Frittata di riso ssa 7g :-) {Proteine 0,7224g Lipidi 1,0829g Glucidi 1,7017g Sodio 6,51mg } Funghi chiodini 30g :-) {Proteine 0,63g Lipidi 0,21g Glucidi 0,03g Sodio 1,5mg } Funghi gallinacci 218g :-) {Proteine 3,488g Lipidi 1,09g Glucidi 0,436g Sodio 6,54mg } Funghi gallinacci secchi 25g :-) {Proteine 4,125g Lipidi 0,55g Glucidi 0,45g Sodio 8mg } Funghi in scatola 88g :-) {Proteine 2,64g Lipidi 0,352g Glucidi 2,64g Sodio 220mg } Funghi ovuli 133g :-) {Proteine 2,66g Lipidi 0,399g Glucidi 2,527g Sodio 6,65mg } Funghi porcini 100g :-) {Proteine 3,1g Lipidi 0,6g Glucidi 1,6g Sodio 2mg } Funghi porcini 88g :-) {Proteine 3,432g Lipidi 0,616g Glucidi 1,232g Sodio 45,76mg } Funghi prataioli coltivati 120g :-) {Proteine 2,76g Lipidi 0,48g Glucidi 2,28g Sodio 6mg } Funghi secchi 16g :-) {Proteine 6,496g Lipidi 0,736g Glucidi 2,496g Sodio 13,92mg } Funghi shiitake secchi 8g :-) {Proteine 1,304g Lipidi 0,08g Glucidi 5,112g Sodio 1,04mg } Funghi sott'olio 50g :-) {Proteine 1,65g Lipidi 1,95g Glucidi 1g Sodio 825mg } Funghi spugnoli 141g :-) {Proteine 2,397g Lipidi 0,423g Glucidi 2,679g Sodio 2,82mg }

G Giardiniera sott'aceto 150g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,45g Glucidi 0,9g Sodio 1231,5mg } Giardiniera sott'olio 41g :-) {Proteine 1,066g Lipidi 1,968g Glucidi 0,533g Sodio 554,32mg } Granchio polpa in scatola 31g :-) {Proteine 5,611g Lipidi 0,155g Glucidi 0,62g Sodio 170,5mg }

I Indivia 150g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0,45g Glucidi 4,05g Sodio 15mg } Insalata di riso 9g :-) {Proteine 0,8802g Lipidi 1,4634g Glucidi 1,8693g Sodio 20,79mg }

K Kombu secca 30g :-) {Proteine 2,13g Lipidi 0,48g Glucidi 0,6g Sodio 549mg }

L Lattuga 126g :-) {Proteine 2,268g Lipidi 0,504g Glucidi 2,772g Sodio 11,34mg } Lattuga a cappuccio 126g :-) {Proteine 1,89g Lipidi 0,252g Glucidi 3,78g Sodio 8,82mg } Lattuga da taglio 150g :-) {Proteine 1,65g Lipidi 0,15g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lumache di mare 17g :-) {Proteine 4,046g Lipidi 0,068g Glucidi 1,326g Sodio 35,02mg }

M Mais 6g :-) {Proteine 0,552g Lipidi 0,228g Glucidi 4,548g Sodio 2,1mg } Melanzane 160g :-) {Proteine 1,76g Lipidi 0,16g Glucidi 4,16g Sodio 41,6mg } Melanzane a tocchetti 17g :-) {Proteine 0,1547g Lipidi 2,2712g Glucidi 0,4352g Sodio 20,4mg } Melanzane fritte 15g :-) {Proteine 0,2715g Lipidi 2,409g Glucidi 0,3045g Sodio 93,9mg } Melanzane fritte ssa 14g :-) {Proteine 0,2576g Lipidi 2,2834g Glucidi 0,2884g Sodio 4,34mg } Melanzane sott'olio 48g :-) {Proteine 0,528g Lipidi 1,92g Glucidi 1,2g Sodio 12mg }

N Natto 11g :-) {Proteine 1,947g Lipidi 1,21g Glucidi 0,99g Sodio 0,77mg }

O Olive da tavola conservate 8g :-) {Proteine 0,12g Lipidi 2,16g Glucidi 0,4g Sodio 104,4mg } Olive nere 10g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 2,51g Glucidi 0,08g Sodio 5,4mg } Olive verdi 16g :-) {Proteine 0,128g Lipidi 2,4g Glucidi 0,16g Sodio 8,64mg }

P Panini napoletani 9g :-) {Proteine 1,0206g Lipidi 0,6831g Glucidi 3,0312g Sodio 22,32mg } Panini napoletani ssa 9g :-) {Proteine 1,0215g Lipidi 0,684g Glucidi 3,0339g Sodio 19,17mg } Parmigiana 14g :-) {Proteine 1,2852g Lipidi 1,519g Glucidi 1,4686g Sodio 28,98mg } Parmigiana ssa 14g :-) {Proteine 1,2894g Lipidi 1,5232g Glucidi 1,4714g Sodio 15,68mg } Pasta di olive 7g :-) {Proteine 0,098g Lipidi 2,401g Glucidi 0,315g Sodio 82,25mg } Patate 28g :-) {Proteine 0,588g Lipidi 0,28g Glucidi 5,04g Sodio 1,96mg } Patate dolci 27g :-) {Proteine 0,324g Lipidi 0,081g Glucidi 5,751g Sodio 10,8mg } Patate novelle 35g :-) {Proteine 0,7g Lipidi 0g Glucidi 5,53g Sodio 8,05mg } Patate polvere istantanea 7g :-) {Proteine 0,637g Lipidi 0,056g Glucidi 5,124g Sodio 83,3mg } Patatine in sacchetto 4g :-) {Proteine 0,28g Lipidi 1,384g Glucidi 2,048g Sodio 23,76mg } Peperoncini piccanti 50g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,25g Glucidi 1,9g Sodio 5,5mg } Peperoni dolci 109g :-) {Proteine 0,981g Lipidi 0,327g Glucidi 4,578g Sodio 2,18mg } Peperoni e patate 19g :-) {Proteine 0,4921g Lipidi 1,4782g Glucidi 2,1432g Sodio 27,93mg } Peperoni e patate ssa 19g :-) {Proteine 0,494g Lipidi 1,482g Glucidi 2,1508g Sodio 4,94mg } Peperoni gialli 109g :-) {Proteine 0,981g Lipidi 0,327g Glucidi 5,45g Sodio 32,7mg } Peperoni ripieni al forno 15g :-) {Proteine 0,582g Lipidi 0,864g Glucidi 3,5265g Sodio 55,65mg } Peperoni ripieni al forno ssa 15g :-) {Proteine 0,5835g Lipidi 0,8655g Glucidi 3,534g Sodio 43,2mg } Peperoni sott'aceto 160g :-) {Proteine 1,28g Lipidi 0,96g Glucidi 2,72g Sodio 1996,8mg } Pizza con salsiccia 7g :-) {Proteine 0,7525g Lipidi 0,4536g Glucidi 3,5518g Sodio 55,3mg } Pizza con salsiccia ssa 7g :-) {Proteine 0,7658g Lipidi 0,4613g Glucidi 3,612g Sodio 9,59mg } Pizza con scarola 9g :-) {Proteine 0,7947g Lipidi 0,4635g Glucidi 3,6369g Sodio 56,25mg } Pizza con scarola ssa 9g :-) {Proteine 0,8046g Lipidi 0,4698g Glucidi 3,6855g Sodio 9,9mg } Pizza margherita 11g :-) {Proteine 0,8756g Lipidi 0,7865g Glucidi 2,8875g Sodio 39,82mg } Pizza margherita ssa 11g :-) {Proteine 0,88g Lipidi 0,7909g Glucidi 2,9007g Sodio 19,25mg } Pizza rustica 8g :-) {Proteine 1,0456g Lipidi 1,0352g Glucidi 2,164g Sodio 19,44mg } Pizza rustica con spinaci 9g :-) {Proteine 1,0215g Lipidi 0,9792g Glucidi 2,2482g Sodio 18,63mg } Pizza rustica con spinaci ssa 9g :-) {Proteine 1,0251g Lipidi 0,9828g Glucidi 2,2545g Sodio 7,74mg } Pizza rustica ssa 8g :-) {Proteine 1,0472g Lipidi 1,0368g Glucidi 2,1672g Sodio 15,2mg } Polpette fritte 12g :-) {Proteine 2,1264g Lipidi 1,362g Glucidi 0,504g Sodio 26,4mg } Polpette fritte ssa 12g :-) {Proteine 2,1312g Lipidi 1,3644g Glucidi 0,5052g Sodio 16,44mg } Pomodori da insalata 141g :-) {Proteine 1,692g Lipidi 0,282g Glucidi 3,948g Sodio 4,23mg } Pomodori maturi 126g :-) {Proteine 1,26g Lipidi 0,252g Glucidi 4,41g Sodio 7,56mg } Pomodori pelati in scatola con liquido 114g :-) {Proteine 1,368g Lipidi 0,57g Glucidi 3,42g Sodio 10,26mg } Pomodori secchi 9g :-) {Proteine 1,269g Lipidi 0,27g Glucidi 3,915g Sodio 0,18mg } Pomodori sott'olio 11g :-) {Proteine 0,561g Lipidi 1,551g Glucidi 1,925g Sodio 29,26mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 33g :-) {Proteine 1,452g Lipidi 0,198g Glucidi 5,412g Sodio 56,76mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 48g :-) {Proteine 0,432g Lipidi 0,192g Glucidi 5,472g Sodio 1,44mg } Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 25g :-) {Proteine 0,975g Lipidi 0,1g Glucidi 5,1g Sodio 5mg } Porri 82g :-) {Proteine 1,722g Lipidi 0,082g Glucidi 4,264g Sodio 7,38mg } Purè di patate 20g :-) {Proteine 0,446g Lipidi 1,256g Glucidi 2,824g Sodio 20,4mg } Purè di patate ssa 20g :-) {Proteine 0,448g Lipidi 1,258g Glucidi 2,83g Sodio 3,2mg }

R Radicchio rosso 184g :-) {Proteine 2,576g Lipidi 0,184g Glucidi 2,944g Sodio 12,88mg } Radicchio verde 171g :-) {Proteine 3,249g Lipidi 0,855g Glucidi 0,855g Sodio 23,94mg } Rape 133g :-) {Proteine 1,33g Lipidi 0g Glucidi 5,054g Sodio 77,14mg } Ravanelli 218g :-) {Proteine 1,744g Lipidi 0,218g Glucidi 3,924g Sodio 128,62mg } Rucola 96g :-) {Proteine 2,496g Lipidi 0,672g Glucidi 2,016g Sodio 25,92mg }

S Salmone 13g :-| {Proteine 2,626g Lipidi 1,43g Glucidi 0g Sodio 5,85mg } Sardine salate 18g :-| {Proteine 4,518g Lipidi 0,648g Glucidi 0g Sodio 95,4mg } Sardine sott'olio 12g :-| {Proteine 2,676g Lipidi 1,452g Glucidi 0g Sodio 57,6mg } Scalogno 120g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,24g Glucidi 3,96g Sodio 12mg } Scamorza 11g :-| {Proteine 2,497g Lipidi 1,111g Glucidi 0,792g Sodio 15,07mg } Scamorza affumicata 11g :-| {Proteine 2,497g Lipidi 1,111g Glucidi 0,792g Sodio 15,07mg } Scarola 160g :-| {Proteine 2,56g Lipidi 0,32g Glucidi 2,72g Sodio 14,4mg } Scorzonera 88g :-| {Proteine 1,144g Lipidi 0,264g Glucidi 8,976g Sodio 4,4mg } Sedano rapa 104g :-| {Proteine 1,976g Lipidi 0,104g Glucidi 3,952g Sodio 94,64mg } Soia bistecca 7g :-| {Proteine 3,29g Lipidi 0,084g Glucidi 1,463g Sodio 1,4mg } Soia semi 6g :-| {Proteine 2,214g Lipidi 1,086g Glucidi 1,398g Sodio 0,24mg } Spinaci 77g :-| {Proteine 2,618g Lipidi 0,539g Glucidi 2,31g Sodio 77mg } Spinaci in scatola 126g :-| {Proteine 3,528g Lipidi 0,63g Glucidi 1,008g Sodio 252mg }

T Taralli salati 6g :-| {Proteine 0,4812g Lipidi 0,894g Glucidi 3,1902g Sodio 8,46mg } Tartufo nero 77g :-| {Proteine 4,62g Lipidi 0,385g Glucidi 0,539g Sodio 42,35mg } Tempeh 14g :-| {Proteine 2,898g Lipidi 0,896g Glucidi 0,896g Sodio 0,84mg } Timballo di patate 14g :-| {Proteine 0,9856g Lipidi 1,3706g Glucidi 1,6968g Sodio 22,12mg } Timballo di patate ssa 14g :-| {Proteine 0,987g Lipidi 1,372g Glucidi 1,6996g Sodio 15,54mg } Tofu 31g :-| {Proteine 2,511g Lipidi 1,488g Glucidi 0,217g Sodio 2,17mg } Tonno fresco 15g :-| {Proteine 3,225g Lipidi 1,2g Glucidi 0g Sodio 6,45mg }

U Uovo sodo 5g :-| {Proteine 0,639g Lipidi 0,5455g Glucidi 0,049g Sodio 39,1mg } Uovo sodo ssa 4g :-| {Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg }

V Verdura e legumi surgelati 37g :-| {Proteine 1,221g Lipidi 0,185g Glucidi 3,515g Sodio 17,39mg } Vongola 33g :-| {Proteine 3,366g Lipidi 0,825g Glucidi 0,726g Sodio 18,48mg } Vongole in scatola al naturale 16g :-| {Proteine 4,096g Lipidi 0,32g Glucidi 0,816g Sodio 17,92mg }

W Wakame secca 30g :-| {Proteine 3,72g Lipidi 0,72g Glucidi 0,6g Sodio 966mg }

Z Zucca gialla 133g :-| {Proteine 1,463g Lipidi 0,133g Glucidi 4,655g Sodio 1,33mg } Zucchine 218g :-| {Proteine 2,834g Lipidi 0,218g Glucidi 3,052g Sodio 2,18mg }

(G) Alimenti alternativi per la frutta a pranzo per un massimo di 32 Kcal

A Albicocche 114g :-| {Proteine 0,456g Lipidi 0,114g Glucidi 7,752g Sodio 1,14mg } Albicocche polpa secca 17g :-| {Proteine 0,816g Lipidi 0,119g Glucidi 7,378g Sodio 9,52mg } Albicocche sciroppate 35g :-| {Proteine 0,1995g Lipidi 0,035g Glucidi 7,5075g Sodio 0,7mg } Albicocche secche 11g :-| {Proteine 0,5357g Lipidi 0,055g Glucidi 7,13075g Sodio 2,86mg } Amarene 78g :-| {Proteine 0,624g Lipidi 0g Glucidi 7,956g Sodio 1,56mg } Ananas 80g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 0g Glucidi 8g Sodio 1,6mg } Ananas sciroppata 41g :-| {Proteine 0,123g Lipidi 0,82g Glucidi 8,282g Sodio 0,41mg } Ananas succo 58g :-| {Proteine 0,232g Lipidi 0,058g Glucidi 7,627g Sodio 0,58mg } Arachidi 5g :-| {Proteine 1,3g Lipidi 2,36g Glucidi 0,56g Sodio 0,1mg } Arachidi tostate 5g :-| {Proteine 1,45g Lipidi 2,5g Glucidi 0,425g Sodio 0,3mg } Arachidi tostate e salate 5g :-| {Proteine 1,225g Lipidi 2,65g Glucidi 0,355g Sodio 20mg } Arance 94g :-| {Proteine 0,658g Lipidi 0,188g Glucidi 7,332g Sodio 2,82mg } Arance scorza 32g :-| {Proteine 0,48g Lipidi 0,064g Glucidi 4,608g Sodio 0,96mg } Arance succo 94g :-| {Proteine 0,47g Lipidi 0g Glucidi 7,52g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 84g :-| {Proteine 0,084g Lipidi 0g Glucidi 8,4g Sodio 1,68mg } Avocado 13g :-| {Proteine 0,572g Lipidi 2,99g Glucidi 0,234g Sodio 0,26mg }

- B** Babaco 152g :-) {Proteine 1,064g Lipidi 0,152g Glucidi 6,84g Sodio 1,52mg } Banana 48g :-)
 {Proteine 0,576g Lipidi 0,144g Glucidi 7,44g Sodio 0,48mg } Buccia d'arancia candita 10g :-)
 {Proteine 0,02g Lipidi 0,02g Glucidi 8,27g Sodio 2,7mg }
- C** Cachi 43g :-) {Proteine 0,2451g Lipidi 0,129g Glucidi 7,3315g Sodio 2,58mg } Castagne 16g :-)
 {Proteine 0,56g Lipidi 0,288g Glucidi 6,784g Sodio 1,76mg } Castagne secche 9g :-) {Proteine 0,423g
 Lipidi 0,27g Glucidi 7,281g Sodio 1,62mg } Cedro candito 17g :-) {Proteine 0,017g Lipidi 0,034g
 Glucidi 8,398g Sodio 4,59mg } Ciliegie 84g :-) {Proteine 0,672g Lipidi 0,084g Glucidi 7,56g Sodio
 2,52mg } Cocomero 213g :-) {Proteine 0,852g Lipidi 0g Glucidi 7,881g Sodio 6,39mg }
- D** Datteri freschi 25g :-) {Proteine 0,375g Lipidi 0,025g Glucidi 7,825g Sodio 1,75mg } Datteri secchi
 12g :-) {Proteine 0,324g Lipidi 0,072g Glucidi 7,572g Sodio 0,6mg }
- F** Fichi 68g :-) {Proteine 0,612g Lipidi 0,136g Glucidi 7,616g Sodio 1,36mg } Fichi d'india 60g :-)
 {Proteine 0,48g Lipidi 0,06g Glucidi 7,8g Sodio 3mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 11g :-)
 {Proteine 0,572g Lipidi 0,462g Glucidi 6,402g Sodio 9,57mg } Fichi seccati al sole 13g :-) {Proteine
 0,468g Lipidi 0,273g Glucidi 6,877g Sodio 11,31mg } Fichi secchi 13g :-) {Proteine 0,455g Lipidi
 0,351g Glucidi 7,54g Sodio 11,31mg } Fragole 118g :-) {Proteine 1,062g Lipidi 0,472g Glucidi
 6,254g Sodio 2,36mg } Fragole condite 55g :-) {Proteine 0,352g Lipidi 0,165g Glucidi 7,6615g Sodio
 1,1mg }
- K** Kaki o loti 49g :-) {Proteine 0,294g Lipidi 0,147g Glucidi 7,84g Sodio 1,96mg } Kiwi 72g :-) {Proteine
 0,864g Lipidi 0,432g Glucidi 6,48g Sodio 3,6mg }
- L** Lamponi 94g :-) {Proteine 0,94g Lipidi 0,564g Glucidi 6,11g Sodio 2,82mg } Lamponi surgelati 32g :-)
 {Proteine 0,2144g Lipidi 0,064g Glucidi 7,672g Sodio 0,32mg } Limette 84g :-) {Proteine 0,588g
 Lipidi 0,252g Glucidi 7,392g Sodio 2,52mg } Limone scorza 46g :-) {Proteine 0,69g Lipidi 0,138g
 Glucidi 7,36g Sodio 2,76mg }
- M** Macedonia di frutta in scatola 56g :-) {Proteine 0,224g Lipidi 1,12g Glucidi 8,288g Sodio 1,68mg }
 Mandaranci e clementine 60g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,12g Glucidi 7,68g Sodio 1,2mg } Mandarin
 44g :-) {Proteine 0,396g Lipidi 0,132g Glucidi 7,744g Sodio 0,44mg } Mandorle dolci 5g :-) {Proteine
 0,8g Lipidi 2,575g Glucidi 0,2g Sodio 0,3mg } Mango 56g :-) {Proteine 0,392g Lipidi 0,112g Glucidi
 7,896g Sodio 1,12mg } Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 15g :-) {Proteine 0,09g
 Lipidi 0,3g Glucidi 8,28g Sodio 1,05mg } Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche) 13g :-)
 {Proteine 0,078g Lipidi 0,26g Glucidi 8,099g Sodio 1,43mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva)
 14g :-) {Proteine 0,07g Lipidi 0,28g Glucidi 8,218g Sodio 1,68mg } Marmellata a ridotto tenore di
 zucchero 26g :-) {Proteine 0,13g Lipidi 0,026g Glucidi 8,294g Sodio 5,2mg } Marmellata di
 albicocche 13g :-) {Proteine 0,091g Lipidi 0,026g Glucidi 8,216g Sodio 5,2mg } Marmellata di arance
 12g :-) {Proteine 0,012g Lipidi 0g Glucidi 8,34g Sodio 2,16mg } Marmellata di prugne 23g :-)
 {Proteine 0,483g Lipidi 0,138g Glucidi 7,176g Sodio 2,3mg } Mela 71g :-) {Proteine 0,142g Lipidi
 0,213g Glucidi 7,81g Sodio 1,42mg } Mela cotogna 94g :-) {Proteine 0,282g Lipidi 0,94g Glucidi
 5,922g Sodio 2,82mg } Mela polpa secca 13g :-) {Proteine 0,117g Lipidi 0,039g Glucidi 7,436g Sodio
 11,31mg } Melagrane 50g :-) {Proteine 0,25g Lipidi 0,1g Glucidi 7,95g Sodio 3,5mg } Melone
 d'estate 96g :-) {Proteine 0,768g Lipidi 0,192g Glucidi 7,104g Sodio 7,68mg } Melone d'inverno 145g
 :-) {Proteine 0,725g Lipidi 0,29g Glucidi 7,105g Sodio 34,8mg } Mirtillo nero 106g :-) {Proteine
 0,636g Lipidi 0,212g Glucidi 7,314g Sodio 3,18mg } Mora di gelso 88g :-) {Proteine 1,144g Lipidi
 1,76g Glucidi 7,128g Sodio 1,76mg } Mora di rovo 123g :-) {Proteine 1,599g Lipidi 2,46g Glucidi
 7,011g Sodio 4,92mg }

- N** Nespole 114g :-) {Proteine 0,456g Lipidi 0,456g Glucidi 6,954g Sodio 6,84mg } Nocciole 5g :-) {Proteine 0,65g Lipidi 3,145g Glucidi 0,09g Sodio 0,55mg } Noce di cocco 9g :-) {Proteine 0,288g Lipidi 3,24g Glucidi 0,333g Sodio 1,53mg } Noci fresche 5g :-) {Proteine 0,525g Lipidi 2,885g Glucidi 0,275g Sodio 0,15mg } Noci secche 4g :-) {Proteine 0,632g Lipidi 2,548g Glucidi 0,252g Sodio 0,08mg }
- P** Papaya 88g :-) {Proteine 0,44g Lipidi 0,088g Glucidi 7,744g Sodio 4,4mg } Pera 78g :-) {Proteine 0,234g Lipidi 0,312g Glucidi 7,41g Sodio 1,56mg } Pere sciroppate 40g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0,08g Glucidi 7,64g Sodio 0,8mg } Pesca 118g :-) {Proteine 0,944g Lipidi 0,118g Glucidi 7,198g Sodio 3,54mg } Pesca sciroppata 36g :-) {Proteine 0,144g Lipidi 0,72g Glucidi 8,244g Sodio 0,36mg } Pinoli 5g :-) {Proteine 1,48g Lipidi 2,39g Glucidi 0,25g Sodio 0,05mg } Pistacchi freschi 8g :-) {Proteine 1,024g Lipidi 2,608g Glucidi 1,312g Sodio 0,72mg } Pistacchi secchi 5g :-) {Proteine 1,03g Lipidi 2,42g Glucidi 0,7g Sodio 0,3mg } Pistacchi tostati e salati 5g :-) {Proteine 0,895g Lipidi 2,77g Glucidi 0,41g Sodio 26,5mg } Pompelmo 123g :-) {Proteine 0,738g Lipidi 0g Glucidi 7,626g Sodio 1,23mg } Pompelmo rosa 106g :-) {Proteine 0,636g Lipidi 0,106g Glucidi 8,162g Sodio 0mg } Pompelmo succo 78g :-) {Proteine 0,312g Lipidi 0,078g Glucidi 7,449g Sodio 1,56mg } Prugne 76g :-) {Proteine 0,38g Lipidi 0,076g Glucidi 7,98g Sodio 1,52mg } Prugne regina claudia 78g :-) {Proteine 0,624g Lipidi 0,078g Glucidi 7,566g Sodio 0,78mg } Prugne secche 14g :-) {Proteine 0,308g Lipidi 0,07g Glucidi 7,7g Sodio 1,12mg }
- R** Ribes nero 114g :-) {Proteine 1,026g Lipidi 2,28g Glucidi 7,524g Sodio 3,42mg } Ribes rosso 152g :-) {Proteine 1,672g Lipidi 3,04g Glucidi 6,688g Sodio 3,04mg }
- S** Sciroppo per bibite 10g :-) {Proteine 0,03g Lipidi 0g Glucidi 7,9g Sodio 27mg } Spremuta di arancia 96g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0g Glucidi 7,872g Sodio 1,92mg } Spremuta di pompelmo 106g :-) {Proteine 0,318g Lipidi 2,12g Glucidi 8,374g Sodio 9,54mg } Succo di albicocca conservato 68g :-) {Proteine 0,204g Lipidi 0,068g Glucidi 8,16g Sodio 2,04mg } Succo di ananas conservato 57g :-) {Proteine 0,171g Lipidi 0,057g Glucidi 7,752g Sodio 0,57mg } Succo di arancia concentrato 17g :-) {Proteine 0,493g Lipidi 0,085g Glucidi 7,633g Sodio 1,7mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 88g :-) {Proteine 0,44g Lipidi 0,088g Glucidi 7,744g Sodio 8,8mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 74g :-) {Proteine 0,444g Lipidi 0,074g Glucidi 7,548g Sodio 2,22mg } Succo di barbabietola fresco 228g :-) {Proteine 1,824g Lipidi 0g Glucidi 6,612g Sodio 136,8mg } Succo di carote conservato 133g :-) {Proteine 0,665g Lipidi 0,133g Glucidi 7,581g Sodio 67,83mg } Succo di frutta conservato 57g :-) {Proteine 0,171g Lipidi 0,057g Glucidi 8,265g Sodio 3,99mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 64g :-) {Proteine 0,32g Lipidi 0,128g Glucidi 7,552g Sodio 0,64mg } Succo di mandarino fresco 74g :-) {Proteine 0,37g Lipidi 0,148g Glucidi 7,326g Sodio 0,74mg } Succo di mela conservato non zuccherato 84g :-) {Proteine 0,084g Lipidi 0,084g Glucidi 8,316g Sodio 1,68mg } Succo di melagrana fresco 72g :-) {Proteine 0,144g Lipidi 1,44g Glucidi 8,352g Sodio 0,72mg } Succo di pera conservato 53g :-) {Proteine 0,053g Lipidi 1,06g Glucidi 8,056g Sodio 2,12mg } Succo di pesca conservato 59g :-) {Proteine 0,177g Lipidi 1,18g Glucidi 7,847g Sodio 4,13mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 96g :-) {Proteine 0,384g Lipidi 0,096g Glucidi 7,968g Sodio 6,72mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 69g :-) {Proteine 0,414g Lipidi 0,069g Glucidi 7,59g Sodio 1,38mg } Succo di uva conservato non zuccherato 69g :-) {Proteine 0,207g Lipidi 0,069g Glucidi 8,073g Sodio 4,83mg } Succo tropicale conservato 68g :-) {Proteine 0,136g Lipidi 0,068g Glucidi 7,888g Sodio 9,52mg }
- U** Uva 52g :-) {Proteine 0,26g Lipidi 0,052g Glucidi 8,112g Sodio 0,52mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 11g :-) {Proteine 0,209g Lipidi 0,066g Glucidi 7,92g Sodio 5,72mg }

(H) Alimenti alternativi per il pane a pranzo per un massimo di 68 Kcal

- C** Cereali aggregati 20g :-) {Proteine 2,14g Lipidi 0,4g Glucidi 14,98g Sodio 74mg } Crackers al formaggio 13g :-| {Proteine 1,274g Lipidi 3,315g Glucidi 8,073g Sodio 129,35mg } Crackers integrali 15g :-) {Proteine 1,32g Lipidi 2,58g Glucidi 8,715g Sodio 98,85mg } Crackers non salati 15g :-) {Proteine 1,425g Lipidi 2,445g Glucidi 10,245g Sodio 91,5mg } Crackers salati 16g :-) {Proteine 1,504g Lipidi 1,6g Glucidi 12,816g Sodio 140,64mg } Crackers senza grassi 17g :-) {Proteine 1,785g Lipidi 0,272g Glucidi 13,532g Sodio 108,12mg }
- F** Fette biscottate 16g :-) {Proteine 1,808g Lipidi 0,96g Glucidi 13,28g Sodio 32,96mg } Fette biscottate di segale integrali 18g :-) {Proteine 1,422g Lipidi 0,234g Glucidi 11,826g Sodio 47,52mg } Fette biscottate dolci 17g :-) {Proteine 1,785g Lipidi 1,054g Glucidi 13,872g Sodio 35,02mg } Fette biscottate integrali 18g :-) {Proteine 2,016g Lipidi 0,936g Glucidi 13,338g Sodio 150,66mg } Fette biscottate vitaminizzate 16g :-) {Proteine 1,808g Lipidi 0,96g Glucidi 13,28g Sodio 32,96mg } Focaccia 23g :-) {Proteine 1,932g Lipidi 2,714g Glucidi 9,361g Sodio 50,14mg }
- G** Grissini 15g :-) {Proteine 1,845g Lipidi 2,085g Glucidi 10,35g Sodio 91,5mg } Grissini integrali 15g :-) {Proteine 1,32g Lipidi 2,58g Glucidi 8,715g Sodio 98,85mg }
- M** Muesli 18g :-) {Proteine 1,908g Lipidi 1,062g Glucidi 12,798g Sodio 68,4mg }
- P** Pancarrè americano comune 25g :-) {Proteine 2,05g Lipidi 0,9g Glucidi 11,725g Sodio 134,5mg } Pane al latte 19g :-| {Proteine 1,634g Lipidi 1,444g Glucidi 12,331g Sodio 95mg } Pane alle olive 24g :-) {Proteine 1,68g Lipidi 1,608g Glucidi 12,624g Sodio 137,28mg } Pane comune 24g :-) {Proteine 1,944g Lipidi 0,048g Glucidi 15,528g Sodio 159,6mg } Pane condito 24g :-) {Proteine 3,192g Lipidi 0,816g Glucidi 13,656g Sodio 151,2mg } Pane di grano duro 28g :-) {Proteine 2,828g Lipidi 0,644g Glucidi 13,748g Sodio 179,2mg } Pane di grano e segale 30g :-) {Proteine 1,86g Lipidi 0,33g Glucidi 14,31g Sodio 165,9mg } Pane di segale 31g :-) {Proteine 2,573g Lipidi 0,527g Glucidi 14,198g Sodio 179,8mg } Pane di segale biscottato 24g :-) {Proteine 2,256g Lipidi 0,864g Glucidi 11,208g Sodio 174mg } Pane di soia 25g :-) {Proteine 3g Lipidi 1,7g Glucidi 10,425g Sodio 152,5mg } Pane integrale 28g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,364g Glucidi 15,064g Sodio 154mg } Pane integrale con miele 28g :-) {Proteine 2,5284g Lipidi 0,3948g Glucidi 14,4144g Sodio 87,64mg } Pane integrale con miele ssa 22g :-) {Proteine 3,8126g Lipidi 2,2572g Glucidi 10,318g Sodio 31,02mg } Pane integrale fatto in casa 34g :-) {Proteine 2,5738g Lipidi 0,4046g Glucidi 14,6166g Sodio 187,68mg } Pane integrale fatto in casa ssa 33g :-) {Proteine 2,5344g Lipidi 0,3993g Glucidi 14,388g Sodio 0,99mg } Pane tipo 0 24g :-) {Proteine 1,896g Lipidi 0,12g Glucidi 14,976g Sodio 0mg } Pane tipo 00 23g :-) {Proteine 1,84g Lipidi 0,092g Glucidi 15,134g Sodio 0mg } Pane tipo 1 25g :-) {Proteine 2,1675g Lipidi 0,15g Glucidi 14,7g Sodio 0mg } Pane tostato 23g :-) {Proteine 2,024g Lipidi 0,115g Glucidi 15,916g Sodio 159,16mg } Panini all'olio 22g :-) {Proteine 1,694g Lipidi 1,276g Glucidi 12,826g Sodio 138,6mg } Panini napoletani 27g :-) {Proteine 3,0618g Lipidi 2,0493g Glucidi 9,0936g Sodio 66,96mg } Panini napoletani ssa 27g :-) {Proteine 3,0645g Lipidi 2,052g Glucidi 9,1017g Sodio 57,51mg } Pasta per pizza (1 persona) 27g :-) {Proteine 1,8684g Lipidi 1,4202g Glucidi 11,8314g Sodio 99,36mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 27g :-) {Proteine 1,8873g Lipidi 1,4337g Glucidi 11,9421g Sodio 0,27mg } Pizza con salsiccia 22g :-) {Proteine 2,365g Lipidi 1,4256g Glucidi 11,1628g Sodio 173,8mg } Pizza con salsiccia ssa 22g :-) {Proteine 2,4068g Lipidi 1,4498g Glucidi 11,352g Sodio 30,14mg } Pizza con scarola 28g :-) {Proteine 2,4724g Lipidi 1,442g Glucidi 11,3148g Sodio 175mg } Pizza con scarola ssa 27g :-) {Proteine 2,4138g Lipidi 1,4094g Glucidi 11,0565g Sodio 29,7mg } Pizza margherita 34g :-| {Proteine 2,7064g Lipidi 2,431g Glucidi 8,925g Sodio 123,08mg } Pizza margherita ssa 34g :-| {Proteine 2,72g Lipidi 2,4446g Glucidi 8,9658g Sodio 59,5mg } Pizza rustica 21g :-) {Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :-) {Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-) {Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :-) {Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg }

S Salatini 13g :-| {Proteine 0,936g Lipidi 3,159g Glucidi 9,243g Sodio 153,4mg }

T Taralli salati 17g :-| {Proteine 1,3634g Lipidi 2,533g Glucidi 9,0389g Sodio 23,97mg } Taralli salati ssa 17g :-| {Proteine 1,3685g Lipidi 2,5415g Glucidi 9,0712g Sodio 0,34mg }

(I) Alimenti alternativi per il condimento a pranzo per un massimo di 40 Kcal

B Besciamella 27g :-| {Proteine 2,2572g Lipidi 2,1951g Glucidi 3,6801g Sodio 9,18mg } Burro 5g :-| {Proteine 0,04g Lipidi 4,17g Glucidi 0,055g Sodio 0,35mg } Burro di arachidi 6g :-| {Proteine 1,356g Lipidi 3,222g Glucidi 0,786g Sodio 21mg }

L Lardo 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 0,08mg }

M Maionese 6g :-| {Proteine 0,252g Lipidi 4,2g Glucidi 0,132g Sodio 27mg } Margarina 5g :-| {Proteine 0,03g Lipidi 4,2g Glucidi 0,02g Sodio 40mg } Margarina vegetale 5g :-| {Proteine 0,1g Lipidi 4,14g Glucidi 0,01g Sodio 34mg }

O Olio di cocco 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di colza 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di germe di grano 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di mais vitaminizzato 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di oliva 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di oliva extravergine 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di oliva vitaminizzato 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di palma 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi di arachidi 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di semi di girasole 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi di mais 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi vari 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di sesamo 4g :-| {Proteine 0,008g Lipidi 3,988g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di soia 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di vinacciolo 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg }

P Panna 11g :-| {Proteine 0,253g Lipidi 3,85g Glucidi 0,374g Sodio 3,74mg } Panna (da cucina) 19g :-| {Proteine 0,532g Lipidi 3,8g Glucidi 0,741g Sodio 6,46mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 19g :-| {Proteine 0,532g Lipidi 3,8g Glucidi 0,741g Sodio 6,46mg } Pastella ssa 17g :-| {Proteine 4,862g Lipidi 0,0782g Glucidi 8,619g Sodio 0,17mg }

S Strutto o sugna 4g :-| {Proteine 0,012g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Sugo 54g :-| {Proteine 1,053g Lipidi 1,7496g Glucidi 4,9626g Sodio 304,56mg } Sugo alla bolognese rosso 58g :-| {Proteine 4,3906g Lipidi 1,5544g Glucidi 1,2644g Sodio 49,3mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 57g :-| {Proteine 4,3206g Lipidi 1,5276g Glucidi 1,2426g Sodio 23,37mg } Sugo ssa 54g :-| {Proteine 1,0584g Lipidi 1,755g Glucidi 4,9842g Sodio 221,4mg }

(L) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 17 per un massimo di 135 Kcal

A Acqua tonica 300g :- {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Acquavite 45g :- {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 1,35mg } Albicocche 300g :- {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 151g :- {Proteine 0,8607g Lipidi 0,151g Glucidi 32,3895g Sodio 3,02mg } Albicocche secche 47g :- {Proteine 2,2889g Lipidi 0,235g Glucidi 30,46775g Sodio 12,22mg } Amarene 329g :- {Proteine 2,632g Lipidi 0g Glucidi 33,558g Sodio 6,58mg } Amari a bassa gradazione 50g :- {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 16,4g Sodio 6mg } Amari ad alta gradazione 50g :- {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 0,25g Sodio 3mg } Ananas 337g :- {Proteine 1,685g Lipidi 0g Glucidi 33,7g Sodio 6,74mg } Ananas sciroppata 175g :- {Proteine 0,525g Lipidi 3,5g Glucidi 35,35g Sodio 1,75mg } Ananas succo 245g :- {Proteine 0,98g Lipidi 0,245g Glucidi 32,2175g Sodio 2,45mg } Aperitivi 72g :- {Proteine 2,16g Lipidi 0g Glucidi 12,24g Sodio 2,16mg } Arachidi 23g :- {Proteine 5,98g Lipidi 10,856g Glucidi 2,576g Sodio 0,46mg } Arachidi tostate 22g :- {Proteine 6,38g Lipidi 11g Glucidi 1,87g Sodio 1,32mg } Arachidi tostate e salate 22g :- {Proteine 5,39g Lipidi 11,66g Glucidi 1,562g Sodio 88mg } Arance 350g :- {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :- {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 350g :- {Proteine 0,35g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Avocado 58g :- {Proteine 2,552g Lipidi 13,34g Glucidi 1,044g Sodio 1,16mg }

B Babà al rum 33g :- {Proteine 1,0362g Lipidi 1,7226g Glucidi 9,2763g Sodio 33,66mg } Babaco 300g :- {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 200g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,6g Glucidi 31g Sodio 2mg } Bevande gassate dietetiche 400g :- {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 11g :- {Proteine 1,3871g Lipidi 1,7523g Glucidi 2,0295g Sodio 11,77mg } Bigné (Pasta choux) ssa 11g :- {Proteine 1,3882g Lipidi 1,7556g Glucidi 2,0328g Sodio 5,5mg } Bigné alla crema 9g :- {Proteine 0,8226g Lipidi 0,9g Glucidi 2,0682g Sodio 5,13mg } Birra scura 450g :- {Proteine 1,35g Lipidi 0g Glucidi 13,5g Sodio 72mg } Biscotti al latte 32g :- {Proteine 4,416g Lipidi 2,72g Glucidi 24,352g Sodio 157,12mg } Biscotti di mamma 27g :- {Proteine 6,6609g Lipidi 2,8566g Glucidi 16,8534g Sodio 38,88mg } Biscotti di mamma ssa 27g :- {Proteine 6,6825g Lipidi 2,8647g Glucidi 16,9074g Sodio 5,4mg } Biscotti frollini 27g :- {Proteine 1,998g Lipidi 5,67g Glucidi 18,495g Sodio 74,25mg } Biscotti integrali 30g :- {Proteine 2,55g Lipidi 5,85g Glucidi 17,85g Sodio 94,2mg } Biscotti Marie 31g :- {Proteine 1,9902g Lipidi 2,449g Glucidi 25,8075g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 32g :- {Proteine 4,416g Lipidi 2,72g Glucidi 24,352g Sodio 131,2mg } Biscotti 'Petit Beurre' 28g :- {Proteine 1,68g Lipidi 2,296g Glucidi 23,716g Sodio 67,48mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 25g :- {Proteine 1,425g Lipidi 6,9g Glucidi 16,85g Sodio 40mg } Biscotti savoiardo 9g :- {Proteine 1,071g Lipidi 0,828g Glucidi 6,282g Sodio 7,38mg } Biscotti wafers 29g :- {Proteine 2,059g Lipidi 4,35g Glucidi 22,504g Sodio 20,3mg } Biscotto per la prima colazione 19g :- {Proteine 1,254g Lipidi 1,501g Glucidi 16,226g Sodio 77,9mg } Brandy 50g :- {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 1mg } Brioches 32g :- {Proteine 2,304g Lipidi 5,856g Glucidi 18,688g Sodio 124,8mg } Brioches con crema 34g :- {Proteine 2,346g Lipidi 5,814g Glucidi 18,904g Sodio 120,7mg } Brioches con marmellata 34g :- {Proteine 2,21g Lipidi 5,61g Glucidi 19,856g Sodio 119,68mg } Buccia d'arancia candita 43g :- {Proteine 0,086g Lipidi 0,086g Glucidi 35,561g Sodio 11,61mg } Budino al cioccolato 53g :- {Proteine 2,1518g Lipidi 8,003g Glucidi 13,7906g Sodio 15,9mg } Budino alla vaniglia 103g :- {Proteine 2,369g Lipidi 3,708g Glucidi 22,454g Sodio 139,05mg }

C Cacao amaro in polvere 30g :-| {Proteine 6,12g Lipidi 7,68g Glucidi 3,45g Sodio 285mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 184g :-| {Proteine 1,0488g Lipidi 0,552g Glucidi 31,372g Sodio 11,04mg } Caffè all'americana in tazza 80g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,32g Sodio 1,6mg } Caffè bar in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè crudo in grani 20g :-| {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 47g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 7,238g Glucidi 13,395g Sodio 34,78mg } Caffè moka in tazza 60g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 1,2g Glucidi 0,36g Sodio 1,2mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 50g :-| {Proteine 6,95g Lipidi 0,1g Glucidi 21,3g Sodio 11,5mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè solubile in polvere 50g :-| {Proteine 10,2g Lipidi 1g Glucidi 20,55g Sodio 40,5mg } Caffè solubile in tazza 60g :-| {Proteine 0g Lipidi 1,2g Glucidi 1,2g Sodio 1,2mg } Caffè tostato macinato 47g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 7,238g Glucidi 13,395g Sodio 34,78mg } Canditi 47g :-| {Proteine 0,235g Lipidi 0g Glucidi 35,25g Sodio 12,69mg } Cannoli alla crema 13g :-| {Proteine 0,806g Lipidi 2,691g Glucidi 5,486g Sodio 32,5mg } Cannoli alla siciliana 50g :-| {Proteine 5,565g Lipidi 3,09g Glucidi 23,485g Sodio 22,5mg } Caramelle alla frutta 41g :-| {Proteine 1,148g Lipidi 0g Glucidi 34,522g Sodio 13,53mg } Caramelle alla menta 34g :-| {Proteine 0,17g Lipidi 0,238g Glucidi 34,918g Sodio 3,06mg } Caramelle dure 39g :-| {Proteine 0,78g Lipidi 0,78g Glucidi 35,724g Sodio 3,51mg } Caramelle morbide mou 31g :-| {Proteine 0,651g Lipidi 5,332g Glucidi 22,041g Sodio 99,2mg } Carciofo ripieno 60g :-| {Proteine 2,382g Lipidi 3,882g Glucidi 5,376g Sodio 110,4mg } Cassata alla siciliana 50g :-| {Proteine 2,645g Lipidi 2,235g Glucidi 26,715g Sodio 20,5mg } Castagne 71g :-| {Proteine 2,485g Lipidi 1,278g Glucidi 30,104g Sodio 7,81mg } Castagne secche 38g :-| {Proteine 1,786g Lipidi 1,14g Glucidi 30,742g Sodio 6,84mg } Castagnole 39g :-| {Proteine 1,7901g Lipidi 6,3102g Glucidi 18,5562g Sodio 17,94mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 39g :-| {Proteine 4,173g Lipidi 0,78g Glucidi 29,211g Sodio 144,3mg } Champagne 177g :-| {Proteine 0,531g Lipidi 0g Glucidi 2,478g Sodio 7,08mg } Cherry brandy 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 16,3g Sodio 6mg } Chiacchiere 8g :-| {Proteine 2,1544g Lipidi 1,0544g Glucidi 4,6192g Sodio 12,4mg } Chiacchiere ssa 8g :-| {Proteine 2,1624g Lipidi 1,0584g Glucidi 4,6368g Sodio 0,8mg } Ciliegie 350g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 0,35g Glucidi 31,5g Sodio 10,5mg } Cioccolato al latte 23g :-| {Proteine 2,047g Lipidi 8,648g Glucidi 11,684g Sodio 27,6mg } Cioccolato amaro 23g :-| {Proteine 2,2425g Lipidi 8,51g Glucidi 11,2125g Sodio 3,45mg } Cioccolato bianco 25g :-| {Proteine 2g Lipidi 7,725g Glucidi 14,575g Sodio 27,5mg } Cioccolato con nocciole 23g :-| {Proteine 2,139g Lipidi 9,223g Glucidi 10,557g Sodio 25,07mg } Cioccolato fondente 24g :-| {Proteine 1,392g Lipidi 8,16g Glucidi 13,608g Sodio 2,64mg } Cioccolato gianduia 26g :-| {Proteine 3,406g Lipidi 7,488g Glucidi 13,702g Sodio 1,56mg } Coca cola 346g :-| {Proteine 6,92g Lipidi 0g Glucidi 36,33g Sodio 27,68mg } Cocomero 400g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0g Glucidi 14,8g Sodio 12mg } Cognac 50g :-| {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 0,45g Sodio 1mg } Colomba pasquale 13g :-| {Proteine 0,9607g Lipidi 2,5649g Glucidi 5,9631g Sodio 17,16mg } Confetti 25g :-| {Proteine 3,635g Lipidi 11,7025g Glucidi 3,2825g Sodio 1,5mg } Cono per gelato 36g :-| {Proteine 3,636g Lipidi 1,188g Glucidi 28,368g Sodio 33,48mg } Corn Flakes 35g :-| {Proteine 2,247g Lipidi 0,28g Glucidi 30,065g Sodio 231mg } Cornetti vuoti 22g :-| {Proteine 4,7652g Lipidi 4,5034g Glucidi 7,7594g Sodio 29,04mg } Cornetti vuoti ssa 22g :-| {Proteine 4,7784g Lipidi 4,5144g Glucidi 7,7792g Sodio 6,38mg } Cornetto alla crema 25g :-| {Proteine 4,1325g Lipidi 4,0475g Glucidi 8,47g Sodio 25,75mg } Cornetto alla crema ssa 25g :-| {Proteine 4,14g Lipidi 4,055g Glucidi 8,485g Sodio 8mg } Crackers al formaggio 26g :-| {Proteine 2,548g Lipidi 6,63g Glucidi 16,146g Sodio 258,7mg } Crackers integrali 30g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 5,16g Glucidi 17,43g Sodio 197,7mg } Crackers non salati 30g :-| {Proteine 2,85g Lipidi 4,89g Glucidi 20,49g Sodio 183mg } Crackers salati 31g :-| {Proteine 2,914g Lipidi 3,1g Glucidi 24,831g Sodio 272,49mg } Crackers senza grassi 34g :-| {Proteine 3,57g Lipidi 0,544g Glucidi 27,064g Sodio 216,24mg } Cracotte 38g :-| {Proteine 3,99g Lipidi 0,456g Glucidi 29,944g Sodio 243,2mg } Crema di cacao e nocciole 25g :-| {Proteine 1,725g Lipidi 8,1g Glucidi 14,525g Sodio 12,5mg } Crema pasticcera 8g :-| {Proteine 0,6128g Lipidi 0,5992g Glucidi 1,9976g Sodio 2,88mg } Creme caramel 21g :-| {Proteine 0,8862g Lipidi 1,5351g Glucidi 5,502g Sodio 10,5mg } Crocchette di patate 47g :-| {Proteine 3,2665g Lipidi 5,6494g Glucidi 5,8327g Sodio 114,68mg } Crocchette di patate ssa 46g :-| {Proteine 3,2108g Lipidi 5,5476g Glucidi

5,727g Sodio 52,9mg } Crostata di marmellata 19g :- ({Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di marmellata ssa 19g :- ({Proteine 0,8227g Lipidi 3,9729g Glucidi 9,7622g Sodio 13,87mg } Crostata di nutella 21g :- ({Proteine 3,003g Lipidi 4,8909g Glucidi 10,5315g Sodio 21mg } Crostata di nutella ssa 21g :- ({Proteine 3,0072g Lipidi 4,8993g Glucidi 10,5483g Sodio 7,56mg } Crusca di grano 65g :- ({Proteine 9,165g Lipidi 3,575g Glucidi 17,42g Sodio 18,2mg }

D Datteri freschi 108g :- ({Proteine 1,62g Lipidi 0,108g Glucidi 33,804g Sodio 7,56mg } Datteri secchi 53g :- ({Proteine 1,431g Lipidi 0,318g Glucidi 33,443g Sodio 2,65mg }

F Fagottini 32g :- ({Proteine 3,5968g Lipidi 7,408g Glucidi 6,5568g Sodio 155,2mg } Fagottini ssa 32g :- ({Proteine 3,6032g Lipidi 7,424g Glucidi 6,5728g Sodio 125,12mg } Fette biscottate 32g :- ({Proteine 3,616g Lipidi 1,92g Glucidi 26,56g Sodio 65,92mg } Fette biscottate di segale integrali 36g :- ({Proteine 2,844g Lipidi 0,468g Glucidi 23,652g Sodio 95,04mg } Fette biscottate dolci 33g :- ({Proteine 3,465g Lipidi 2,046g Glucidi 26,928g Sodio 67,98mg } Fette biscottate integrali 36g :- ({Proteine 4,032g Lipidi 1,872g Glucidi 26,676g Sodio 301,32mg } Fette biscottate vitaminizzate 32g :- ({Proteine 3,616g Lipidi 1,92g Glucidi 26,56g Sodio 65,92mg } Fichi 287g :- ({Proteine 2,583g Lipidi 0,574g Glucidi 32,144g Sodio 5,74mg } Fichi d'india 254g :- ({Proteine 2,032g Lipidi 0,254g Glucidi 33,02g Sodio 12,7mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 48g :- ({Proteine 2,496g Lipidi 2,016g Glucidi 27,936g Sodio 41,76mg } Fichi seccati al sole 58g :- ({Proteine 2,088g Lipidi 1,218g Glucidi 30,682g Sodio 50,46mg } Fichi secchi 55g :- ({Proteine 1,925g Lipidi 1,485g Glucidi 31,9g Sodio 47,85mg } Fiocchi di avena 34g :- ({Proteine 2,72g Lipidi 2,55g Glucidi 24,99g Sodio 11,22mg } Fiocchi di crusca di grano 42g :- ({Proteine 4,284g Lipidi 0,798g Glucidi 29,274g Sodio 382,2mg } Fiocchi di latte magro 132g :- ({Proteine 15,444g Lipidi 6,996g Glucidi 3,432g Sodio 501,6mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 37g :- ({Proteine 2,442g Lipidi 0,296g Glucidi 32,597g Sodio 4,07mg } Fiocchi di riso 39g :- ({Proteine 2,574g Lipidi 0,468g Glucidi 30,225g Sodio 1,56mg } Fiocchi d'orzo 37g :- ({Proteine 3,922g Lipidi 0,703g Glucidi 29,6g Sodio 1,48mg } Fiori di zucca in pastella 68g :- ({Proteine 1,8972g Lipidi 10,4448g Glucidi 8,2824g Sodio 365,16mg } Fiori di zucca in pastella ssa 67g :- ({Proteine 1,8894g Lipidi 10,4185g Glucidi 8,2611g Sodio 44,89mg } Focaccia 46g :- ({Proteine 3,864g Lipidi 5,428g Glucidi 18,722g Sodio 100,28mg } Formaggino al parmigiano 26g :- ({Proteine 3,64g Lipidi 3,9g Glucidi 1,3g Sodio 182mg } Fragole 250g :- ({Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 232g :- ({Proteine 1,4848g Lipidi 0,696g Glucidi 32,3176g Sodio 4,64mg } Frittata con 4 uova 5g :- ({Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi 0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :- ({Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :- ({Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :- ({Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 19g :- ({Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg } Frittata con patate ssa 18g :- ({Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 9g :- ({Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :- ({Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg }

G Gelato al cioccolato 62g :- ({Proteine 2,356g Lipidi 6,82g Glucidi 16,74g Sodio 47,12mg } Gelato alla frutta 75g :- ({Proteine 2,625g Lipidi 6g Glucidi 18,525g Sodio 45,75mg } Gelato fior di latte 61g :- ({Proteine 2,562g Lipidi 8,357g Glucidi 12,627g Sodio 61mg } Ghiacciolo all'arancio 98g :- ({Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 35,77g Sodio 1,96mg } Gin 45g :- ({Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Gomme da masticare 39g :- ({Proteine 0g Lipidi 0,117g Glucidi 37,713g Sodio 2,34mg } Granita di limone 162g :- ({Proteine 0,3888g Lipidi 0g Glucidi 35,3322g Sodio 3,24mg } Grappa 50g :- ({Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 1mg } Grissini 31g :- ({Proteine 3,813g Lipidi 4,309g Glucidi 21,39g Sodio 189,1mg } Grissini integrali 30g :- ({Proteine 2,64g Lipidi 5,16g Glucidi 17,43g Sodio 197,7mg }

K Kaki o loti 207g :-) {Proteine 1,242g Lipidi 0,621g Glucidi 33,12g Sodio 8,28mg } Kiwi 306g :-)
{Proteine 3,672g Lipidi 1,836g Glucidi 27,54g Sodio 15,3mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 135g :-)
{Proteine 0,9045g Lipidi 0,27g Glucidi 32,36625g Sodio 1,35mg } Latte di bufala 131g :-| {Proteine
5,764g Lipidi 9,563g Glucidi 6,681g Sodio 68,12mg } Latte di capra 187g :-| {Proteine 7,293g Lipidi
8,041g Glucidi 8,789g Sodio 74,8mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi
8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 131g :-| {Proteine 6,943g Lipidi 9,039g Glucidi 6,812g Sodio
39,3mg } Latte di soia 400g :-) {Proteine 11,6g Lipidi 7,6g Glucidi 3,2g Sodio 128mg } Latte di vacca
condensato con zucchero 41g :-| {Proteine 3,567g Lipidi 3,69g Glucidi 23,165g Sodio 53,3mg } Latte
di vacca intero 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 6,052g Glucidi 8,544g Sodio 89mg } Latte di vacca
intero in polvere 22g :-| {Proteine 5,654g Lipidi 5,478g Glucidi 9,24g Sodio 96,8mg } Latte di vacca
intero uht 178g :-| {Proteine 5,696g Lipidi 6,052g Glucidi 8,366g Sodio 83,66mg } Latte di vacca
intero vitaminizzato 178g :-| {Proteine 5,518g Lipidi 5,34g Glucidi 8,9g Sodio 89mg } Latte di vacca
parzialmente scremato 275g :-) {Proteine 9,625g Lipidi 4,95g Glucidi 13,75g Sodio 126,5mg } Latte
di vacca parzialmente scremato in polvere 32g :-| {Proteine 9,216g Lipidi 4,064g Glucidi 16,064g
Sodio 158,4mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 275g :-) {Proteine 9,9g Lipidi 4,95g
Glucidi 13,475g Sodio 115,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 300g :-)
{Proteine 9,3g Lipidi 4,5g Glucidi 15g Sodio 138mg } Latte di vacca scremato 375g :-) {Proteine
13,5g Lipidi 0,75g Glucidi 19,875g Sodio 195mg } Latte di vacca scremato in polvere 38g :-|
{Proteine 12,578g Lipidi 0,342g Glucidi 21,356g Sodio 209mg } Latte di vacca scremato uht 375g :-)
{Proteine 13,875g Lipidi 0,75g Glucidi 19,5g Sodio 183,75mg } Latte evaporato 73g :-| {Proteine
6,132g Lipidi 6,862g Glucidi 6,205g Sodio 131,4mg } Latte in polvere int 27g :-) {Proteine 6,7635g
Lipidi 6,723g Glucidi 11,0565g Sodio 108mg } Latte in polvere ps 31g :-) {Proteine 8,7017g Lipidi
3,937g Glucidi 15,1745g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 37g :-) {Proteine 11,9399g Lipidi 0,333g
Glucidi 20,276g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg
} Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg } Liquirizia dolce 38g :-)
{Proteine 1,406g Lipidi 1,976g Glucidi 29,146g Sodio 21,66mg } Liquori da dessert 43g :-) {Proteine
0,86g Lipidi 0g Glucidi 13,33g Sodio 2,58mg }

M Macedonia di frutta in scatola 236g :-) {Proteine 0,944g Lipidi 4,72g Glucidi 34,928g Sodio 7,08mg }
Mandaranci e clementine 254g :-) {Proteine 2,032g Lipidi 0,508g Glucidi 32,512g Sodio 5,08mg }
Mandarini 187g :-) {Proteine 1,683g Lipidi 0,561g Glucidi 32,912g Sodio 1,87mg } Mandorle dolci
24g :-) {Proteine 3,84g Lipidi 12,36g Glucidi 0,96g Sodio 1,44mg } Mango 236g :-) {Proteine 1,652g
Lipidi 0,472g Glucidi 33,276g Sodio 4,72mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 64g :-
) {Proteine 0,384g Lipidi 1,28g Glucidi 35,328g Sodio 4,48mg } Marmellata
(amarene,ciliege,uva,marasche) 57g :-) {Proteine 0,342g Lipidi 1,14g Glucidi 35,511g Sodio 6,27mg
} Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio
7,2mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 109g :-) {Proteine 0,545g Lipidi 0,109g Glucidi
34,771g Sodio 21,8mg } Marmellata di albicocche 55g :-) {Proteine 0,385g Lipidi 0,11g Glucidi
34,76g Sodio 22mg } Marmellata di arance 51g :-) {Proteine 0,051g Lipidi 0g Glucidi 35,445g Sodio
9,18mg } Marmellata di prugne 100g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,6g Glucidi 31,2g Sodio 10mg }
Marsala all'uovo 50g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 1g Glucidi 6,2g Sodio 1,5mg } Marsala tipico 50g :-)
{Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 14g Sodio 2mg } Mela 300g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,9g Glucidi
33g Sodio 6mg } Mela cotogna 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 3g Glucidi 18,9g Sodio 9mg } Mela
polpa secca 55g :-) {Proteine 0,495g Lipidi 0,165g Glucidi 31,46g Sodio 47,85mg } Melagrane 150g :-
) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g
Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi
17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 38g :- | {Proteine 2,47g Lipidi 3,61g Glucidi 22,8g
Sodio 59,66mg } Merendine con marmellata 13g :- ({Proteine 0,715g Lipidi 1,079g Glucidi 9,074g
Sodio 16,9mg } Merendine farcite 16g :- ({Proteine 0,992g Lipidi 2,416g Glucidi 10,816g Sodio 56mg
} Merendine tipo pan di spagna 19g :- ({Proteine 1,577g Lipidi 4,237g Glucidi 11,571g Sodio 66,5mg
} Meringa 15g :- ({Proteine 0,609g Lipidi 0,519g Glucidi 10,8225g Sodio 6,6mg } Millefoglie alla
crema ed amarena 10g :- ({Proteine 1,676g Lipidi 2,861g Glucidi 3,633g Sodio 8,3mg } Millefoglie
alla crema ed amarena ssa 10g :- ({Proteine 1,679g Lipidi 2,866g Glucidi 3,64g Sodio 1,3mg }
Mirtillo nero 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,5g Glucidi 17,25g Sodio 7,5mg } Monaci 31g :- ({
{Proteine 6,1938g Lipidi 0,7316g Glucidi 13,3734g Sodio 7,75mg } Mora di gelso 250g :-) {Proteine
3,25g Lipidi 5g Glucidi 20,25g Sodio 5mg } Mora di rovo 250g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 5g Glucidi
14,25g Sodio 10mg } Muesli 37g :-) {Proteine 3,922g Lipidi 2,183g Glucidi 26,307g Sodio 140,6mg }
Muffin al cacao con banana 48g :- | {Proteine 6,6g Lipidi 5,568g Glucidi 19,7712g Sodio 18,72mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 21g :-) {Proteine
2,73g Lipidi 13,209g Glucidi 0,378g Sodio 2,31mg } Noce di cocco 38g :- ({Proteine 1,216g Lipidi
13,68g Glucidi 1,406g Sodio 6,46mg } Noci fresche 23g :-) {Proteine 2,415g Lipidi 13,271g Glucidi
1,265g Sodio 0,69mg } Noci secche 20g :-) {Proteine 3,16g Lipidi 12,74g Glucidi 1,26g Sodio 0,4mg }

O Ostie per torte 80g :-) {Proteine 2,984g Lipidi 0,312g Glucidi 19,976g Sodio 0,8mg }

P Pan Brioche 19g :- ({Proteine 4,2712g Lipidi 3,0153g Glucidi 8,2118g Sodio 114,76mg } Pan Brioche ssa 18g :- ({Proteine 4,1076g Lipidi 2,8998g Glucidi 7,8948g Sodio 4,86mg } Pan di spagna 9g :- ({Proteine 0,7236g Lipidi 0,5085g Glucidi 4,2282g Sodio 18,09mg } Pancarrè americano comune 50g :-) {Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 38g :- | {Proteine 3,268g Lipidi 2,888g Glucidi 24,662g Sodio 190mg } Pane alle olive 47g :-) {Proteine 3,29g Lipidi 3,149g Glucidi 24,722g Sodio 268,84mg } Pane comune 48g :-) {Proteine 3,888g Lipidi 0,096g Glucidi 31,056g Sodio 319,2mg } Pane condito 47g :-) {Proteine 6,251g Lipidi 1,598g Glucidi 26,743g Sodio 296,1mg } Pane di grano duro 55g :-) {Proteine 5,555g Lipidi 1,265g Glucidi 27,005g Sodio 352mg } Pane di grano e segale 59g :-) {Proteine 3,658g Lipidi 0,649g Glucidi 28,143g Sodio 326,27mg } Pane di segale 61g :-) {Proteine 5,063g Lipidi 1,037g Glucidi 27,938g Sodio 353,8mg } Pane di segale biscottato 47g :-) {Proteine 4,418g Lipidi 1,692g Glucidi 21,949g Sodio 340,75mg } Pane di soia 48g :-) {Proteine 5,76g Lipidi 3,264g Glucidi 20,016g Sodio 292,8mg } Pane integrale 55g :-) {Proteine 4,125g Lipidi 0,715g Glucidi 29,59g Sodio 302,5mg } Pane integrale con miele 55g :-) {Proteine 4,9665g Lipidi 0,7755g Glucidi 28,314g Sodio 172,15mg } Pane integrale con miele ssa 31g :- ({Proteine 5,3723g Lipidi 3,1806g Glucidi 14,539g Sodio 43,71mg } Pane integrale fatto in casa 66g :-) {Proteine 4,9962g Lipidi 0,7854g Glucidi 28,3734g Sodio 364,32mg } Pane integrale fatto in casa ssa 65g :-) {Proteine 4,992g Lipidi 0,7865g Glucidi 28,34g Sodio 1,95mg } Pane tipo 0 47g :-) {Proteine 3,713g Lipidi 0,235g Glucidi 29,328g Sodio 0mg } Pane tipo 00 45g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,18g Glucidi 29,61g Sodio 0mg } Pane tipo 1 49g :-) {Proteine 4,2483g Lipidi 0,294g Glucidi 28,812g Sodio 0mg } Pane tostato 45g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 0,225g Glucidi 31,14g Sodio 311,4mg } Panettone 12g :- ({Proteine 1,5012g Lipidi 1,5432g Glucidi 5,5032g Sodio 19,56mg } Panini all'olio 44g :-) {Proteine 3,388g Lipidi 2,552g Glucidi 25,652g Sodio 277,2mg } Panini napoletani 47g :- ({Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :- ({Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Papaya 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 28g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 7,21g Glucidi 15,19g Sodio 1,12mg } Pasta frolla dolce 19g :- ({Proteine 4,2123g Lipidi 3,3459g Glucidi 10,4367g Sodio 4,75mg } Pasta per pizza (1 persona) 53g :-) {Proteine 3,6676g Lipidi 2,7878g Glucidi 23,2246g Sodio 195,04mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 53g :-) {Proteine 3,7047g Lipidi 2,8143g Glucidi 23,4419g Sodio 0,53mg } Pasticcini al cocco 33g :-) {Proteine 1,188g Lipidi 4,191g Glucidi 23,232g Sodio 81,51mg } Pastiera 32g :- ({Proteine 4,5344g Lipidi 1,5296g Glucidi 16,3744g Sodio 15,68mg } Pastiera 33g :- ({Proteine 4,3692g Lipidi 3,1977g Glucidi 11,7381g Sodio 19,8mg } Pera 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere scioppate 170g :-) {Proteine 0,34g Lipidi 0,34g Glucidi 32,47g Sodio 3,4mg } Pesca 300g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca scioppata 155g :-) {Proteine 0,62g Lipidi 3,1g Glucidi 35,495g Sodio 1,55mg } Pinoli 23g :-) {Proteine 6,808g Lipidi 10,994g Glucidi 1,15g Sodio 0,23mg } Pistacchi freschi 34g :-) {Proteine 4,352g Lipidi 11,084g Glucidi 5,576g Sodio 3,06mg } Pistacchi secchi 23g :-) {Proteine 4,738g Lipidi 11,132g Glucidi 3,22g Sodio 1,38mg } Pistacchi tostati e salati 22g :-) {Proteine 3,938g Lipidi 12,188g Glucidi 1,804g Sodio 116,6mg } Pizza con pomodoro 54g :-) {Proteine 2,16g Lipidi 2,16g Glucidi 28,026g Sodio 113,4mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 49g :- | {Proteine 2,744g Lipidi 2,744g Glucidi 25,921g Sodio 483,14mg } Pizza con salsiccia 44g :-) {Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 43g :-) {Proteine 4,7042g Lipidi 2,8337g Glucidi 22,188g Sodio 58,91mg } Pizza con scarola 55g :-) {Proteine 4,8565g Lipidi 2,8325g Glucidi 22,2255g Sodio 343,75mg } Pizza con scarola ssa 54g :-) {Proteine 4,8276g Lipidi 2,8188g Glucidi 22,113g Sodio 59,4mg } Pizza margherita 67g :- | {Proteine 5,3332g Lipidi 4,7905g Glucidi 17,5875g Sodio 242,54mg } Pizza margherita ssa 66g :- | {Proteine 5,28g Lipidi 4,7454g Glucidi 17,4042g Sodio 115,5mg } Pizza rustica 21g :- ({Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :- ({Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica ssa 21g :- ({Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pompelmo 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 329g :-) {Proteine 1,316g Lipidi 0,329g Glucidi 31,4195g Sodio 6,58mg } Pop corn ssa 35g :-) {Proteine 4,445g Lipidi 1,75g Glucidi 26,845g Sodio 1,4mg } Porto dolce 60g :-) {Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 7,2g Sodio 2,4mg } Porto secco 50g :-) {Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 1,95g Sodio 0mg } Prugne 321g :-) {Proteine 1,605g Lipidi 0,321g Glucidi 33,705g Sodio 6,42mg } Prugne

regina claudia 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 61g :-)
{Proteine 1,342g Lipidi 0,305g Glucidi 33,55g Sodio 4,88mg }

R Rhum 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,5mg } Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g
Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-) {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g
Sodio 7mg } Riso soffiato 36g :-) {Proteine 2,196g Lipidi 0,324g Glucidi 32,292g Sodio 453,6mg }

S Salatini 26g :-) {Proteine 1,872g Lipidi 6,318g Glucidi 18,486g Sodio 306,8mg } Sciroppo per bibite
45g :-) {Proteine 0,135g Lipidi 0g Glucidi 35,55g Sodio 121,5mg } Sfogliate 28g :-) {Proteine 5,1212g
Lipidi 8,1592g Glucidi 12,5496g Sodio 8,68mg } Sfogliatella riccia 21g :-) {Proteine 3,36g Lipidi 2,73g
Glucidi 11,2476g Sodio 16,59mg } Sfogliatella riccia ssa 21g :-) {Proteine 3,3642g Lipidi 2,7321g
Glucidi 11,2623g Sodio 5,46mg } Spremuta di arancia 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi
28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio
31,5mg } Spumanti aromatici 164g :-) {Proteine 0,328g Lipidi 0g Glucidi 8,364g Sodio 21,32mg }
Spumanti demisec 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 4,75g Sodio 9,5mg } Spumanti dolci
120g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 9,36g Sodio 0mg } Spumanti secchi 207g :-) {Proteine 0,207g
Lipidi 0g Glucidi 1,449g Sodio 8,28mg } Struffoli 18g :-) {Proteine 3,3282g Lipidi 5,9436g Glucidi
6,5412g Sodio 4,14mg } Succo di albicocca conservato 287g :-) {Proteine 0,861g Lipidi 0,287g
Glucidi 34,44g Sodio 8,61mg } Succo di ananas conservato 241g :-) {Proteine 0,723g Lipidi 0,241g
Glucidi 32,776g Sodio 2,41mg } Succo di arancia concentrato 72g :-) {Proteine 2,088g Lipidi 0,36g
Glucidi 32,328g Sodio 7,2mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g
Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 313g :-)
{Proteine 1,878g Lipidi 0,313g Glucidi 31,926g Sodio 9,39mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-)
{Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-) {Proteine
1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 241g :-) {Proteine
0,723g Lipidi 0,241g Glucidi 34,945g Sodio 16,87mg } Succo di mandarino conservato non
zuccherato 270g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0,54g Glucidi 31,86g Sodio 2,7mg } Succo di mandarino
fresco 313g :-) {Proteine 1,565g Lipidi 0,626g Glucidi 30,987g Sodio 3,13mg } Succo di mela
conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 0,35g Lipidi 0,35g Glucidi 34,65g Sodio 7mg } Succo di
melagrana fresco 306g :-) {Proteine 0,612g Lipidi 6,12g Glucidi 35,496g Sodio 3,06mg } Succo di
pera conservato 225g :-) {Proteine 0,225g Lipidi 4,5g Glucidi 34,2g Sodio 9mg } Succo di pesca
conservato 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 5g Glucidi 33,25g Sodio 17,5mg } Succo di pomodoro
conservato 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 7g Glucidi 10,5g Sodio 805mg } Succo di pompelmo
conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 29,05g Sodio 24,5mg } Succo
di pompelmo conservato zuccherato 293g :-) {Proteine 1,758g Lipidi 0,293g Glucidi 32,23g Sodio
5,86mg } Succo di spinaci 350g :-) {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di
uva conservato non zuccherato 293g :-) {Proteine 0,879g Lipidi 0,293g Glucidi 34,281g Sodio
20,51mg } Succo tropicale conservato 287g :-) {Proteine 0,574g Lipidi 0,287g Glucidi 33,292g Sodio
40,18mg }

T Taralli salati 34g :-) {Proteine 2,7268g Lipidi 5,066g Glucidi 18,0778g Sodio 47,94mg } Taralli salati ssa 34g :-) {Proteine 2,737g Lipidi 5,083g Glucidi 18,1424g Sodio 0,68mg } Tè deteinato in foglie 50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè deteinato in tazza 500g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tè in foglie 50g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 1g Glucidi 1,5g Sodio 22,5mg } Tè in tazza 500g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 10g Glucidi 10g Sodio 10mg } Tiramisù 12g :-) {Proteine 1,584g Lipidi 3,096g Glucidi 4,02g Sodio 36,36mg } Tisana in tazza 500g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 1g Sodio 10mg } Torrone alle mandorle 40g :-) {Proteine 1,992g Lipidi 5,62g Glucidi 19,964g Sodio 4,8mg } Torta al cioccolato 18g :-) {Proteine 3,4524g Lipidi 1,539g Glucidi 7,731g Sodio 18,54mg } Torta al limone 27g :-) {Proteine 3,6207g Lipidi 2,646g Glucidi 11,9718g Sodio 18,9mg } Torta al limone ssa 27g :-) {Proteine 3,6234g Lipidi 2,6487g Glucidi 11,9853g Sodio 7,29mg } Torta con crema al limone 22g :-) {Proteine 3,1988g Lipidi 2,3584g Glucidi 8,5998g Sodio 18,04mg } Torta con crema al limone ssa 22g :-) {Proteine 3,2032g Lipidi 2,3606g Glucidi 8,6108g Sodio 8,14mg } Torta con ricotta 17g :-) {Proteine 1,734g Lipidi 2,9699g Glucidi 5,253g Sodio 10,88mg } Torta di mamma 26g :-) {Proteine 4,6904g Lipidi 3,7414g Glucidi 13,4238g Sodio 8,32mg } Torta di mele 64g :-) {Proteine 3,904g Lipidi 4,9472g Glucidi 21,1456g Sodio 6,4mg } Torta margherita 5g :-) {Proteine 0,394g Lipidi 0,8185g Glucidi 2,261g Sodio 2,1mg } Torta ricotta e pere 33g :-) {Proteine 1,9833g Lipidi 8,3127g Glucidi 7,5207g Sodio 29,04mg }

U Uva 221g :-) {Proteine 1,105g Lipidi 0,221g Glucidi 34,476g Sodio 2,21mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 47g :-) {Proteine 0,893g Lipidi 0,282g Glucidi 33,84g Sodio 24,44mg }

V Vermouth dolce 50g :-) {Proteine 1g Lipidi 0g Glucidi 7,95g Sodio 14mg } Vermouth secco 50g :-) {Proteine 0,05g Lipidi 0g Glucidi 1,5g Sodio 5,5mg } Vino bianco 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 0,19g Sodio 20,9mg } Vino rosato 190g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0g Glucidi 4,75g Sodio 7,6mg } Vino rosso 177g :-) {Proteine 0,177g Lipidi 0g Glucidi 0,354g Sodio 12,39mg } Vodka 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,5mg }

W Whisky 50g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,05g Sodio 1mg }

Y Yogurt di latte intero 138g :-| {Proteine 4,83g Lipidi 5,382g Glucidi 4,968g Sodio 66,24mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 142g :-| {Proteine 4,97g Lipidi 5,112g Glucidi 18,318g Sodio 62,48mg } Yogurt di latte intero alla frutta 153g :-) {Proteine 4,284g Lipidi 5,049g Glucidi 19,278g Sodio 73,44mg } Yogurt di latte magro alla frutta 150g :-) {Proteine 6,15g Lipidi 1,05g Glucidi 26,85g Sodio 96mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 312g :-) {Proteine 10,608g Lipidi 5,304g Glucidi 11,856g Sodio 140,4mg } Yogurt di latte scremato 350g :-) {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 13g :-) {Proteine 1,5249g Lipidi 1,1505g Glucidi 2,2386g Sodio 17,55mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 13g :-) {Proteine 1,5275g Lipidi 1,1531g Glucidi 2,2438g Sodio 6,63mg }

(M) Alimenti alternativi per il secondo a cena per un massimo di 153 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 20g :-| {Proteine 5,18g Lipidi 2,26g Glucidi 0,04g Sodio 96mg } Agnello 35g :-| {Proteine 7,28g Lipidi 3,08g Glucidi 0g Sodio 30,8mg } Agnello carne grassa 31g :-| {Proteine 5,58g Lipidi 7,13g Glucidi 0g Sodio 31mg } Agnello carne magra 35g :-| {Proteine 7g Lipidi 1,61g Glucidi 0g Sodio 35mg } Agnello coratella 10g :-| {Proteine 1,57g Lipidi 0,47g Glucidi 0,12g Sodio 10,3mg } Agnello costole 35g :-| {Proteine 5,11g Lipidi 12,705g Glucidi 0g Sodio 21mg } Aguglia 177g :-| {Proteine 28,32g Lipidi 3,717g Glucidi 1,72575g Sodio 0mg } Anatra 22g :-| {Proteine 4,708g Lipidi 1,804g Glucidi 0g Sodio 24,2mg } Anguilla di fiume 21g :-| {Proteine 2,478g Lipidi 4,977g Glucidi 0,021g Sodio 13,65mg } Anguilla di mare 21g :-| {Proteine 3,066g Lipidi 4,116g Glucidi 0,147g Sodio 18,27mg } Anguilla marinata 21g :-| {Proteine 3,108g Lipidi 4,599g Glucidi 0,126g Sodio 18,69mg } Aragosta 15g :-| {Proteine 2,43g Lipidi 0,285g Glucidi 0,15g Sodio 26,55mg } Arancini di riso 18g :-| {Proteine 1,9224g Lipidi 4,4874g Glucidi 5,6898g Sodio 45mg } Arancini di riso ssa 18g :-| {Proteine 1,9296g Lipidi 4,5g Glucidi 5,706g Sodio 24,48mg } Aringa 50g :-| {Proteine 8,9g Lipidi 6,6g Glucidi 0g Sodio 60mg } Aringa affumicata 30g :-| {Proteine 5,97g Lipidi 3,81g Glucidi 0g Sodio 275,4mg } Aringa marinata 59g :-| {Proteine 10,797g Lipidi 8,26g Glucidi 0g Sodio 607,7mg } Aringa salata 59g :-| {Proteine 11,682g Lipidi 9,086g Glucidi 0g Sodio 2416,64mg } Asiago 27g :-| {Proteine 8,478g Lipidi 6,912g Glucidi 0,54g Sodio 205,2mg } Astice 26g :-| {Proteine 4,888g Lipidi 0,234g Glucidi 0,13g Sodio 76,96mg }

B Baccalà 50g :-| {Proteine 10,8g Lipidi 0,5g Glucidi 0g Sodio 1022,5mg } Baccalà secco 30g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,21g Glucidi 0g Sodio 1196,7mg } Barbo 187g :-| {Proteine 25,5255g Lipidi 5,61g Glucidi 0,187g Sodio 0mg } Bel paese 48g :-| {Proteine 9,8256g Lipidi 12,48g Glucidi 0g Sodio 0mg } Bieta 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 8,4g Sodio 474mg } Bieta in busta 300g :-| {Proteine 2,7g Lipidi 0,3g Glucidi 16,5g Sodio 582mg } Bovino cervello 1g :-| {Proteine 0,098g Lipidi 0,127g Glucidi 0,008g Sodio 1,4mg } Bovino cuore 16g :-| {Proteine 2,688g Lipidi 0,96g Glucidi 0,08g Sodio 15,2mg } Bovino lessato in gelatina in scatola 38g :-| {Proteine 5,282g Lipidi 1,33g Glucidi 0g Sodio 361mg } Bovino lingua 32g :-| {Proteine 5,472g Lipidi 5,76g Glucidi 0,128g Sodio 23,36mg } Bovino lingua salmistrata 28g :-| {Proteine 6,3g Lipidi 5,264g Glucidi 0,056g Sodio 24,08mg } Bovino midollo osseo 8g :-| {Proteine 0,256g Lipidi 7,192g Glucidi 0g Sodio 0,24mg } Bovino milza 7g :-| {Proteine 1,295g Lipidi 0,259g Glucidi 0g Sodio 5,95mg } Bovino polmone 14g :-| {Proteine 1,96g Lipidi 0,294g Glucidi 0g Sodio 27,72mg } Bovino rene 6g :-| {Proteine 1,104g Lipidi 0,276g Glucidi 0,048g Sodio 10,8mg } Bovino sangue 13g :-| {Proteine 2,314g Lipidi 0,013g Glucidi 0,104g Sodio 42,9mg } Bovino trippa 39g :-| {Proteine 6,162g Lipidi 1,95g Glucidi 0g Sodio 41,73mg } Bra 27g :-| {Proteine 8,289g Lipidi 6,156g Glucidi 0,54g Sodio 242,19mg } Bresaola 38g :-| {Proteine 12,92g Lipidi 1,634g Glucidi 0g Sodio 1038,54mg } Brie 25g :-| {Proteine 4,825g Lipidi 6,725g Glucidi 0,5g Sodio 175mg } Broccoletti di rape 300g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :-| {Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg } Brodo di carne e verdura 600g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 1,2g Glucidi 0,6g Sodio 1332mg } Brodo di carne varia 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 1,2g Glucidi 12g Sodio 1956mg } Brodo di dado 600g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 2,4g Glucidi 0,6g Sodio 2196mg } Brodo di gallina 600g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 3g Glucidi 3,6g Sodio 3648mg } Brodo vegetale 600g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 2,4g Glucidi 1,8g Sodio 2172mg } Burrata 23g :-| {Proteine 3,496g Lipidi 8,027g Glucidi 1,311g Sodio 26,91mg } Burrini 14g :-| {Proteine 3,094g Lipidi 6,58g Glucidi 0,224g Sodio 49,42mg }

C Caciocavallo 27g :-({Proteine 10,179g Lipidi 8,397g Glucidi 0,567g Sodio 339,93mg } Caciocavallo affumicato 27g :-({Proteine 10,179g Lipidi 8,397g Glucidi 0,567g Sodio 339,93mg } Caciotta affumicata 24g :-({Proteine 6,648g Lipidi 6,552g Glucidi 0,504g Sodio 453,6mg } Caciotta romana di pecora 24g :-({Proteine 6,648g Lipidi 6,552g Glucidi 0,504g Sodio 453,6mg } Caciotta toscana 27g :-({Proteine 6,642g Lipidi 7,992g Glucidi 0,567g Sodio 138,78mg } Caciottina fresca 27g :-({Proteine 4,671g Lipidi 5,751g Glucidi 0,54g Sodio 80,73mg } Calamaro 11g :-({Proteine 1,386g Lipidi 0,187g Glucidi 0,066g Sodio 46,75mg } Calamaro surgelato 12g :-({Proteine 1,62g Lipidi 0,168g Glucidi 0,12g Sodio 25,92mg } Camembert 33g :-({Proteine 6,897g Lipidi 7,821g Glucidi 0,66g Sodio 214,5mg } Capitone 62g :-({Proteine 7,8554g Lipidi 13,33g Glucidi 0,2945g Sodio 48,36mg } Capocollo 34g :-({Proteine 7,072g Lipidi 13,668g Glucidi 0,476g Sodio 453,9mg } Capretto 44g :-({Proteine 8,448g Lipidi 2,2g Glucidi 0g Sodio 36,08mg } Capriolo coscia 50g :-({Proteine 11,1g Lipidi 0,8g Glucidi 0g Sodio 27,5mg } Capriolo schiena 29g :-({Proteine 6,496g Lipidi 1,044g Glucidi 0,174g Sodio 24,36mg } Carciofi 300g :-({Proteine 8,1g Lipidi 0,6g Glucidi 7,5g Sodio 399mg } Carciofi fritti 43g :-({Proteine 2,0425g Lipidi 7,2584g Glucidi 5,8265g Sodio 40,42mg } Carciofi surgelati 300g :-({Proteine 7,8g Lipidi 1,2g Glucidi 11,7g Sodio 141mg } Carciofo ripieno 60g :-({Proteine 2,382g Lipidi 3,882g Glucidi 5,376g Sodio 110,4mg } Carpa 35g :-({Proteine 6,615g Lipidi 2,485g Glucidi 0g Sodio 17,5mg } Castrato carne grassa 32g :-({Proteine 5,28g Lipidi 9,44g Glucidi 0g Sodio 18,56mg } Castrato carne magra 35g :-({Proteine 5,95g Lipidi 2,1g Glucidi 0g Sodio 24,5mg } Castrato carne semigrassa 32g :-({Proteine 5,376g Lipidi 5,696g Glucidi 0g Sodio 22,08mg } Cavallo 48g :-({Proteine 10,416g Lipidi 1,296g Glucidi 0,24g Sodio 21,12mg } Cavallo cuore 16g :-({Proteine 2,992g Lipidi 1,232g Glucidi 0,096g Sodio 15,2mg } Cavedano 200g :-({Proteine 26,14g Lipidi 5,6g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :-({Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 300g :-({Proteine 12,6g Lipidi 1,5g Glucidi 12,9g Sodio 30mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-({Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :-({Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-({Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Cefalo muggine 40g :-({Proteine 6,32g Lipidi 2,72g Glucidi 0,28g Sodio 26mg } Cernia 67g :-({Proteine 11,993g Lipidi 0,469g Glucidi 0,402g Sodio 35,51mg } Cernia di fondo 69g :-({Proteine 10,764g Lipidi 4,623g Glucidi 0,414g Sodio 82,11mg } Cernia surgelata 67g :-({Proteine 11,39g Lipidi 1,34g Glucidi 0,402g Sodio 35,51mg } Certosino 27g :-({Proteine 4,725g Lipidi 5,94g Glucidi 0,54g Sodio 116,1mg } Cheddar 25g :-({Proteine 6,25g Lipidi 7,75g Glucidi 0,125g Sodio 152,5mg } Ciccioli 29g :-({Proteine 11,832g Lipidi 11,6g Glucidi 0g Sodio 426,3mg } Cicoria 300g :-({Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :-({Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :-({Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-({Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 38g :-({Proteine 6,878g Lipidi 5,472g Glucidi 0,152g Sodio 29,64mg } Coniglio carne magra 38g :-({Proteine 9,006g Lipidi 0,228g Glucidi 0,228g Sodio 21,66mg } Coniglio carne semigrassa 38g :-({Proteine 8,398g Lipidi 2,014g Glucidi 0,19g Sodio 25,46mg } Coniglio frattaglie 11g :-({Proteine 2,057g Lipidi 0,869g Glucidi 0,044g Sodio 7,37mg } Coppa 31g :-({Proteine 5,27g Lipidi 14,663g Glucidi 0g Sodio 413,85mg } Coppa parma 26g :-({Proteine 6,136g Lipidi 8,71g Glucidi 0,156g Sodio 594,1mg } Coregone 136g :-({Proteine 20,944g Lipidi 7,752g Glucidi 0g Sodio 0mg } Corned beef in scatola 23g :-({Proteine 5,336g Lipidi 3,22g Glucidi 0g Sodio 230mg } Cotechino 25g :-({Proteine 4,3g Lipidi 10,575g Glucidi 0g Sodio 436mg } Cotechino cotto 25g :-({Proteine 5,275g Lipidi 6,175g Glucidi 0g Sodio 436mg } Cotolette fritte 27g :-({Proteine 4,7358g Lipidi 2,5137g Glucidi 1,6254g Sodio 197,37mg } Cotolette fritte ssa 27g :-({Proteine 4,8087g Lipidi 2,5515g Glucidi 1,6497g Sodio 37,26mg } Cozza o mitilo 23g :-({Proteine 2,691g Lipidi 0,621g Glucidi 0,782g Sodio 66,7mg } Crescenza 59g :-({Proteine 9,5993g Lipidi 12,154g Glucidi 0,9735g Sodio 365,8mg } Crocchette di patate 47g :-({Proteine 3,2665g Lipidi 5,6494g Glucidi 5,8327g Sodio 114,68mg } Crocchette di patate ssa 46g :-({Proteine 3,2108g Lipidi 5,5476g Glucidi 5,727g Sodio 52,9mg }

D Dentice 35g :-({Proteine 5,845g Lipidi 1,225g Glucidi 0,245g Sodio 26,95mg } Dentice surgelato 35g :-({Proteine 6,02g Lipidi 1,225g Glucidi 0,245g Sodio 26,95mg } Dolceverde 27g :-({Proteine 5,157g Lipidi 5,4g Glucidi 0,675g Sodio 207,9mg }

E Edam fresco 24g :- ({Proteine 6,24g Lipidi 5,28g Glucidi 0,24g Sodio 300mg } Edam stagionato 24g :- ({Proteine 6,96g Lipidi 6g Glucidi 0,24g Sodio 300mg } Emmenthal 25g :- ({Proteine 7,125g Lipidi 7,65g Glucidi 0,9g Sodio 112,5mg } Equino cuore 108g :- ({Proteine 19,6776g Lipidi 8,316g Glucidi 0g Sodio 0mg } Estratto di carne bovina 70g :- ({Proteine 37,8g Lipidi 0,28g Glucidi 0g Sodio 2667,7mg }

F Fagiano 35g :- ({Proteine 8,505g Lipidi 1,82g Glucidi 0g Sodio 24,5mg } Fagiolini 250g :- ({Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 250g :- ({Proteine 3,75g Lipidi 0,25g Glucidi 10,25g Sodio 850mg } Fagottini 32g :- ({Proteine 3,5968g Lipidi 7,408g Glucidi 6,5568g Sodio 155,2mg } Fagottini ssa 32g :- ({Proteine 3,6032g Lipidi 7,424g Glucidi 6,5728g Sodio 125,12mg } Faraona 33g :- ({Proteine 7,722g Lipidi 2,145g Glucidi 0g Sodio 22,11mg } Faraona coscia 35g :- ({Proteine 8,505g Lipidi 0,63g Glucidi 0,07g Sodio 23,8mg } Faraona petto 43g :- ({Proteine 10,793g Lipidi 0,301g Glucidi 0g Sodio 21,5mg } Farro 45g :- ({Proteine 6,795g Lipidi 1,125g Glucidi 30,195g Sodio 8,1mg } Fegato di suino 6g :- ({Proteine 1,368g Lipidi 0,288g Glucidi 0,09g Sodio 6,48mg } Fegato di bovino 8g :- ({Proteine 1,68g Lipidi 0,352g Glucidi 0,472g Sodio 6,48mg } Fegato di cavallo 8g :- ({Proteine 1,792g Lipidi 0,32g Glucidi 0,424g Sodio 6,48mg } Fegato di equino 106g :- ({Proteine 23,161g Lipidi 4,24g Glucidi 5,4855g Sodio 0mg } Fegato di oca 86g :- ({Proteine 13,6052g Lipidi 8,6g Glucidi 4,601g Sodio 120,4mg } Fegato di ovino 8g :- ({Proteine 1,56g Lipidi 0,44g Glucidi 0,16g Sodio 5,36mg } Feta 35g :- ({Proteine 5,46g Lipidi 7,07g Glucidi 0,525g Sodio 504mg } Filetti di baccalà 152g :- ({Proteine 38,532g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Fior di latte 27g :- ({Proteine 5,562g Lipidi 5,481g Glucidi 0,54g Sodio 31,86mg } Fiori di zucca in pastella 77g :- ({Proteine 2,1483g Lipidi 11,8272g Glucidi 9,3786g Sodio 413,49mg } Fiori di zucca in pastella ssa 77g :- ({Proteine 2,1714g Lipidi 11,9735g Glucidi 9,4941g Sodio 51,59mg } Foglie di rapa 250g :- ({Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Fontina 31g :- ({Proteine 7,595g Lipidi 8,339g Glucidi 0,248g Sodio 139,81mg } Formaggino 26g :- ({Proteine 2,912g Lipidi 6,994g Glucidi 1,56g Sodio 260mg } Formaggino a basso tenore di lipidi 39g :- ({Proteine 5,733g Lipidi 6,747g Glucidi 2,535g Sodio 390mg } Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 27g :- ({Proteine 3,645g Lipidi 10,557g Glucidi 0,027g Sodio 207,36mg } Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 27g :- ({Proteine 2,322g Lipidi 8,37g Glucidi 0,54g Sodio 89,1mg } Frittata con 4 uova 5g :- ({Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi 0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :- ({Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :- ({Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio 32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :- ({Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio 10,48mg } Frittata con patate 19g :- ({Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg } Frittata con patate ssa 18g :- ({Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 9g :- ({Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :- ({Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg } Frittata di riso 7g :- ({Proteine 0,7147g Lipidi 1,071g Glucidi 1,6835g Sodio 35,84mg } Frittata di riso ssa 7g :- ({Proteine 0,7224g Lipidi 1,0829g Glucidi 1,7017g Sodio 6,51mg }

G Gallina 28g :- ({Proteine 5,852g Lipidi 3,444g Glucidi 0,056g Sodio 16,8mg } Gamberetti di lago 23g :- ({Proteine 3,933g Lipidi 0,943g Glucidi 0g Sodio 34,5mg } Gambero 16g :- ({Proteine 2,176g Lipidi 0,096g Glucidi 0,464g Sodio 23,36mg } Gorgonzola 28g :- ({Proteine 5,432g Lipidi 8,736g Glucidi 0,028g Sodio 406mg } Gorgonzola con le noci 29g :- ({Proteine 5,597g Lipidi 9,425g Glucidi 0,116g Sodio 403,68mg } Gouda fresco 25g :- ({Proteine 5,75g Lipidi 7g Glucidi 0,5g Sodio 312,5mg } Gouda stagionato 25g :- ({Proteine 6,25g Lipidi 7,25g Glucidi 0,5g Sodio 312,5mg } Grana 29g :- ({Proteine 10,295g Lipidi 7,25g Glucidi 1,073g Sodio 129,34mg } Granchio 32g :- ({Proteine 5,792g Lipidi 0,352g Glucidi 0,64g Sodio 93,76mg } Groviera 28g :- ({Proteine 8,568g Lipidi 8,12g Glucidi 0,42g Sodio 92,96mg }

H Halibut 78g :- ({Proteine 16,224g Lipidi 1,794g Glucidi 0g Sodio 42,12mg }

- I** Insalata di riso 58g :-| {Proteine 5,6724g Lipidi 9,4308g Glucidi 12,0466g Sodio 133,98mg } Italico (tipo bel paese) 27g :-| {Proteine 6,858g Lipidi 8,154g Glucidi 0,027g Sodio 170,1mg }
- L** Latteria 25g :-| {Proteine 7,675g Lipidi 9,1g Glucidi 0,5g Sodio 167,5mg } Latterini 41g :-| {Proteine 5,986g Lipidi 3,936g Glucidi 0,82g Sodio 49,2mg } Lepre coscio 30g :-| {Proteine 6,84g Lipidi 0,96g Glucidi 0g Sodio 63,9mg } Luccio 73g :-| {Proteine 13,651g Lipidi 0,438g Glucidi 0g Sodio 45,99mg } Lumaca 38g :-| {Proteine 4,902g Lipidi 0,646g Glucidi 2,964g Sodio 78,28mg }
- M** Manzo magro 160g :-| {Proteine 32,272g Lipidi 2,72g Glucidi 0g Sodio 81,6mg } Manzo semimagro 94g :-| {Proteine 17,2208g Lipidi 9,4g Glucidi 0g Sodio 78,96mg } Mascarpone 26g :-| {Proteine 1,976g Lipidi 12,22g Glucidi 0,52g Sodio 22,36mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 58g :-| {Proteine 3,4858g Lipidi 7,0296g Glucidi 2,9696g Sodio 139,2mg } Melanzane a tocchetti 114g :-| {Proteine 1,0374g Lipidi 15,2304g Glucidi 2,9184g Sodio 136,8mg } Melanzane a tocchetti ssa 114g :-| {Proteine 1,0374g Lipidi 15,276g Glucidi 2,9298g Sodio 18,24mg } Melanzane fritte 65g :-| {Proteine 1,1765g Lipidi 10,439g Glucidi 1,3195g Sodio 406,9mg } Melanzane fritte ssa 65g :-| {Proteine 1,196g Lipidi 10,6015g Glucidi 1,339g Sodio 20,15mg } Melù o pesce molo 50g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,15g Glucidi 0g Sodio 36mg } Merluzzo (o nasello) 50g :-| {Proteine 8,5g Lipidi 0,15g Glucidi 0g Sodio 38,5mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 64g :-| {Proteine 11,072g Lipidi 0,384g Glucidi 0g Sodio 49,28mg } Minestrone 270g :-| {Proteine 6,48g Lipidi 8,532g Glucidi 13,365g Sodio 642,6mg } Minestrone ssa 270g :-| {Proteine 6,507g Lipidi 8,586g Glucidi 13,392g Sodio 275,4mg } Montasio 25g :-| {Proteine 7,575g Lipidi 8,05g Glucidi 0,5g Sodio 189,25mg } Mortadella di suino 35g :-| {Proteine 5,145g Lipidi 9,835g Glucidi 0,525g Sodio 368,9mg } Mortadella di suino e bovino 35g :-| {Proteine 4,655g Lipidi 12,95g Glucidi 0,175g Sodio 368,9mg } Mozzarella di bufala 44g :-| {Proteine 6,908g Lipidi 8,052g Glucidi 1,452g Sodio 60,28mg } Mozzarella di mucca 50g :-| {Proteine 9,95g Lipidi 8,05g Glucidi 2,45g Sodio 68,5mg }
- O** Oca 31g :-| {Proteine 4,898g Lipidi 10,664g Glucidi 0g Sodio 18,91mg } Ombrina surgelata 43g :-| {Proteine 7,396g Lipidi 0,301g Glucidi 0,344g Sodio 51,6mg } Orata surgelata 35g :-| {Proteine 6,93g Lipidi 0,42g Glucidi 0g Sodio 24,15mg } Ostrica 25g :-| {Proteine 2,55g Lipidi 0,225g Glucidi 1,35g Sodio 127,5mg } Ovino cuore 13g :-| {Proteine 2,197g Lipidi 0,936g Glucidi 0,052g Sodio 18,2mg }

P Palombo 35g :-({Proteine 5,6g Lipidi 0,42g Glucidi 0,455g Sodio 42mg } Pancetta affumicata o bacon 38g :-({Proteine 6,004g Lipidi 8,968g Glucidi 0g Sodio 478,8mg } Pancetta coppata 34g :-({Proteine 7,106g Lipidi 11,628g Glucidi 0,238g Sodio 542,3mg } Pancetta di maiale 23g :-({Proteine 1,932g Lipidi 15,939g Glucidi 0,23g Sodio 24,84mg } Pancetta magretta 38g :-({Proteine 8,246g Lipidi 9,614g Glucidi 0g Sodio 1168,12mg } Pancetta tesa 31g :-({Proteine 6,479g Lipidi 8,711g Glucidi 0,0031g Sodio 574,74mg } Panini napoletani 47g :-({Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :-({Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Parmigiana 31g :-({Proteine 2,8458g Lipidi 3,3635g Glucidi 3,2519g Sodio 64,17mg } Parmigiana ssa 31g :-({Proteine 2,8551g Lipidi 3,3728g Glucidi 3,2581g Sodio 34,72mg } Parmigiano 26g :-({Proteine 9,36g Lipidi 6,656g Glucidi 0,52g Sodio 115,96mg } Passato di verdure 171g :-({Proteine 2,7873g Lipidi 10,9782g Glucidi 11,6451g Sodio 23,94mg } Passato di verdure con orzo e farro 157g :-({Proteine 3,1086g Lipidi 9,8596g Glucidi 13,7689g Sodio 21,98mg } Pastorella 21g :-({Proteine 5,649g Lipidi 5,985g Glucidi 0,42g Sodio 97,23mg } Patate 181g :-({Proteine 3,801g Lipidi 1,81g Glucidi 32,58g Sodio 12,67mg } Patate dolci 177g :-({Proteine 2,124g Lipidi 0,531g Glucidi 37,701g Sodio 70,8mg } Patate novelle 229g :-({Proteine 4,58g Lipidi 0g Glucidi 36,182g Sodio 52,67mg } Pecora 31g :-({Proteine 5,27g Lipidi 7,75g Glucidi 0g Sodio 31mg } Pecorino 24g :-({Proteine 6,84g Lipidi 6,72g Glucidi 0,48g Sodio 453,6mg } Pecorino da grattugiare 24g :-({Proteine 7,08g Lipidi 6,936g Glucidi 0,48g Sodio 453,6mg } Pecorino fresco 35g :-({Proteine 9,1g Lipidi 8,89g Glucidi 0,7g Sodio 379,4mg } Pecorino romano 24g :-({Proteine 6,792g Lipidi 7,08g Glucidi 0,48g Sodio 453,6mg } Peperoni dolci 250g :-({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni e patate 54g :-({Proteine 1,3986g Lipidi 4,2012g Glucidi 6,0912g Sodio 79,38mg } Peperoni e patate ssa 54g :-({Proteine 1,404g Lipidi 4,212g Glucidi 6,1128g Sodio 14,04mg } Peperoni gialli 250g :-({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 99g :-({Proteine 3,8412g Lipidi 5,7024g Glucidi 23,2749g Sodio 367,29mg } Peperoni ripieni al forno ssa 99g :-({Proteine 3,8511g Lipidi 5,7123g Glucidi 23,3244g Sodio 285,12mg } Pesce persico 35g :-({Proteine 5,39g Lipidi 0,525g Glucidi 0,7g Sodio 32,2mg } Pesce spada 35g :-({Proteine 5,915g Lipidi 1,47g Glucidi 0,35g Sodio 31,5mg } Piccione adulto 32g :-({Proteine 5,888g Lipidi 4g Glucidi 0,096g Sodio 15,04mg } Piccione giovane 27g :-({Proteine 5,967g Lipidi 1,485g Glucidi 0g Sodio 14,85mg } Pizza con salsiccia 50g :-({Proteine 5,375g Lipidi 3,24g Glucidi 25,37g Sodio 395mg } Pizza con salsiccia ssa 49g :-({Proteine 5,3606g Lipidi 3,2291g Glucidi 25,284g Sodio 67,13mg } Pizza con scarola 63g :-({Proteine 5,5629g Lipidi 3,2445g Glucidi 25,4583g Sodio 393,75mg } Pizza con scarola ssa 62g :-({Proteine 5,5428g Lipidi 3,2364g Glucidi 25,389g Sodio 68,2mg } Pizza margherita 76g :-({Proteine 6,0496g Lipidi 5,434g Glucidi 19,95g Sodio 275,12mg } Pizza margherita ssa 76g :-({Proteine 6,08g Lipidi 5,4644g Glucidi 20,0412g Sodio 133mg } Pizza rustica 21g :-({Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :-({Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-({Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :-({Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg } Pollo ali 28g :-({Proteine 5,684g Lipidi 3,472g Glucidi 0g Sodio 16,8mg } Pollo coscia 28g :-({Proteine 5,012g Lipidi 1,82g Glucidi 0g Sodio 24,92mg } Pollo fegatini 4g :-({Proteine 0,82g Lipidi 0,18g Glucidi 0,08g Sodio 3,04mg } Pollo intero 30g :-({Proteine 5,73g Lipidi 3,3g Glucidi 0g Sodio 21mg } Pollo petto 37g :-({Proteine 8,214g Lipidi 0,333g Glucidi 0g Sodio 26,64mg } Pollo rigaglie 8g :-({Proteine 1,112g Lipidi 1,248g Glucidi 0,008g Sodio 6,56mg } Polpette fritte 26g :-({Proteine 4,6072g Lipidi 2,951g Glucidi 1,092g Sodio 57,2mg } Polpette fritte ssa 26g :-({Proteine 4,6176g Lipidi 2,9562g Glucidi 1,0946g Sodio 35,62mg } Polpo 17g :-({Proteine 1,802g Lipidi 0,17g Glucidi 0,238g Sodio 39,1mg } Polpo surgelato 17g :-({Proteine 2,108g Lipidi 0,034g Glucidi 0,34g Sodio 39,1mg } Pomodori da insalata 300g :-({Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :-({Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 59g :-({Proteine 8,319g Lipidi 1,77g Glucidi 25,665g Sodio 1,18mg } Pomodori sott'olio 72g :-({Proteine 3,672g Lipidi 10,152g Glucidi 12,6g Sodio 191,52mg } Prosciutto cotto 40g :-({Proteine 7,92g Lipidi 5,88g Glucidi 0,36g Sodio 693,6mg } Prosciutto cotto affumicato 40g :-({Proteine 7,92g Lipidi 5,88g Glucidi 0,36g Sodio 693,6mg } Prosciutto cotto magro 40g :-({Proteine 8,88g Lipidi 1,76g Glucidi 0,4g Sodio 556mg } Prosciutto crudo 27g :-({Proteine 5,994g Lipidi 8,424g Glucidi 0g Sodio 642,06mg } Prosciutto crudo affumicato 37g :-({Proteine 10,582g Lipidi 4,255g Glucidi 0g Sodio

1011,21mg } Prosciutto crudo magro 37g :-({Proteine 10,582g Lipidi 4,255g Glucidi 0g Sodio 1011,21mg } Provola affumicata 27g :-({Proteine 5,724g Lipidi 5,292g Glucidi 0,54g Sodio 80,73mg } Provoloncino dolce 24g :-({Proteine 6g Lipidi 6,384g Glucidi 0,504g Sodio 167,76mg } Provolone 24g :-({Proteine 6,312g Lipidi 6,936g Glucidi 0,504g Sodio 206,4mg } Provolone piccante 24g :-({Proteine 7,056g Lipidi 7,296g Glucidi 0,504g Sodio 462,48mg } Purè di patate 129g :-({Proteine 2,8767g Lipidi 8,1012g Glucidi 18,2148g Sodio 131,58mg } Purè di patate ssa 129g :-({Proteine 2,8896g Lipidi 8,1141g Glucidi 18,2535g Sodio 20,64mg }

Q Quaglia 25g :-({Proteine 6,25g Lipidi 1,7g Glucidi 0g Sodio 10mg }

R Rana 50g :-({Proteine 7,75g Lipidi 0,1g Glucidi 0g Sodio 27,5mg } Rana pescatrice 50g :-({Proteine 6,4g Lipidi 0,5g Glucidi 0,3g Sodio 9mg } Razza 35g :-({Proteine 4,97g Lipidi 0,315g Glucidi 0,245g Sodio 45,5mg } Ricotta di pecora 49g :-({Proteine 4,116g Lipidi 12,299g Glucidi 1,568g Sodio 125,44mg } Ricotta di vacca 78g :-({Proteine 9,516g Lipidi 6,24g Glucidi 3,12g Sodio 78mg } Ricotta di vacca e pecora 59g :-({Proteine 6,077g Lipidi 9,794g Glucidi 2,124g Sodio 105,02mg } Ricotta intera tipo tedesco 78g :-({Proteine 9,75g Lipidi 3,978g Glucidi 2,808g Sodio 27,3mg } Ricotta magra tipo tedesco 78g :-({Proteine 10,53g Lipidi 0,156g Glucidi 3,198g Sodio 31,2mg } Robiola 27g :-({Proteine 5,103g Lipidi 6,993g Glucidi 0,54g Sodio 299,7mg } Rochefort 27g :-({Proteine 5,319g Lipidi 8,883g Glucidi 0,54g Sodio 450,9mg } Rombo 35g :-({Proteine 5,705g Lipidi 0,455g Glucidi 0,42g Sodio 29,05mg }

S Salame cacciatore 25g :-{ Proteine 7,125g Lipidi 8,5g Glucidi 0,3g Sodio 516mg } Salame da cuocere 41g :-{ Proteine 14,76g Lipidi 8,036g Glucidi 0,615g Sodio 958,99mg } Salame di suino 27g :-{ Proteine 6,075g Lipidi 11,556g Glucidi 0g Sodio 499,5mg } Salame di suino e bovino 33g :-{ Proteine 9,042g Lipidi 12,639g Glucidi 0g Sodio 336,27mg } Salame fabriano 28g :-{ Proteine 7,42g Lipidi 9,604g Glucidi 0,42g Sodio 669,48mg } Salame felino 26g :-{ Proteine 7,93g Lipidi 7,254g Glucidi 0,13g Sodio 650,52mg } Salame milano 27g :-{ Proteine 7,209g Lipidi 8,343g Glucidi 0,405g Sodio 631,53mg } Salame napoli 29g :-{ Proteine 7,743g Lipidi 7,917g Glucidi 0,493g Sodio 779,52mg } Salame nostrano 26g :-{ Proteine 7,098g Lipidi 7,41g Glucidi 0,286g Sodio 657,54mg } Salame ungherese 26g :-{ Proteine 6,292g Lipidi 8,84g Glucidi 0,182g Sodio 589,16mg } Salmone 50g :-| Proteine 10,1g Lipidi 5,5g Glucidi 0g Sodio 22,5mg } Salmone affumicato 71g :-| Proteine 18,034g Lipidi 3,195g Glucidi 0g Sodio 1334,8mg } Salmone in salamoia 71g :-| Proteine 14,981g Lipidi 8,165g Glucidi 0g Sodio 383,4mg } Salsicce viennesi 59g :-{ Proteine 6,5018g Lipidi 13,983g Glucidi 0,51625g Sodio 590mg } Salsiccia di fegato 13g :-{ Proteine 1,612g Lipidi 5,356g Glucidi 0,117g Sodio 105,3mg } Salsiccia di suino e bovino fresca 39g :-{ Proteine 5,538g Lipidi 14,586g Glucidi 0g Sodio 397,41mg } Salsiccia di suino fresca 40g :-{ Proteine 6,16g Lipidi 10,68g Glucidi 0,24g Sodio 440mg } Salsiccia di suino secca 29g :-{ Proteine 6,38g Lipidi 13,717g Glucidi 0g Sodio 493,58mg } San Pietro 202g :-{ Proteine 31,916g Lipidi 1,818g Glucidi 2,3735g Sodio 0mg } Sarago 35g :-{ Proteine 5,25g Lipidi 1,54g Glucidi 0,35g Sodio 26,95mg } Sarda 29g :-{ Proteine 6,032g Lipidi 1,305g Glucidi 0,435g Sodio 19,14mg } Sardine salate 41g :-{ Proteine 10,291g Lipidi 1,476g Glucidi 0g Sodio 217,3mg } Sardine sott'olio 17g :-{ Proteine 3,791g Lipidi 2,057g Glucidi 0g Sodio 81,6mg } Scalogno 300g :-{ Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 38g :-{ Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scamorza affumicata 38g :-{ Proteine 8,626g Lipidi 3,838g Glucidi 2,736g Sodio 52,06mg } Scarola 300g :-{ Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 22g :-{ Proteine 3,102g Lipidi 0,088g Glucidi 0,154g Sodio 20,68mg } Sgombro filetti sott'olio 26g :-{ Proteine 6,578g Lipidi 2,782g Glucidi 0,26g Sodio 58,24mg } Sgombro o maccarello 26g :-{ Proteine 4,42g Lipidi 2,886g Glucidi 0g Sodio 33,8mg } Sgombro o maccarello in salamoia 78g :-| Proteine 15,054g Lipidi 8,658g Glucidi 0g Sodio 180,96mg } Sofficini al formaggio surgelati 55g :-| Proteine 3,96g Lipidi 8,69g Glucidi 15,73g Sodio 253mg } Sogliola 43g :-{ Proteine 7,267g Lipidi 0,731g Glucidi 0,344g Sodio 51,6mg } Sogliola surgelata 56g :-| Proteine 9,688g Lipidi 0,728g Glucidi 0,448g Sodio 67,2mg } Soia bistecca 46g :-{ Proteine 21,62g Lipidi 0,552g Glucidi 9,614g Sodio 9,2mg } Soia semi 38g :-{ Proteine 14,022g Lipidi 6,878g Glucidi 8,854g Sodio 1,52mg } Sottilette 29g :-{ Proteine 6,032g Lipidi 7,83g Glucidi 0,261g Sodio 382,8mg } Speck 27g :-{ Proteine 7,641g Lipidi 5,643g Glucidi 0,135g Sodio 743,04mg } Spezzatino 54g :-| Proteine 8,289g Lipidi 8,0676g Glucidi 0,8532g Sodio 113,94mg } Spezzatino ssa 54g :-| Proteine 8,316g Lipidi 8,1g Glucidi 0,8532g Sodio 34,56mg } Spigola 39g :-{ Proteine 6,435g Lipidi 0,585g Glucidi 0,234g Sodio 26,91mg } Spinaci 300g :-{ Proteine 10,2g Lipidi 2,1g Glucidi 9g Sodio 300mg } Spinaci in scatola 300g :-{ Proteine 8,4g Lipidi 1,5g Glucidi 2,4g Sodio 600mg } Starna coscio 29g :-{ Proteine 7,656g Lipidi 0,754g Glucidi 0g Sodio 33,35mg } Stoccafisso ammollato 50g :-| Proteine 10,35g Lipidi 0,45g Glucidi 0,15g Sodio 68mg } Stoccafisso secco 30g :-{ Proteine 24,03g Lipidi 1,05g Glucidi 0,33g Sodio 150mg } Storione 150g :-{ Proteine 19,155g Lipidi 8,4g Glucidi 0,15g Sodio 0mg } Stracchino 27g :-{ Proteine 4,995g Lipidi 6,777g Glucidi 0,54g Sodio 111,78mg } Suino bistecca 41g :-{ Proteine 7,503g Lipidi 1,23g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino carne grassa 35g :-{ Proteine 4,942g Lipidi 13,055g Glucidi 0g Sodio 28,35mg } Suino carne magra 41g :-{ Proteine 8,159g Lipidi 2,788g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino carne semigrassa 40g :-{ Proteine 6,88g Lipidi 8,84g Glucidi 0g Sodio 23,6mg } Suino coscio 41g :-{ Proteine 7,667g Lipidi 1,23g Glucidi 0g Sodio 31,16mg } Suino cuore 31g :-{ Proteine 5,673g Lipidi 2,914g Glucidi 0,124g Sodio 24,8mg } Suino sangue 54g :-| Proteine 10,26g Lipidi 0,108g Glucidi 0,054g Sodio 111,78mg } Surimi 83g :-| Proteine 12,616g Lipidi 0,747g Glucidi 5,727g Sodio 118,69mg }

T Tacchina ala 32g :-({Proteine 7,136g Lipidi 5,408g Glucidi 0g Sodio 22,4mg } Tacchina coscia 29g :-({Proteine 6,061g Lipidi 5,423g Glucidi 0,116g Sodio 23,49mg } Tacchina petto 43g :-({Proteine 9,46g Lipidi 2,666g Glucidi 0,172g Sodio 21,93mg } Tacchino ala 32g :-({Proteine 7,136g Lipidi 3,68g Glucidi 0g Sodio 22,4mg } Tacchino coscia 29g :-({Proteine 6,061g Lipidi 3,248g Glucidi 0,116g Sodio 23,49mg } Tacchino intero 30g :-({Proteine 6,3g Lipidi 2,04g Glucidi 0,03g Sodio 19,8mg } Tacchino petto 43g :-({Proteine 9,46g Lipidi 2,107g Glucidi 0,172g Sodio 21,93mg } Taleggio 27g :-({Proteine 5,562g Lipidi 6,696g Glucidi 0,54g Sodio 311,31mg } Timballo di patate 43g :-({Proteine 3,0272g Lipidi 4,2097g Glucidi 5,2116g Sodio 67,94mg } Timballo di patate ssa 43g :-({Proteine 3,0315g Lipidi 4,214g Glucidi 5,2202g Sodio 47,73mg } Tinca 86g :-({Proteine 15,394g Lipidi 0,43g Glucidi 0g Sodio 68,8mg } Tonno fresco 92g :-({Proteine 19,78g Lipidi 7,36g Glucidi 0g Sodio 39,56mg } Tonno in salamoia sgocciolato 39g :-({Proteine 9,789g Lipidi 0,117g Glucidi 0g Sodio 124,8mg } Tonno sott'olio sgocciolato 38g :-({Proteine 8,664g Lipidi 7,03g Glucidi 0g Sodio 137,18mg } Tordo 29g :-({Proteine 5,829g Lipidi 2,233g Glucidi 0g Sodio 48,72mg } Triglia 26g :-({Proteine 4,108g Lipidi 1,612g Glucidi 0,286g Sodio 23,66mg } Trota 45g :-({Proteine 6,615g Lipidi 1,35g Glucidi 0g Sodio 18mg }

U Uovo di anatra 2g :-({Proteine 0,244g Lipidi 0,308g Glucidi 0,014g Sodio 2,44mg } Uovo di gallina albume 180g :-({Proteine 19,62g Lipidi 3,6g Glucidi 1,44g Sodio 342mg } Uovo di gallina intero 4g :-({Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg } Uovo di gallina intero in polvere 1g :-({Proteine 0,47g Lipidi 0,412g Glucidi 0,041g Sodio 5,2mg } Uovo di gallina tuorlo 1g :-({Proteine 0,163g Lipidi 0,319g Glucidi 0,007g Sodio 0,5mg } Uovo di oca 2g :-({Proteine 0,276g Lipidi 0,288g Glucidi 0,02g Sodio 2,76mg } Uovo di tacchina 3g :-({Proteine 0,384g Lipidi 0,306g Glucidi 0,03g Sodio 4,53mg } Uovo sodo 5g :-({Proteine 0,639g Lipidi 0,5455g Glucidi 0,049g Sodio 39,1mg } Uovo sodo ssa 4g :-({Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg }

V Ventaglio o pettine 75g :-({Proteine 12,6g Lipidi 0,6g Glucidi 1,8g Sodio 120,75mg } Verdura e legumi surgelati 240g :-({Proteine 7,92g Lipidi 1,2g Glucidi 22,8g Sodio 112,8mg } Vitello carne magra 35g :-({Proteine 7,245g Lipidi 0,35g Glucidi 0,035g Sodio 31,15mg } Vitello carne semigrassa 40g :-({Proteine 8,12g Lipidi 2,8g Glucidi 0g Sodio 33,2mg } Vitello cervello 133g :-({Proteine 12,7015g Lipidi 11,305g Glucidi 0g Sodio 199,5mg } Vitello coratella 10g :-({Proteine 1,71g Lipidi 0,32g Glucidi 0,16g Sodio 11,5mg } Vitellone carne grassa 35g :-({Proteine 6,335g Lipidi 5,11g Glucidi 0g Sodio 17,85mg } Vitellone carne magra 35g :-({Proteine 7,455g Lipidi 1,085g Glucidi 0g Sodio 31,15mg } Vitellone carne semigrassa 35g :-({Proteine 6,685g Lipidi 3,255g Glucidi 0g Sodio 17,85mg } Vitellone tagli di carne grassa 40g :-({Proteine 8,08g Lipidi 3,32g Glucidi 0g Sodio 22mg } Vitellone tagli di carne magra 50g :-({Proteine 10,65g Lipidi 1,4g Glucidi 0g Sodio 25,5mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 46g :-({Proteine 9,89g Lipidi 2,806g Glucidi 0g Sodio 23,46mg } Vongole in scatola al naturale 37g :-({Proteine 9,472g Lipidi 0,74g Glucidi 1,887g Sodio 41,44mg }

W Wurstel 40g :-({Proteine 5,48g Lipidi 9,32g Glucidi 0,56g Sodio 766,4mg } Wurstel di pollo 24g :-({Proteine 3,096g Lipidi 4,68g Glucidi 1,632g Sodio 328,8mg } Wurstel di tacchino 23g :-({Proteine 3,289g Lipidi 4,071g Glucidi 0,345g Sodio 327,98mg }

Z Zampone 26g :-({Proteine 4,966g Lipidi 8,216g Glucidi 0g Sodio 357,5mg } Zucca gialla 600g :-({Proteine 6,6g Lipidi 0,6g Glucidi 21g Sodio 6mg } Zucchine 300g :-({Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(N) Alimenti alternativi per il contorno a cena per un massimo di 56 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 20g :-| {Proteine 5,18g Lipidi 2,26g Glucidi 0,04g Sodio 96mg } Agretti 200g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 0,4g Glucidi 4,4g Sodio 28mg } Amanita-Ovulo 250g :-| {Proteine 4,875g Lipidi 0,75g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 162g :-| {Proteine 7,452g Lipidi 0,324g Glucidi 6,48g Sodio 8,1mg } Asparagi di campo 196g :-| {Proteine 7,056g Lipidi 0,392g Glucidi 6,468g Sodio 3,92mg } Asparagi di serra 237g :-| {Proteine 7,11g Lipidi 0,237g Glucidi 7,11g Sodio 4,74mg } Asparagi in scatola 250g :-| {Proteine 5,25g Lipidi 1,75g Glucidi 2,25g Sodio 717,5mg }
- B** Barbabietole rosse 285g :-| {Proteine 3,135g Lipidi 0g Glucidi 11,4g Sodio 239,4mg } Bieta 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 8,4g Sodio 474mg } Bieta in busta 183g :-| {Proteine 1,647g Lipidi 0,183g Glucidi 10,065g Sodio 355,02mg } Broccoletti di rape 259g :-| {Proteine 7,511g Lipidi 0,777g Glucidi 5,18g Sodio 18,13mg } Broccolo a testa 211g :-| {Proteine 6,33g Lipidi 0,844g Glucidi 6,541g Sodio 25,32mg }
- C** Capperi sott'aceto 100g :-| {Proteine 2,6g Lipidi 0,1g Glucidi 2,1g Sodio 1517mg } Carciofi 259g :-| {Proteine 6,993g Lipidi 0,518g Glucidi 6,475g Sodio 344,47mg } Carciofi fritti 25g :-| {Proteine 1,1875g Lipidi 4,22g Glucidi 3,3875g Sodio 23,5mg } Carciofi surgelati 150g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,6g Glucidi 5,85g Sodio 70,5mg } Carciofini sott'aceto 200g :-| {Proteine 5,8g Lipidi 0,4g Glucidi 5,4g Sodio 1642mg } Carciofini sott'olio 83g :-| {Proteine 1,494g Lipidi 4,731g Glucidi 2,158g Sodio 873,99mg } Carciofo ripieno 52g :-| {Proteine 2,0644g Lipidi 3,3644g Glucidi 4,6592g Sodio 95,68mg } Cardi 300g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 69mg } Carote 172g :-| {Proteine 1,892g Lipidi 0g Glucidi 13,072g Sodio 163,4mg } Caviale 4g :-| {Proteine 0,756g Lipidi 0,752g Glucidi 0,076g Sodio 60mg } Cavolfiore 228g :-| {Proteine 7,296g Lipidi 0,456g Glucidi 6,156g Sodio 18,24mg } Cavoli di bruxelles 154g :-| {Proteine 6,468g Lipidi 0,77g Glucidi 6,622g Sodio 15,4mg } Cavolo broccolo verde ramoso 237g :-| {Proteine 8,058g Lipidi 0,711g Glucidi 4,74g Sodio 28,44mg } Cavolo cappuccio rosso 285g :-| {Proteine 5,415g Lipidi 0,57g Glucidi 7,695g Sodio 91,2mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-| {Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Cetrioli 200g :-| {Proteine 1,4g Lipidi 1g Glucidi 3,6g Sodio 26mg } Cetrioli in salamoia 200g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,2g Glucidi 5,2g Sodio 1380mg } Cetriolini sott'aceto 200g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,2g Glucidi 5,2g Sodio 1380mg } Cicoria 300g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 237g :-| {Proteine 4,266g Lipidi 1,185g Glucidi 7,584g Sodio 49,77mg } Cicoria da taglio 300g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Cipolle 200g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,2g Glucidi 11,4g Sodio 20mg } Cipolle secche 18g :-| {Proteine 1,836g Lipidi 0,306g Glucidi 12,348g Sodio 30,6mg } Cipolline 150g :-| {Proteine 1,95g Lipidi 0,15g Glucidi 12,75g Sodio 19,5mg } Cipolline sott'aceto 150g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 0,3g Glucidi 7,35g Sodio 675mg } Cozza o mitilo 23g :-| {Proteine 2,691g Lipidi 0,621g Glucidi 0,782g Sodio 66,7mg } Crauti 150g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,45g Glucidi 6g Sodio 532,5mg } Crocchette di patate 31g :-| {Proteine 2,1545g Lipidi 3,7262g Glucidi 3,8471g Sodio 75,64mg } Crocchette di patate ssa 31g :-| {Proteine 2,1638g Lipidi 3,7386g Glucidi 3,8595g Sodio 35,65mg }
- D** Daikon 200g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0,2g Glucidi 5,8g Sodio 54mg }

F Fagiolini 250g :-) {Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 250g :-)
{Proteine 3,75g Lipidi 0,25g Glucidi 10,25g Sodio 850mg } Fagottini 17g :-) {Proteine 1,9108g Lipidi
3,9355g Glucidi 3,4833g Sodio 82,45mg } Fagottini ssa 17g :-) {Proteine 1,9142g Lipidi 3,944g
Glucidi 3,4918g Sodio 66,47mg } Farro 17g :-) {Proteine 2,567g Lipidi 0,425g Glucidi 11,407g Sodio
3,06mg } Finocchio 250g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 2,5g Sodio 352,5mg } Fiori di zucca 150g :-)
{Proteine 2,55g Lipidi 0,6g Glucidi 0,75g Sodio 9mg } Fiori di zucca in pastella 28g :-) {Proteine
0,7812g Lipidi 4,3008g Glucidi 3,4104g Sodio 150,36mg } Fiori di zucca in pastella ssa 28g :-)
{Proteine 0,7896g Lipidi 4,354g Glucidi 3,4524g Sodio 18,76mg } Foglie di rapa 250g :-) {Proteine
6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Formaggino al parmigiano 26g :-) {Proteine 3,64g Lipidi
3,9g Glucidi 1,3g Sodio 182mg } Frittata con 4 uova 5g :-) {Proteine 0,551g Lipidi 1,177g Glucidi
0,042g Sodio 26,8mg } Frittata con 4 uova ssa 5g :-) {Proteine 0,557g Lipidi 1,19g Glucidi 0,0425g
Sodio 6mg } Frittata con asparagi 8g :-) {Proteine 0,9752g Lipidi 1,4712g Glucidi 0,1232g Sodio
32,16mg } Frittata con asparagi ssa 8g :-) {Proteine 0,9816g Lipidi 1,4816g Glucidi 0,124g Sodio
10,48mg } Frittata con patate 19g :-) {Proteine 1,2882g Lipidi 2,128g Glucidi 2,1983g Sodio 43,7mg }
Frittata con patate ssa 18g :-) {Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg }
Frittata di pasta 9g :-) {Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di
pasta ssa 9g :-) {Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg } Frittata di riso 7g :-
({Proteine 0,7147g Lipidi 1,071g Glucidi 1,6835g Sodio 35,84mg } Frittata di riso ssa 7g :-) {Proteine
0,7224g Lipidi 1,0829g Glucidi 1,7017g Sodio 6,51mg } Funghi chiodini 30g :-) {Proteine 0,63g Lipidi
0,21g Glucidi 0,03g Sodio 1,5mg } Funghi gallinacci 300g :-) {Proteine 4,8g Lipidi 1,5g Glucidi 0,6g
Sodio 9mg } Funghi gallinacci secchi 61g :-) {Proteine 10,065g Lipidi 1,342g Glucidi 1,098g Sodio
19,52mg } Funghi in scatola 211g :-) {Proteine 6,33g Lipidi 0,844g Glucidi 6,33g Sodio 527,5mg }
Funghi ovuli 300g :-) {Proteine 6g Lipidi 0,9g Glucidi 5,7g Sodio 15mg } Funghi porcini 237g :-)
{Proteine 7,347g Lipidi 1,422g Glucidi 3,792g Sodio 4,74mg } Funghi porcini 211g :-) {Proteine
8,229g Lipidi 1,477g Glucidi 2,954g Sodio 109,72mg } Funghi prataioli coltivati 285g :-) {Proteine
6,555g Lipidi 1,14g Glucidi 5,415g Sodio 14,25mg } Funghi secchi 38g :-) {Proteine 15,428g Lipidi
1,748g Glucidi 5,928g Sodio 33,06mg } Funghi shiitake secchi 19g :-) {Proteine 3,097g Lipidi 0,19g
Glucidi 12,141g Sodio 2,47mg } Funghi sott'olio 118g :-) {Proteine 3,894g Lipidi 4,602g Glucidi
2,36g Sodio 1947mg } Funghi spugnoli 300g :-) {Proteine 5,1g Lipidi 0,9g Glucidi 5,7g Sodio 6mg }

G Giardiniera sott'aceto 150g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,45g Glucidi 0,9g Sodio 1231,5mg } Giardiniera
sott'olio 98g :-) {Proteine 2,548g Lipidi 4,704g Glucidi 1,274g Sodio 1324,96mg } Granchio polpa in
scatola 34g :-) {Proteine 6,154g Lipidi 0,17g Glucidi 0,68g Sodio 187mg }

I Indivia 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 6,75g Sodio 25mg } Insalata di riso 21g :-)|
{Proteine 2,0538g Lipidi 3,4146g Glucidi 4,3617g Sodio 48,51mg }

K Kombu secca 30g :-) {Proteine 2,13g Lipidi 0,48g Glucidi 0,6g Sodio 549mg }

L Lattuga 150g :-) {Proteine 2,7g Lipidi 0,6g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lattuga a cappuccio 150g :-)
{Proteine 2,25g Lipidi 0,3g Glucidi 4,5g Sodio 10,5mg } Lattuga da taglio 150g :-) {Proteine 1,65g
Lipidi 0,15g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lumache di mare 25g :-) {Proteine 5,95g Lipidi 0,1g Glucidi
1,95g Sodio 51,5mg }

M Mais 16g :-) {Proteine 1,472g Lipidi 0,608g Glucidi 12,128g Sodio 5,6mg } Melanzane 250g :-)
{Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a tocchetti 42g :-) {Proteine
0,3822g Lipidi 5,6112g Glucidi 1,0752g Sodio 50,4mg } Melanzane a tocchetti ssa 42g :-) {Proteine
0,3822g Lipidi 5,628g Glucidi 1,0794g Sodio 6,72mg } Melanzane fritte 35g :-)| {Proteine 0,6335g
Lipidi 5,621g Glucidi 0,7105g Sodio 219,1mg } Melanzane fritte ssa 35g :-)| {Proteine 0,644g Lipidi
5,7085g Glucidi 0,721g Sodio 10,85mg } Melanzane sott'olio 116g :-) {Proteine 1,276g Lipidi 4,64g
Glucidi 2,9g Sodio 29mg }

- N** Natto 26g :-) {Proteine 4,602g Lipidi 2,86g Glucidi 2,34g Sodio 1,82mg }
- O** Olive da tavola conservate 21g :-) {Proteine 0,315g Lipidi 5,67g Glucidi 1,05g Sodio 274,05mg }
 Olive nere 24g :-) {Proteine 0,384g Lipidi 6,024g Glucidi 0,192g Sodio 12,96mg } Olive verdi 40g :-)
 {Proteine 0,32g Lipidi 6g Glucidi 0,4g Sodio 21,6mg }
- P** Panini napoletani 23g :-) {Proteine 2,6082g Lipidi 1,7457g Glucidi 7,7464g Sodio 57,04mg } Panini
 napoletani ssa 23g :-) {Proteine 2,6105g Lipidi 1,748g Glucidi 7,7533g Sodio 48,99mg } Parmigiana
 31g :-) {Proteine 2,8458g Lipidi 3,3635g Glucidi 3,2519g Sodio 64,17mg } Parmigiana ssa 31g :-)
 {Proteine 2,8551g Lipidi 3,3728g Glucidi 3,2581g Sodio 34,72mg } Pasta di olive 17g :-) {Proteine
 0,238g Lipidi 5,831g Glucidi 0,765g Sodio 199,75mg } Patate 67g :-) {Proteine 1,407g Lipidi 0,67g
 Glucidi 12,06g Sodio 4,69mg } Patate dolci 65g :-) {Proteine 0,78g Lipidi 0,195g Glucidi 13,845g
 Sodio 26mg } Patate novelle 85g :-) {Proteine 1,7g Lipidi 0g Glucidi 13,43g Sodio 19,55mg } Patate
 polvere istantanea 17g :-) {Proteine 1,547g Lipidi 0,136g Glucidi 12,444g Sodio 202,3mg } Patatine
 in sacchetto 10g :-) {Proteine 0,7g Lipidi 3,46g Glucidi 5,12g Sodio 59,4mg } Peperoncini piccanti
 50g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,25g Glucidi 1,9g Sodio 5,5mg } Peperoni dolci 250g :-) {Proteine 2,25g
 Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni e patate 46g :-) {Proteine 1,1914g Lipidi 3,5788g
 Glucidi 5,1888g Sodio 67,62mg } Peperoni e patate ssa 46g :-) {Proteine 1,196g Lipidi 3,588g Glucidi
 5,2072g Sodio 11,96mg } Peperoni gialli 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio
 75mg } Peperoni ripieni al forno 36g :-) {Proteine 1,3968g Lipidi 2,0736g Glucidi 8,4636g Sodio
 133,56mg } Peperoni ripieni al forno ssa 36g :-) {Proteine 1,4004g Lipidi 2,0772g Glucidi 8,4816g
 Sodio 103,68mg } Peperoni sott'aceto 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 1,5g Glucidi 4,25g Sodio 3120mg }
 Pizza con salsiccia 18g :-) {Proteine 1,935g Lipidi 1,1664g Glucidi 9,1332g Sodio 142,2mg } Pizza con
 salsiccia ssa 18g :-) {Proteine 1,9692g Lipidi 1,1862g Glucidi 9,288g Sodio 24,66mg } Pizza con
 scarola 23g :-) {Proteine 2,0309g Lipidi 1,1845g Glucidi 9,2943g Sodio 143,75mg } Pizza con scarola
 ssa 23g :-) {Proteine 2,0562g Lipidi 1,2006g Glucidi 9,4185g Sodio 25,3mg } Pizza margherita 28g :-)|
 {Proteine 2,2288g Lipidi 2,002g Glucidi 7,35g Sodio 101,36mg } Pizza margherita ssa 28g :-)|
 {Proteine 2,24g Lipidi 2,0132g Glucidi 7,3836g Sodio 49mg } Pizza rustica 20g :-) {Proteine 2,614g
 Lipidi 2,588g Glucidi 5,41g Sodio 48,6mg } Pizza rustica con spinaci 23g :-) {Proteine 2,6105g Lipidi
 2,5024g Glucidi 5,7454g Sodio 47,61mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-) {Proteine 2,6197g
 Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 20g :-) {Proteine 2,618g Lipidi
 2,592g Glucidi 5,418g Sodio 38mg } Polpette fritte 26g :-) {Proteine 4,6072g Lipidi 2,951g Glucidi
 1,092g Sodio 57,2mg } Polpette fritte ssa 26g :-) {Proteine 4,6176g Lipidi 2,9562g Glucidi 1,0946g
 Sodio 35,62mg } Pomodori da insalata 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg }
 Pomodori maturi 300g :-) {Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori pelati in
 scatola con liquido 271g :-) {Proteine 3,252g Lipidi 1,355g Glucidi 8,13g Sodio 24,39mg } Pomodori
 secchi 22g :-) {Proteine 3,102g Lipidi 0,66g Glucidi 9,57g Sodio 0,44mg } Pomodori sott'olio 26g :-)
 {Proteine 1,326g Lipidi 3,666g Glucidi 4,55g Sodio 69,16mg } Pomodoro concentrato (sostanza
 secca 25%) 80g :-) {Proteine 3,52g Lipidi 0,48g Glucidi 13,12g Sodio 137,6mg } Pomodoro
 concentrato (sostanza secca 8%) 100g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,4g Glucidi 11,4g Sodio 3mg }
 Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 59g :-) {Proteine 2,301g Lipidi 0,236g Glucidi 12,036g
 Sodio 11,8mg } Porri 196g :-) {Proteine 4,116g Lipidi 0,196g Glucidi 10,192g Sodio 17,64mg } Purè di
 patate 47g :-)| {Proteine 1,0481g Lipidi 2,9516g Glucidi 6,6364g Sodio 47,94mg } Purè di patate ssa
 47g :-)| {Proteine 1,0528g Lipidi 2,9563g Glucidi 6,6505g Sodio 7,52mg }
- R** Radicchio rosso 250g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 0,25g Glucidi 4g Sodio 17,5mg } Radicchio verde 250g
 :-) {Proteine 4,75g Lipidi 1,25g Glucidi 1,25g Sodio 35mg } Rape 300g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g
 Glucidi 11,4g Sodio 174mg } Ravanelli 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 4,5g Sodio 147,5mg
 } Rucola 100g :-) {Proteine 2,6g Lipidi 0,7g Glucidi 2,1g Sodio 27mg }

- S** Salmone 31g :-| {Proteine 6,262g Lipidi 3,41g Glucidi 0g Sodio 13,95mg } Sardine salate 41g :-| {Proteine 10,291g Lipidi 1,476g Glucidi 0g Sodio 217,3mg } Sardine sott'olio 17g :-| {Proteine 3,791g Lipidi 2,057g Glucidi 0g Sodio 81,6mg } Scalogno 285g :-| {Proteine 4,275g Lipidi 0,57g Glucidi 9,405g Sodio 28,5mg } Scamorza 27g :-| {Proteine 6,129g Lipidi 2,727g Glucidi 1,944g Sodio 36,99mg } Scamorza affumicata 27g :-| {Proteine 6,129g Lipidi 2,727g Glucidi 1,944g Sodio 36,99mg } Scarola 300g :-| {Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Scorzonera 211g :-| {Proteine 2,743g Lipidi 0,633g Glucidi 21,522g Sodio 10,55mg } Sedano rapa 150g :-| {Proteine 2,85g Lipidi 0,15g Glucidi 5,7g Sodio 136,5mg } Soia bistecca 17g :-| {Proteine 7,99g Lipidi 0,204g Glucidi 3,553g Sodio 3,4mg } Soia semi 14g :-| {Proteine 5,166g Lipidi 2,534g Glucidi 3,262g Sodio 0,56mg } Spinaci 183g :-| {Proteine 6,222g Lipidi 1,281g Glucidi 5,49g Sodio 183mg } Spinaci in scatola 300g :-| {Proteine 8,4g Lipidi 1,5g Glucidi 2,4g Sodio 600mg }
- T** Taralli salati 14g :-| {Proteine 1,1228g Lipidi 2,086g Glucidi 7,4438g Sodio 19,74mg } Tartufo nero 130g :-| {Proteine 7,8g Lipidi 0,65g Glucidi 0,91g Sodio 71,5mg } Tempeh 34g :-| {Proteine 7,038g Lipidi 2,176g Glucidi 2,176g Sodio 2,04mg } Timballo di patate 35g :-| {Proteine 2,464g Lipidi 3,4265g Glucidi 4,242g Sodio 55,3mg } Timballo di patate ssa 35g :-| {Proteine 2,4675g Lipidi 3,43g Glucidi 4,249g Sodio 38,85mg } Tofu 75g :-| {Proteine 6,075g Lipidi 3,6g Glucidi 0,525g Sodio 5,25mg } Tonno fresco 36g :-| {Proteine 7,74g Lipidi 2,88g Glucidi 0g Sodio 15,48mg }
- U** Uovo sodo 5g :-| {Proteine 0,639g Lipidi 0,5455g Glucidi 0,049g Sodio 39,1mg } Uovo sodo ssa 4g :-| {Proteine 0,52g Lipidi 0,444g Glucidi 0,04g Sodio 5,6mg }
- V** Verdura e legumi surgelati 89g :-| {Proteine 2,937g Lipidi 0,445g Glucidi 8,455g Sodio 41,83mg } Vongola 50g :-| {Proteine 5,1g Lipidi 1,25g Glucidi 1,1g Sodio 28mg } Vongole in scatola al naturale 37g :-| {Proteine 9,472g Lipidi 0,74g Glucidi 1,887g Sodio 41,44mg }
- W** Wakame secca 30g :-| {Proteine 3,72g Lipidi 0,72g Glucidi 0,6g Sodio 966mg }
- Z** Zucca gialla 316g :-| {Proteine 3,476g Lipidi 0,316g Glucidi 11,06g Sodio 3,16mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(O) Alimenti alternativi per la frutta a cena per un massimo di 40 Kcal

- A** Albicocche 142g :-| {Proteine 0,568g Lipidi 0,142g Glucidi 9,656g Sodio 1,42mg } Albicocche polpa secca 21g :-| {Proteine 1,008g Lipidi 0,147g Glucidi 9,114g Sodio 11,76mg } Albicocche sciroppate 44g :-| {Proteine 0,2508g Lipidi 0,044g Glucidi 9,438g Sodio 0,88mg } Albicocche secche 14g :-| {Proteine 0,6818g Lipidi 0,07g Glucidi 9,0755g Sodio 3,64mg } Amarene 97g :-| {Proteine 0,776g Lipidi 0g Glucidi 9,894g Sodio 1,94mg } Ananas 100g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 10g Sodio 2mg } Ananas sciroppata 51g :-| {Proteine 0,153g Lipidi 1,02g Glucidi 10,302g Sodio 0,51mg } Ananas succo 72g :-| {Proteine 0,288g Lipidi 0,072g Glucidi 9,468g Sodio 0,72mg } Arachidi 7g :-| {Proteine 1,82g Lipidi 3,304g Glucidi 0,784g Sodio 0,14mg } Arachidi tostate 6g :-| {Proteine 1,74g Lipidi 3g Glucidi 0,51g Sodio 0,36mg } Arachidi tostate e salate 6g :-| {Proteine 1,47g Lipidi 3,18g Glucidi 0,426g Sodio 24mg } Arance 117g :-| {Proteine 0,819g Lipidi 0,234g Glucidi 9,126g Sodio 3,51mg } Arance scorza 41g :-| {Proteine 0,615g Lipidi 0,082g Glucidi 5,904g Sodio 1,23mg } Arance succo 117g :-| {Proteine 0,585g Lipidi 0g Glucidi 9,36g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 105g :-| {Proteine 0,105g Lipidi 0g Glucidi 10,5g Sodio 2,1mg } Avocado 17g :-| {Proteine 0,748g Lipidi 3,91g Glucidi 0,306g Sodio 0,34mg }

- B** Babaco 190g :-) {Proteine 1,33g Lipidi 0,19g Glucidi 8,55g Sodio 1,9mg } Banana 60g :-) {Proteine 0,72g Lipidi 0,18g Glucidi 9,3g Sodio 0,6mg } Buccia d'arancia candita 12g :-) {Proteine 0,024g Lipidi 0,024g Glucidi 9,924g Sodio 3,24mg }
- C** Cachi 54g :-) {Proteine 0,3078g Lipidi 0,162g Glucidi 9,207g Sodio 3,24mg } Castagne 21g :-) {Proteine 0,735g Lipidi 0,378g Glucidi 8,904g Sodio 2,31mg } Castagne secche 11g :-) {Proteine 0,517g Lipidi 0,33g Glucidi 8,899g Sodio 1,98mg } Cedro candito 21g :-) {Proteine 0,021g Lipidi 0,042g Glucidi 10,374g Sodio 5,67mg } Ciliegie 105g :-) {Proteine 0,84g Lipidi 0,105g Glucidi 9,45g Sodio 3,15mg } Cocomero 266g :-) {Proteine 1,064g Lipidi 0g Glucidi 9,842g Sodio 7,98mg }
- D** Datteri freschi 32g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,032g Glucidi 10,016g Sodio 2,24mg } Datteri secchi 15g :-) {Proteine 0,405g Lipidi 0,09g Glucidi 9,465g Sodio 0,75mg }
- F** Fichi 85g :-) {Proteine 0,765g Lipidi 0,17g Glucidi 9,52g Sodio 1,7mg } Fichi d'india 75g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,075g Glucidi 9,75g Sodio 3,75mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 14g :-) {Proteine 0,728g Lipidi 0,588g Glucidi 8,148g Sodio 12,18mg } Fichi seccati al sole 17g :-) {Proteine 0,612g Lipidi 0,357g Glucidi 8,993g Sodio 14,79mg } Fichi secchi 16g :-) {Proteine 0,56g Lipidi 0,432g Glucidi 9,28g Sodio 13,92mg } Fragole 148g :-) {Proteine 1,332g Lipidi 0,592g Glucidi 7,844g Sodio 2,96mg } Fragole condite 68g :-) {Proteine 0,4352g Lipidi 0,204g Glucidi 9,4724g Sodio 1,36mg }
- K** Kaki o loti 61g :-) {Proteine 0,366g Lipidi 0,183g Glucidi 9,76g Sodio 2,44mg } Kiwi 90g :-) {Proteine 1,08g Lipidi 0,54g Glucidi 8,1g Sodio 4,5mg }
- L** Lamponi 117g :-) {Proteine 1,17g Lipidi 0,702g Glucidi 7,605g Sodio 3,51mg } Lamponi surgelati 40g :-) {Proteine 0,268g Lipidi 0,08g Glucidi 9,59g Sodio 0,4mg } Limette 105g :-) {Proteine 0,735g Lipidi 0,315g Glucidi 9,24g Sodio 3,15mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }
- M** Macedonia di frutta in scatola 70g :-) {Proteine 0,28g Lipidi 1,4g Glucidi 10,36g Sodio 2,1mg } Mandaranci e clementine 75g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,15g Glucidi 9,6g Sodio 1,5mg } Mandarini 55g :-) {Proteine 0,495g Lipidi 0,165g Glucidi 9,68g Sodio 0,55mg } Mandorle dolci 7g :-) {Proteine 1,12g Lipidi 3,605g Glucidi 0,28g Sodio 0,42mg } Mango 70g :-) {Proteine 0,49g Lipidi 0,14g Glucidi 9,87g Sodio 1,4mg } Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 19g :-) {Proteine 0,114g Lipidi 0,38g Glucidi 10,488g Sodio 1,33mg } Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche) 16g :-) {Proteine 0,096g Lipidi 0,32g Glucidi 9,968g Sodio 1,76mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 18g :-) {Proteine 0,09g Lipidi 0,36g Glucidi 10,566g Sodio 2,16mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 32g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,032g Glucidi 10,208g Sodio 6,4mg } Marmellata di albicocche 16g :-) {Proteine 0,112g Lipidi 0,032g Glucidi 10,112g Sodio 6,4mg } Marmellata di arance 15g :-) {Proteine 0,015g Lipidi 0g Glucidi 10,425g Sodio 2,7mg } Marmellata di prugne 29g :-) {Proteine 0,609g Lipidi 0,174g Glucidi 9,048g Sodio 2,9mg } Mela 88g :-) {Proteine 0,176g Lipidi 0,264g Glucidi 9,68g Sodio 1,76mg } Mela cotogna 117g :-) {Proteine 0,351g Lipidi 1,17g Glucidi 7,371g Sodio 3,51mg } Mela polpa secca 16g :-) {Proteine 0,144g Lipidi 0,048g Glucidi 9,152g Sodio 13,92mg } Melagrane 63g :-) {Proteine 0,315g Lipidi 0,126g Glucidi 10,017g Sodio 4,41mg } Melone d'estate 121g :-) {Proteine 0,968g Lipidi 0,242g Glucidi 8,954g Sodio 9,68mg } Melone d'inverno 181g :-) {Proteine 0,905g Lipidi 0,362g Glucidi 8,869g Sodio 43,44mg } Mirtillo nero 133g :-) {Proteine 0,798g Lipidi 0,266g Glucidi 9,177g Sodio 3,99mg } Mora di gelso 111g :-) {Proteine 1,443g Lipidi 2,22g Glucidi 8,991g Sodio 2,22mg } Mora di rovo 153g :-) {Proteine 1,989g Lipidi 3,06g Glucidi 8,721g Sodio 6,12mg }

N Nespole 142g :-) {Proteine 0,568g Lipidi 0,568g Glucidi 8,662g Sodio 8,52mg } Nocchie 6g :-)
{Proteine 0,78g Lipidi 3,774g Glucidi 0,108g Sodio 0,66mg } Noce di cocco 11g :-) {Proteine 0,352g
Lipidi 3,96g Glucidi 0,407g Sodio 1,87mg } Noci fresche 6g :-) {Proteine 0,63g Lipidi 3,462g Glucidi
0,33g Sodio 0,18mg } Noci secche 6g :-) {Proteine 0,948g Lipidi 3,822g Glucidi 0,378g Sodio 0,12mg
}

P Papaya 111g :-) {Proteine 0,555g Lipidi 0,111g Glucidi 9,768g Sodio 5,55mg } Pera 97g :-) {Proteine
0,291g Lipidi 0,388g Glucidi 9,215g Sodio 1,94mg } Pere scioppate 50g :-) {Proteine 0,1g Lipidi
0,1g Glucidi 9,55g Sodio 1mg } Pesca 148g :-) {Proteine 1,184g Lipidi 0,148g Glucidi 9,028g Sodio
4,44mg } Pesca scioppata 45g :-) {Proteine 0,18g Lipidi 0,9g Glucidi 10,305g Sodio 0,45mg } Pinoli
7g :-) {Proteine 2,072g Lipidi 3,346g Glucidi 0,35g Sodio 0,07mg } Pistacchi freschi 10g :-) {Proteine
1,28g Lipidi 3,26g Glucidi 1,64g Sodio 0,9mg } Pistacchi secchi 6g :-) {Proteine 1,236g Lipidi 2,904g
Glucidi 0,84g Sodio 0,36mg } Pistacchi tostati e salati 6g :-) {Proteine 1,074g Lipidi 3,324g Glucidi
0,492g Sodio 31,8mg } Pompelmo 153g :-) {Proteine 0,918g Lipidi 0g Glucidi 9,486g Sodio 1,53mg }
Pompelmo rosa 133g :-) {Proteine 0,798g Lipidi 0,133g Glucidi 10,241g Sodio 0mg } Pompelmo
succo 97g :-) {Proteine 0,388g Lipidi 0,097g Glucidi 9,2635g Sodio 1,94mg } Prugne 95g :-) {Proteine
0,475g Lipidi 0,095g Glucidi 9,975g Sodio 1,9mg } Prugne regina claudia 97g :-) {Proteine 0,776g
Lipidi 0,097g Glucidi 9,409g Sodio 0,97mg } Prugne secche 18g :-) {Proteine 0,396g Lipidi 0,09g
Glucidi 9,9g Sodio 1,44mg }

R Ribes nero 142g :-) {Proteine 1,278g Lipidi 2,84g Glucidi 9,372g Sodio 4,26mg } Ribes rosso 190g :-)
{Proteine 2,09g Lipidi 3,8g Glucidi 8,36g Sodio 3,8mg }

S Sciroppo per bibite 13g :-) {Proteine 0,039g Lipidi 0g Glucidi 10,27g Sodio 35,1mg } Spremuta di
arancia 121g :-) {Proteine 0,605g Lipidi 0g Glucidi 9,922g Sodio 2,42mg } Spremuta di pompelmo
133g :-) {Proteine 0,399g Lipidi 2,66g Glucidi 10,507g Sodio 11,97mg } Succo di albicocca
conservato 85g :-) {Proteine 0,255g Lipidi 0,085g Glucidi 10,2g Sodio 2,55mg } Succo di ananas
conservato 71g :-) {Proteine 0,213g Lipidi 0,071g Glucidi 9,656g Sodio 0,71mg } Succo di arancia
concentrato 21g :-) {Proteine 0,609g Lipidi 0,105g Glucidi 9,429g Sodio 2,1mg } Succo di arancia
conservato non zuccherato 111g :-) {Proteine 0,555g Lipidi 0,111g Glucidi 9,768g Sodio 11,1mg }
Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 93g :-) {Proteine 0,558g Lipidi 0,093g Glucidi 9,486g
Sodio 2,79mg } Succo di barbabietola fresco 285g :-) {Proteine 2,28g Lipidi 0g Glucidi 8,265g Sodio
171mg } Succo di carote conservato 166g :-) {Proteine 0,83g Lipidi 0,166g Glucidi 9,462g Sodio
84,66mg } Succo di frutta conservato 71g :-) {Proteine 0,213g Lipidi 0,071g Glucidi 10,295g Sodio
4,97mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 80g :-) {Proteine 0,4g Lipidi 0,16g Glucidi
9,44g Sodio 0,8mg } Succo di mandarino fresco 93g :-) {Proteine 0,465g Lipidi 0,186g Glucidi 9,207g
Sodio 0,93mg } Succo di mela conservato non zuccherato 105g :-) {Proteine 0,105g Lipidi 0,105g
Glucidi 10,395g Sodio 2,1mg } Succo di melagrana fresco 90g :-) {Proteine 0,18g Lipidi 1,8g Glucidi
10,44g Sodio 0,9mg } Succo di pera conservato 66g :-) {Proteine 0,066g Lipidi 1,32g Glucidi 10,032g
Sodio 2,64mg } Succo di pesca conservato 74g :-) {Proteine 0,222g Lipidi 1,48g Glucidi 9,842g Sodio
5,18mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 121g :-) {Proteine 0,484g Lipidi 0,121g
Glucidi 10,043g Sodio 8,47mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 86g :-) {Proteine 0,516g
Lipidi 0,086g Glucidi 9,46g Sodio 1,72mg } Succo di uva conservato non zuccherato 86g :-) {Proteine
0,258g Lipidi 0,086g Glucidi 10,062g Sodio 6,02mg } Succo tropicale conservato 85g :-) {Proteine
0,17g Lipidi 0,085g Glucidi 9,86g Sodio 11,9mg }

U Uva 65g :-) {Proteine 0,325g Lipidi 0,065g Glucidi 10,14g Sodio 0,65mg } Uva sultanina/uvetta uva
secca 14g :-) {Proteine 0,266g Lipidi 0,084g Glucidi 10,08g Sodio 7,28mg }

(P) Alimenti alternativi per il pane a cena per un massimo di 113 Kcal

- C** Cereali aggregati 33g :-) {Proteine 3,531g Lipidi 0,66g Glucidi 24,717g Sodio 122,1mg } Crackers al formaggio 22g :-| {Proteine 2,156g Lipidi 5,61g Glucidi 13,662g Sodio 218,9mg } Crackers integrali 25g :-) {Proteine 2,2g Lipidi 4,3g Glucidi 14,525g Sodio 164,75mg } Crackers non salati 25g :-) {Proteine 2,375g Lipidi 4,075g Glucidi 17,075g Sodio 152,5mg } Crackers salati 26g :-) {Proteine 2,444g Lipidi 2,6g Glucidi 20,826g Sodio 228,54mg } Crackers senza grassi 28g :-) {Proteine 2,94g Lipidi 0,448g Glucidi 22,288g Sodio 178,08mg }
- F** Fette biscottate 27g :-) {Proteine 3,051g Lipidi 1,62g Glucidi 22,41g Sodio 55,62mg } Fette biscottate di segale integrali 30g :-) {Proteine 2,37g Lipidi 0,39g Glucidi 19,71g Sodio 79,2mg } Fette biscottate dolci 27g :-) {Proteine 2,835g Lipidi 1,674g Glucidi 22,032g Sodio 55,62mg } Fette biscottate integrali 30g :-) {Proteine 3,36g Lipidi 1,56g Glucidi 22,23g Sodio 251,1mg } Fette biscottate vitaminizzate 27g :-) {Proteine 3,051g Lipidi 1,62g Glucidi 22,41g Sodio 55,62mg } Focaccia 38g :-) {Proteine 3,192g Lipidi 4,484g Glucidi 15,466g Sodio 82,84mg }
- G** Grissini 26g :-) {Proteine 3,198g Lipidi 3,614g Glucidi 17,94g Sodio 158,6mg } Grissini integrali 25g :-) {Proteine 2,2g Lipidi 4,3g Glucidi 14,525g Sodio 164,75mg }
- M** Muesli 31g :-) {Proteine 3,286g Lipidi 1,829g Glucidi 22,041g Sodio 117,8mg }
- P** Pancarrè americano comune 42g :-) {Proteine 3,444g Lipidi 1,512g Glucidi 19,698g Sodio 225,96mg } Pane al latte 32g :-| {Proteine 2,752g Lipidi 2,432g Glucidi 20,768g Sodio 160mg } Pane alle olive 39g :-) {Proteine 2,73g Lipidi 2,613g Glucidi 20,514g Sodio 223,08mg } Pane comune 40g :-) {Proteine 3,24g Lipidi 0,08g Glucidi 25,88g Sodio 266mg } Pane condito 39g :-) {Proteine 5,187g Lipidi 1,326g Glucidi 22,191g Sodio 245,7mg } Pane di grano duro 46g :-) {Proteine 4,646g Lipidi 1,058g Glucidi 22,586g Sodio 294,4mg } Pane di grano e segale 50g :-) {Proteine 3,1g Lipidi 0,55g Glucidi 23,85g Sodio 276,5mg } Pane di segale 51g :-) {Proteine 4,233g Lipidi 0,867g Glucidi 23,358g Sodio 295,8mg } Pane di segale biscottato 39g :-) {Proteine 3,666g Lipidi 1,404g Glucidi 18,213g Sodio 282,75mg } Pane di soia 40g :-) {Proteine 4,8g Lipidi 2,72g Glucidi 16,68g Sodio 244mg } Pane integrale 46g :-) {Proteine 3,45g Lipidi 0,598g Glucidi 24,748g Sodio 253mg } Pane integrale con miele 46g :-) {Proteine 4,1538g Lipidi 0,6486g Glucidi 23,6808g Sodio 143,98mg } Pane integrale con miele ssa 31g :-) {Proteine 5,3723g Lipidi 3,1806g Glucidi 14,539g Sodio 43,71mg } Pane integrale fatto in casa 55g :-) {Proteine 4,1635g Lipidi 0,6545g Glucidi 23,6445g Sodio 303,6mg } Pane integrale fatto in casa ssa 55g :-) {Proteine 4,224g Lipidi 0,6655g Glucidi 23,98g Sodio 1,65mg } Pane tipo 0 39g :-) {Proteine 3,081g Lipidi 0,195g Glucidi 24,336g Sodio 0mg } Pane tipo 00 37g :-) {Proteine 2,96g Lipidi 0,148g Glucidi 24,346g Sodio 0mg } Pane tipo 1 41g :-) {Proteine 3,5547g Lipidi 0,246g Glucidi 24,108g Sodio 0mg } Pane tostato 37g :-) {Proteine 3,256g Lipidi 0,185g Glucidi 25,604g Sodio 256,04mg } Panini all'olio 37g :-) {Proteine 2,849g Lipidi 2,146g Glucidi 21,571g Sodio 233,1mg } Panini napoletani 45g :-) {Proteine 5,103g Lipidi 3,4155g Glucidi 15,156g Sodio 111,6mg } Panini napoletani ssa 45g :-) {Proteine 5,1075g Lipidi 3,42g Glucidi 15,1695g Sodio 95,85mg } Pasta per pizza (1 persona) 45g :-) {Proteine 3,114g Lipidi 2,367g Glucidi 19,719g Sodio 165,6mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 44g :-) {Proteine 3,0756g Lipidi 2,3364g Glucidi 19,4612g Sodio 0,44mg } Pizza con salsiccia 37g :-) {Proteine 3,9775g Lipidi 2,3976g Glucidi 18,7738g Sodio 292,3mg } Pizza con salsiccia ssa 36g :-) {Proteine 3,9384g Lipidi 2,3724g Glucidi 18,576g Sodio 49,32mg } Pizza con scarola 46g :-) {Proteine 4,0618g Lipidi 2,369g Glucidi 18,5886g Sodio 287,5mg } Pizza con scarola ssa 45g :-) {Proteine 4,023g Lipidi 2,349g Glucidi 18,4275g Sodio 49,5mg } Pizza margherita 56g :-| {Proteine 4,4576g Lipidi 4,004g Glucidi 14,7g Sodio 202,72mg } Pizza margherita ssa 55g :-| {Proteine 4,4g Lipidi 3,9545g Glucidi 14,5035g Sodio 96,25mg } Pizza rustica 21g :-| {Proteine 2,7447g Lipidi 2,7174g Glucidi 5,6805g Sodio 51,03mg } Pizza rustica con spinaci 24g :-| {Proteine 2,724g Lipidi 2,6112g Glucidi 5,9952g Sodio 49,68mg } Pizza rustica con spinaci ssa 23g :-| {Proteine 2,6197g Lipidi 2,5116g Glucidi 5,7615g Sodio 19,78mg } Pizza rustica ssa 21g :-| {Proteine 2,7489g Lipidi 2,7216g Glucidi 5,6889g Sodio 39,9mg }

S Salatini 21g :-) {Proteine 1,512g Lipidi 5,103g Glucidi 14,931g Sodio 247,8mg }

T Taralli salati 28g :-) {Proteine 2,2456g Lipidi 4,172g Glucidi 14,8876g Sodio 39,48mg } Taralli salati ssa 28g :-) {Proteine 2,254g Lipidi 4,186g Glucidi 14,9408g Sodio 0,56mg }

(Q) Alimenti alternativi per il condimento a cena per un massimo di 40 Kcal

B Besciamella 27g :-| {Proteine 2,2572g Lipidi 2,1951g Glucidi 3,6801g Sodio 9,18mg } Burro 5g :-| {Proteine 0,04g Lipidi 4,17g Glucidi 0,055g Sodio 0,35mg } Burro di arachidi 6g :-) {Proteine 1,356g Lipidi 3,222g Glucidi 0,786g Sodio 21mg }

L Lardo 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 0,08mg }

M Maionese 6g :-| {Proteine 0,252g Lipidi 4,2g Glucidi 0,132g Sodio 27mg } Margarina 5g :-| {Proteine 0,03g Lipidi 4,2g Glucidi 0,02g Sodio 40mg } Margarina vegetale 5g :-| {Proteine 0,1g Lipidi 4,14g Glucidi 0,01g Sodio 34mg }

O Olio di cocco 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di colza 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di germe di grano 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di mais vitaminizzato 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di oliva 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di oliva extravergine 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di oliva vitaminizzato 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di palma 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi di arachidi 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di semi di girasole 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi di mais 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di semi vari 4g :-| {Proteine 0g Lipidi 4g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di sesamo 4g :-| {Proteine 0,008g Lipidi 3,988g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di soia 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Olio di vinacciolo 4g :-| {Proteine 0,08g Lipidi 3,996g Glucidi 0g Sodio 0,08mg }

P Panna 11g :-| {Proteine 0,253g Lipidi 3,85g Glucidi 0,374g Sodio 3,74mg } Panna (da cucina) 19g :-| {Proteine 0,532g Lipidi 3,8g Glucidi 0,741g Sodio 6,46mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 19g :-| {Proteine 0,532g Lipidi 3,8g Glucidi 0,741g Sodio 6,46mg } Pastella 17g :-| {Proteine 1,2597g Lipidi 0,1122g Glucidi 8,4388g Sodio 44,37mg } Pastella ssa 17g :-| {Proteine 4,862g Lipidi 0,0782g Glucidi 8,619g Sodio 0,17mg }

S Strutto o sugna 4g :-| {Proteine 0,012g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Sugo 54g :-| {Proteine 1,053g Lipidi 1,7496g Glucidi 4,9626g Sodio 304,56mg } Sugo alla bolognese rosso 58g :-| {Proteine 4,3906g Lipidi 1,5544g Glucidi 1,2644g Sodio 49,3mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 57g :-| {Proteine 4,3206g Lipidi 1,5276g Glucidi 1,2426g Sodio 23,37mg } Sugo ssa 54g :-| {Proteine 1,0584g Lipidi 1,755g Glucidi 4,9842g Sodio 221,4mg }

V Vaniglia 13g {Proteine 0,0078g Lipidi 0,0078g Glucidi 1,6445g Sodio 1,17mg }

Legenda: :-) Si :-| Attenzione :-| No

(A) Ricette alternative per la Colazione 1 per un massimo di 162 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 23g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 21g {Proteine 1,83g Lipidi 5,25g Glucidi 27,35g Sodio 64,72mg }
Fette biscottate con cioccolato :-)	Cioccolato con nocciole 15g + Fette biscottate dolci 18g {Proteine 3,29g Lipidi 7,13g Glucidi 21,57g Sodio 53,43mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 28g + Fette biscottate dolci 23g {Proteine 2,58g Lipidi 1,99g Glucidi 36,21g Sodio 50,46mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 86g + Mandarini 86g + Mela 137g {Proteine 2,08g Lipidi 1,19g Glucidi 37,95g Sodio 7,9mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 205g + Ciliegie 123g + Melone d'estate 180g {Proteine 4,06g Lipidi 0,69g Glucidi 36,89g Sodio 24,24mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 100g + Mela 180g + Pera 130g {Proteine 1,65g Lipidi 1,46g Glucidi 37,45g Sodio 8,2mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 55g + Pane comune 16g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 11g + Burro 7g {Proteine 3,18g Lipidi 7,96g Glucidi 19,09g Sodio 133,51mg }
Latte e cacao :-)	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 137g {Proteine 6,42g Lipidi 2,85g Glucidi 27,43g Sodio 352,13mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 400g + Caffè bar in tazza 60g {Proteine 15,04g Lipidi 2g Glucidi 21,16g Sodio 197,2mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 5g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 16g + Pane comune 28g {Proteine 2,4g Lipidi 4,55g Glucidi 28,14g Sodio 188,31mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 31g + Limone succo 5g + Tè in tazza 263g {Proteine 2,57g Lipidi 11,78g Glucidi 26,69g Sodio 90,56mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 145g + Yogurt di latte intero alla frutta 91g {Proteine 2,98g Lipidi 3,15g Glucidi 31,19g Sodio 45,13mg }

(B) Ricette alternative per la Colazione 2 per un massimo di 108 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 15g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 14g {Proteine 1,19g Lipidi 3,43g Glucidi 18g Sodio 42,23mg }
Fette biscottate con cioccolato :-)	Cioccolato con nocciole 10g + Fette biscottate dolci 12g {Proteine 2,19g Lipidi 4,75g Glucidi 14,38g Sodio 35,62mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 19g + Fette biscottate dolci 15g {Proteine 1,69g Lipidi 1,31g Glucidi 24,08g Sodio 32,99mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 57g + Mandarini 57g + Mela 91g {Proteine 1,38g Lipidi 0,79g Glucidi 25,17g Sodio 5,24mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 136g + Ciliegie 82g + Melone d'estate 120g {Proteine 2,7g Lipidi 0,46g Glucidi 24,56g Sodio 16,14mg }

Frutta-Marzo :-)	Fragole 66g + Mela 120g + Pera 87g {Proteine 1,09g Lipidi 0,97g Glucidi 24,96g Sodio 5,46mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 36g + Pane comune 11g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 7g + Burro 5g {Proteine 2,13g Lipidi 5,56g Glucidi 12,73g Sodio 90,91mg }
Latte e cacao :-)	Cacao dolce in polvere solubile 21g + Latte di vacca scremato uht 91g {Proteine 4,31g Lipidi 1,99g Glucidi 18,95g Sodio 244,09mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 292g + Caffè bar in tazza 60g {Proteine 11,04g Lipidi 1,78g Glucidi 15,54g Sodio 144,28mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 3g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 11g + Pane comune 18g {Proteine 1,55g Lipidi 2,76g Glucidi 18,53g Sodio 121,12mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 21g + Limone succo 3g + Tè in tazza 175g {Proteine 1,74g Lipidi 7,92g Glucidi 18g Sodio 61,28mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 97g + Yogurt di latte intero alla frutta 60g {Proteine 1,97g Lipidi 2,08g Glucidi 20,75g Sodio 29,77mg }

(C) Ricette alternative per lo spuntino delle 10 per un massimo di 135 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 19g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 17g {Proteine 1,51g Lipidi 4,33g Glucidi 22,4g Sodio 53,44mg }
Fette biscottate con cioccolato :-)	Cioccolato con nocciole 12g + Fette biscottate dolci 15g {Proteine 2,69g Lipidi 5,74g Glucidi 17,75g Sodio 43,98mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 24g + Fette biscottate dolci 19g {Proteine 2,14g Lipidi 1,66g Glucidi 30,46g Sodio 41,78mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 71g + Mandarini 71g + Mela 114g {Proteine 1,72g Lipidi 0,98g Glucidi 31,43g Sodio 6,54mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 171g + Ciliegie 102g + Melone d'estate 150g {Proteine 3,38g Lipidi 0,57g Glucidi 30,71g Sodio 20,19mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 83g + Mela 150g + Pera 108g {Proteine 1,37g Lipidi 1,21g Glucidi 31,16g Sodio 6,82mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 46g + Pane comune 13g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 9g + Burro 6g {Proteine 2,63g Lipidi 6,77g Glucidi 15,61g Sodio 109,12mg }
Latte e cacao :-)	Cacao dolce in polvere solubile 26g + Latte di vacca scremato uht 114g {Proteine 5,39g Lipidi 2,46g Glucidi 23,53g Sodio 302,86mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 365g + Caffè bar in tazza 60g {Proteine 13,75g Lipidi 1,93g Glucidi 19,34g Sodio 180,05mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 4g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 14g + Pane comune 23g {Proteine 1,98g Lipidi 3,66g Glucidi 23,65g Sodio 154,77mg }

Tè con biscotti :-| Biscotti frollini 26g + Limone succo 4g + Tè in tazza 219g {Proteine 2,16g Lipidi 9,85g Glucidi 22,35g Sodio 75,92mg }

Yogurt e succo di frutta :-) Succo di ananas conservato 121g + Yogurt di latte intero alla frutta 76g {Proteine 2,49g Lipidi 2,63g Glucidi 26,03g Sodio 37,69mg }

(D) Ricette alternative per il primo a pranzo per un massimo di 149 Kcal

Carbonara :-(Grana 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 9g + Pasta di semola 19g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 4,94g Lipidi 6,39g Glucidi 15,82g Sodio 179,33mg }

Cavatelli e ceci :-) Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g + Ceci secchi 20g {Proteine 4,37g Lipidi 5,99g Glucidi 10,94g Sodio 394,32mg }

Cavatelli e ceci ssa :-) Aglio fresco 1g + Ceci secchi 20g + Olio di oliva 5g {Proteine 4,37g Lipidi 5,99g Glucidi 10,94g Sodio 1,32mg }

Cavatelli e fagioli :-) Aglio fresco 2g + Fagioli 37g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,39g Lipidi 6,23g Glucidi 7,35g Sodio 393,9mg }

Cavatelli e fagioli ssa :-) Aglio fresco 2g + Fagioli 37g + Olio di oliva 6g {Proteine 2,39g Lipidi 6,23g Glucidi 7,35g Sodio 0,9mg }

Ferretti al sugo :-) Cipolle 5g + Conserva pomodoro 38g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,08g Lipidi 5,16g Glucidi 5,1g Sodio 617,8mg }

Ferretti al sugo ssa :-) Cipolle 4g + Conserva pomodoro 28g + Olio di oliva 4g {Proteine 0,8g Lipidi 4,12g Glucidi 3,78g Sodio 165,68mg }

Ferretti con cime di zucca :-) Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 41g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 15g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,86g Lipidi 5,2g Glucidi 0,81g Sodio 396,48mg }

Ferretti con cime di zucca ssa :-) Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 35g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 13g {Proteine 0,73g Lipidi 4,17g Glucidi 0,71g Sodio 2,98mg }

Gnocchi di patate al sugo :-| Conserva pomodoro 36g + Gnocchi di patate 27g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 6g + Sale da cucina 1g {Proteine 8,88g Lipidi 6,08g Glucidi 16,36g Sodio 657,08mg }

Gnocchi di patate al sugo ssa :-| Conserva pomodoro 36g + Gnocchi di patate 27g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 6g {Proteine 8,88g Lipidi 6,08g Glucidi 16,36g Sodio 264,08mg }

Lagane e ceci :-) Ceci secchi 14g + Lagane 22g + Olio di oliva 5g + Aglio fresco 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,66g Lipidi 5,79g Glucidi 19,05g Sodio 451,82mg }

Lagane e ceci ssa :-) Aglio fresco 1g + Ceci secchi 12g + Lagane ssa 30g + Olio di oliva 4g {Proteine 4,82g Lipidi 4,73g Glucidi 22,2g Sodio 1,72mg }

Lagane e fagioli :-) Aglio fresco 1g + Fagioli secchi 15g + Lagane 22g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,15g Lipidi 5,48g Glucidi 19,2g Sodio 451,58mg }

Lagane e fagioli ssa :-) Aglio fresco 1g + Fagioli secchi 12g + Lagane ssa 30g + Olio di oliva 4g {Proteine 5,04g Lipidi 4,44g Glucidi 21,89g Sodio 1,48mg }

Orecchiette al sugo :-)	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 39g + Olio di oliva 2g + Orecchiette 34g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,19g Lipidi 2,35g Glucidi 27,08g Sodio 668,56mg }
Orecchiette al sugo ssa :-)	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 39g + Olio di oliva 2g + Orecchiette ssa 34g {Proteine 4,2g Lipidi 2,36g Glucidi 27,16g Sodio 231,36mg }
Passatelli in brodo :-)	Limone scorza 1g + Pane grattugiato 16g + Parmigiano 7g + Uovo di gallina intero 5g + Brodo vegetale 338g {Proteine 6,06g Lipidi 4,01g Glucidi 13,76g Sodio 1383,44mg }
Pasta aglio ed olio :-)	Aglio fresco 4g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 29g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,17g Lipidi 4,11g Glucidi 24,35g Sodio 394,61mg }
Pasta aglio ed olio ssa :-)	Aglio fresco 4g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 29g {Proteine 3,17g Lipidi 4,11g Glucidi 24,35g Sodio 1,61mg }
Pasta ai 4 formaggi :-)	Emmenthal 4g + Fontina 5g + Gorgonzola 10g + Pasta di semola 18g + Provoloncino dolce 3g {Proteine 7g Lipidi 6,54g Glucidi 15,16g Sodio 207,42mg }
Pasta ai funghi chiodini :-	Aglio fresco 1g + Burro 5g + Funghi chiodini 31g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 22g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 7g {Proteine 3,23g Lipidi 5,5g Glucidi 18,8g Sodio 397,45mg }
Pasta ai funghi chiodini ssa :-	Aglio fresco 1g + Burro 5g + Funghi chiodini 31g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 22g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Vino bianco 7g {Proteine 3,23g Lipidi 5,5g Glucidi 18,8g Sodio 4,45mg }
Pasta al sugo :-)	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 24g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,74g Lipidi 4,24g Glucidi 25,28g Sodio 630,88mg }
Pasta al sugo ssa :-)	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 24g {Proteine 3,74g Lipidi 4,24g Glucidi 25,28g Sodio 237,88mg }
Pasta al tonno :-	Capperi sott'aceto 1g + Limone succo 9g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Sale da cucina 1g + Tonno sott'olio sgocciolato 12g {Proteine 4,73g Lipidi 6,29g Glucidi 15,28g Sodio 452,56mg }
Pasta al tonno ssa :-	Capperi sott'aceto 1g + Limone succo 9g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Tonno sott'olio sgocciolato 12g {Proteine 4,73g Lipidi 6,29g Glucidi 15,28g Sodio 59,56mg }
Pasta alla siciliana :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 9g + Melanzane 38g + Olio di oliva 1g + Pancetta di maiale 5g + Pasta di semola 23g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,58g Lipidi 4,61g Glucidi 21,31g Sodio 462,57mg }
Pasta alla siciliana ssa :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 9g + Melanzane 38g + Olio di oliva 1g + Pancetta di maiale 5g + Pasta di semola 23g {Proteine 3,58g Lipidi 4,61g Glucidi 21,31g Sodio 69,57mg }
Pasta con cime di zucca :-)	Aglio fresco 3g + Conserva pomodoro 35g + Fiori di zucca 21g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,6g Lipidi 5,31g Glucidi 22,18g Sodio 601,97mg }

Pasta con cime di zucca ssa :-)	Aglio fresco 3g + Conserva pomodoro 35g + Fiori di zucca 21g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g {Proteine 3,6g Lipidi 5,31g Glucidi 22,18g Sodio 208,97mg }
Pasta e cavolfiore :-)	Cavolfiore 48g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 20g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Aglio fresco 1g {Proteine 3,72g Lipidi 6,17g Glucidi 17,98g Sodio 398,09mg }
Pasta e cavolfiore ssa :-)	Aglio fresco 1g + Cavolfiore 48g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 20g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 3,72g Lipidi 6,17g Glucidi 17,98g Sodio 5,09mg }
Pasta e ceci :-)	Ceci secchi 12g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Sale da cucina 1g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 4,58g Lipidi 4,65g Glucidi 21,46g Sodio 394,81mg }
Pasta e ceci ssa :-)	Ceci secchi 12g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 4,58g Lipidi 4,65g Glucidi 21,46g Sodio 1,81mg }
Pasta e fagioli :-)	Fagioli secchi 12g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,79g Lipidi 4,36g Glucidi 21,15g Sodio 394,57mg }
Pasta e fagioli ssa :-)	Fagioli secchi 12g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 4,79g Lipidi 4,36g Glucidi 21,15g Sodio 1,57mg }
Pasta e fave :-	Cipolle 7g + Fave secche 12g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 4g + Pasta di semola 15g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,79g Lipidi 4,78g Glucidi 19,48g Sodio 473,55mg }
Pasta e fave ssa :-	Cipolle 7g + Fave secche 12g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 4g + Pasta di semola 15g {Proteine 5,79g Lipidi 4,78g Glucidi 19,48g Sodio 80,55mg }
Pasta e lenticchie :-)	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 4g + Lenticchie secche 12g + Pasta di semola 18g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,97g Lipidi 4,37g Glucidi 21,64g Sodio 395mg }
Pasta e lenticchie ssa :-)	Aglio fresco 3g + Lenticchie secche 12g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 18g {Proteine 4,97g Lipidi 4,37g Glucidi 21,64g Sodio 2mg }
Pasta e patate :-	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 4g + Pasta di semola 16g + Patate 32g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g {Proteine 3,91g Lipidi 5,41g Glucidi 19,39g Sodio 416,82mg }
Pasta e patate ssa :-	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 4g + Pasta di semola 16g + Patate 32g + Sedano 2g {Proteine 3,91g Lipidi 5,41g Glucidi 19,39g Sodio 23,82mg }
Pasta e piselli :-	Cipolle 8g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 21g + Piselli surgelati 35g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,39g Lipidi 4,92g Glucidi 20,5g Sodio 475,71mg }
Pasta e piselli ssa :-	Cipolle 8g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 21g + Piselli surgelati 35g {Proteine 5,39g Lipidi 4,92g Glucidi 20,5g Sodio 82,71mg }

Pasta e rape :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 26g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 71g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,55g Lipidi 4,09g Glucidi 24,35g Sodio 435,69mg }
Pasta e rape ssa :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 26g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 71g {Proteine 3,55g Lipidi 4,09g Glucidi 24,35g Sodio 42,69mg }
Pasta e vongole :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 20g + Prezzemolo fresco 3g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 5g + Vongola 34g {Proteine 5,75g Lipidi 5,93g Glucidi 17,46g Sodio 414,31mg }
Pasta e vongole ssa :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 20g + Prezzemolo fresco 3g + Vino bianco 5g + Vongola 34g {Proteine 5,75g Lipidi 5,93g Glucidi 17,46g Sodio 21,31mg }
Pastina in brodo :-)	Brodo vegetale 158g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 22g {Proteine 2,85g Lipidi 6,7g Glucidi 18,69g Sodio 573,18mg }
Pastina in brodo con formaggio :-	Brodo vegetale 123g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 17g + Parmigiano 8g {Proteine 5,09g Lipidi 7,59g Glucidi 14,61g Sodio 481,89mg }
Quadrucchi con ceci :-)	Acqua 8g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 13g + Cipolle 8g + Farina tipo 0 17g + Olio di oliva 2g + Patate 11g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 8g + Rosmarino secco 1g + Sale da cucina 1g + Sedano 4g {Proteine 5,4g Lipidi 3,16g Glucidi 23,51g Sodio 402,83mg }
Quadrucchi con ceci ssa :-)	Acqua 8g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 13g + Cipolle 8g + Farina tipo 0 17g + Olio di oliva 2g + Patate 11g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 8g + Rosmarino secco 1g + Sedano 4g {Proteine 5,4g Lipidi 3,16g Glucidi 23,51g Sodio 9,83mg }
Riso al sugo :-)	Cipolle 10g + Conserva pomodoro 35g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 21g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,52g Lipidi 5,28g Glucidi 23,4g Sodio 601,86mg }
Riso al sugo ssa :-)	Cipolle 10g + Conserva pomodoro 35g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 21g {Proteine 2,52g Lipidi 5,28g Glucidi 23,4g Sodio 208,86mg }
Riso con minestrone :-)	Minestrone 109g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 12g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,46g Lipidi 7,52g Glucidi 15,91g Sodio 653,22mg }
Riso con minestrone ssa :-)	Minestrone ssa 109g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 12g {Proteine 3,47g Lipidi 7,54g Glucidi 15,92g Sodio 111,98mg }
Riso con mozzarella :-	Burro 3g + Parmigiano 4g + Mozzarella di mucca 10g + Riso brillato 20g + Uovo di gallina intero 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,5g Lipidi 5,81g Glucidi 18,17g Sodio 432,95mg }
Riso con mozzarella ssa :-	Burro 3g + Mozzarella di mucca 10g + Parmigiano 4g + Riso brillato 20g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 5,5g Lipidi 5,81g Glucidi 18,17g Sodio 39,95mg }

Riso con patate :-)	Cipolle 6g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 15g + Sedano 2g + Patate 63g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g + Conserva pomodoro 9g {Proteine 2,77g Lipidi 3,77g Glucidi 26,06g Sodio 457,67mg }
Riso con patate ssa :-)	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 9g + Olio di oliva 3g + Patate 64g + Riso brillato 16g + Sedano 2g {Proteine 2,81g Lipidi 3,78g Glucidi 27,07g Sodio 62mg }
Riso e piselli :-)	Cipolle 9g + Olio di oliva 3g + Piselli surgelati 57g + Riso brillato 22g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,88g Lipidi 3,37g Glucidi 24,06g Sodio 396,99mg }
Riso e piselli ssa :-)	Cipolle 9g + Olio di oliva 3g + Piselli surgelati 57g + Riso brillato 22g {Proteine 4,88g Lipidi 3,37g Glucidi 24,06g Sodio 3,99mg }
Risotto agli asparagi :-	Asparagi di serra 69g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 17g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,3g Lipidi 7,34g Glucidi 17,02g Sodio 395,81mg }
Risotto agli asparagi ssa :-	Asparagi di serra 69g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 17g {Proteine 3,3g Lipidi 7,34g Glucidi 17,02g Sodio 2,81mg }
Risotto ai carciofi :-	Burro 4g + Carciofi 48g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 16g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,45g Lipidi 7,53g Glucidi 15,26g Sodio 458,16mg }
Risotto ai carciofi ssa :-	Burro 4g + Carciofi 48g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 16g {Proteine 2,45g Lipidi 7,53g Glucidi 15,26g Sodio 65,16mg }
Risotto ai funghi :-	Burro 4g + Funghi porcini 48g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 16g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,64g Lipidi 7,72g Glucidi 14,83g Sodio 395,28mg }
Risotto ai funghi ssa :-	Burro 4g + Funghi porcini 48g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 16g {Proteine 2,64g Lipidi 7,72g Glucidi 14,83g Sodio 2,28mg }
Scarola condita :-)	Aglio fresco 6g + Conserva pomodoro 68g + Olio di oliva 6g + Scarola 273g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,27g Lipidi 6,85g Glucidi 13,76g Sodio 819,01mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 6g + Conserva pomodoro 68g + Olio di oliva 6g + Scarola 273g {Proteine 6,27g Lipidi 6,85g Glucidi 13,76g Sodio 426,01mg }
Scarola cotta :-)	Scarola 171g + Olio di oliva 13g + Peperoncini piccanti 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,77g Lipidi 13,35g Glucidi 2,98g Sodio 408,87mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 13g + Peperoncini piccanti 2g + Scarola 171g {Proteine 2,77g Lipidi 13,35g Glucidi 2,98g Sodio 15,87mg }
Spaghetti al filetto di pomodori :-)	Pomodori maturi 140g + Cipolle 2g + Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Pepe nero 1g + Sale da cucina 1g + Pasta di semola 33g {Proteine 5,13g Lipidi 0,43g Glucidi 32,86g Sodio 403,8mg }
Spaghetti al filetto di pomodori ssa :-)	Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Cipolle 2g + Pasta di semola 33g + Pepe nero 1g + Pomodori maturi 140g {Proteine 5,13g Lipidi 0,43g Glucidi 32,86g Sodio 10,8mg }

Strascinati al sugo :-)	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 32g + Strascinati 25g + Sale da cucina 1g + Olio di oliva extravergine 6g {Proteine 3,06g Lipidi 6,27g Glucidi 19,54g Sodio 613,77mg }
Strascinati e cavolfiore :-)	Cavolfiore 47g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Strascinati 33g {Proteine 4,39g Lipidi 5,28g Glucidi 21,67g Sodio 438,88mg }
Strascinati e cavolfiore ssa :-)	Cavolfiore 47g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Strascinati ssa 33g {Proteine 4,4g Lipidi 5,28g Glucidi 21,73g Sodio 4,96mg }
Strascinati e peperoni cruschi :-)	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 60g + Strascinati ssa 30g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,16g Lipidi 6,35g Glucidi 21,09g Sodio 395,22mg }
Strascinati e peperoni cruschi ssa :-)	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 60g + Strascinati ssa 30g {Proteine 3,16g Lipidi 6,35g Glucidi 21,09g Sodio 2,22mg }
Strascinati e rape :-)	Aglione fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 67g + Sale da cucina 1g + Strascinati 33g {Proteine 3,57g Lipidi 5,19g Glucidi 23,03g Sodio 474mg }
Strascinati e rape ssa :-)	Aglione fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 67g + Strascinati ssa 33g {Proteine 3,58g Lipidi 5,19g Glucidi 23,1g Sodio 40,08mg }
Strascinati al sugo ssa :-)	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 32g + Olio di oliva extravergine 6g + Strascinati ssa 25g {Proteine 3,06g Lipidi 6,27g Glucidi 19,59g Sodio 189,77mg }
Tagliatelle alla genovese :-)	Cipolle 70g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Tagliatelle senza uova 35g {Proteine 3,9g Lipidi 3,27g Glucidi 26,66g Sodio 446,61mg }
Tagliatelle alla genovese ssa :-)	Cipolle 70g + Olio di oliva 3g + Tagliatelle senza uova ssa 35g {Proteine 3,91g Lipidi 3,27g Glucidi 26,74g Sodio 8,11mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese :-)	Sugo alla bolognese rosso 54g + Tagliatelle con uova 41g + Sale da cucina 1g {Proteine 7,97g Lipidi 2,07g Glucidi 25,37g Sodio 493,84mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese ssa :-)	Sugo alla bolognese rosso 54g + Tagliatelle con uova ssa 41g + Sugo alla bolognese rosso 54g + Tagliatelle con uova ssa 41g + Sale da cucina 1g + Sugo alla bolognese rosso ssa 54g + Tagliatelle con uova ssa 40g {Proteine 23,87g Lipidi 6,21g Glucidi 75,73g Sodio 525,24mg }
Tagliolini in brodo :-)	Brodo di carne e verdura 74g + Parmigiano 11g + Tagliolini per brodo 37g + Sale da cucina 1g {Proteine 8,1g Lipidi 3,55g Glucidi 22,8g Sodio 657,4mg }
Tagliolini in brodo ssa :-)	Brodo di carne e verdura 74g + Parmigiano 11g + Tagliolini per brodo ssa 37g {Proteine 8,11g Lipidi 3,55g Glucidi 22,88g Sodio 219,26mg }
Troccoli al sugo :-)	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 43g + Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Troccoli 36g {Proteine 4,47g Lipidi 1,38g Glucidi 28,83g Sodio 694,7mg }
Troccoli al sugo ssa :-)	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 43g + Olio di oliva 1g + Troccoli ssa 36g {Proteine 4,48g Lipidi 1,38g Glucidi 28,91g Sodio 254,9mg }

Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 41g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 103g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,02g Lipidi 6,34g Glucidi 19,69g Sodio 484,76mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 41g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 103g {Proteine 4,02g Lipidi 6,34g Glucidi 19,69g Sodio 91,76mg }
Zucchine cacio ed uova :-(	Parmigiano 11g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g + Zucchine 147g {Proteine 6,52g Lipidi 8,52g Glucidi 2,33g Sodio 450,63mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-(	Olio di oliva 5g + Parmigiano 11g + Uovo di gallina intero 5g + Zucchine 147g {Proteine 6,52g Lipidi 8,52g Glucidi 2,33g Sodio 57,63mg }
(E) Ricette alternative per il secondo a pranzo per un massimo di 89 Kcal	
Calamari fritti :-(	Calamaro 11g + Farina di grano duro 5g + Olio di oliva 5g {Proteine 2,02g Lipidi 5,33g Glucidi 3,12g Sodio 46,95mg }
Carne in brodo con pomodorini :-(	Cipolle 11g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 13g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 26g {Proteine 4,95g Lipidi 6,83g Glucidi 1,08g Sodio 408,2mg }
Carne in brodo con pomodorini ssa :-(	Cipolle 11g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 13g + Vitellone carne grassa 26g {Proteine 4,95g Lipidi 6,83g Glucidi 1,08g Sodio 15,2mg }
Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 5,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,1mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 5g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 5,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,1mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 17g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 4g {Proteine 4,03g Lipidi 6,13g Glucidi 3,54g Sodio 417,98mg }
Gamberetti fritti ssa :-(	Farina tipo 00 4g + Gambero 17g + Olio di oliva 6g {Proteine 4,03g Lipidi 6,13g Glucidi 3,54g Sodio 24,98mg }
Insalata di pomodori :-)	Pomodori da insalata 97g + Olio di oliva 7g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,27g Lipidi 7,3g Glucidi 3,21g Sodio 396,2mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 7g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 97g {Proteine 1,27g Lipidi 7,3g Glucidi 3,21g Sodio 3,2mg }
Patate condite :-)	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 40g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,86g Lipidi 6,4g Glucidi 7,24g Sodio 397,12mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 40g {Proteine 0,86g Lipidi 6,4g Glucidi 7,24g Sodio 4,12mg }
Persico alla pizzaiola :-(	Capperi sott'aceto 6g + Olio di oliva extravergine 4g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 36g + Pomodori maturi 32g {Proteine 6,24g Lipidi 4,75g Glucidi 2,84g Sodio 126,73mg }

Scarola condita :-)	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 4g + Scarola 162g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,72g Lipidi 4,51g Glucidi 8,16g Sodio 643,74mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 4g + Scarola 162g {Proteine 3,72g Lipidi 4,51g Glucidi 8,16g Sodio 250,74mg }
Scarola cotta :-)	Scarola 101g + Olio di oliva 8g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,63g Lipidi 8,21g Glucidi 1,76g Sodio 402,36mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 8g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 101g {Proteine 1,63g Lipidi 8,21g Glucidi 1,76g Sodio 9,36mg }
Uovo fritto :-(	Uovo di gallina intero 5g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,65g Lipidi 5,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,1mg }
Uovo fritto ssa :-(	Olio di oliva 5g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 5,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,1mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 24g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 61g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,36g Lipidi 3,35g Glucidi 11,71g Sodio 440,79mg }
Verza e patate ssa :-)	Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 61g + Cavolo cappuccio verde 24g + Finocchio semi 1g {Proteine 2,36g Lipidi 3,35g Glucidi 11,71g Sodio 47,79mg }

(F) Ricette alternative per il contorno a pranzo per un massimo di 24 Kcal

Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 1,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,02mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 1g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 1,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,02mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 7g + Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g {Proteine 1,38g Lipidi 1,05g Glucidi 0,96g Sodio 403,25mg }
Gamberetti fritti ssa :-(	Farina tipo 00 1g + Gambero 7g + Olio di oliva 1g {Proteine 1,38g Lipidi 1,05g Glucidi 0,96g Sodio 10,25mg }
Insalata di pomodori :-)	Pomodori da insalata 26g + Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,42g Lipidi 2,16g Glucidi 1,22g Sodio 393,97mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 26g {Proteine 0,42g Lipidi 2,16g Glucidi 1,22g Sodio 0,97mg }
Lattuga condita :-)	Lattuga 22g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,4g Lipidi 2,09g Glucidi 0,48g Sodio 395,02mg }
Lattuga condita ssa :-)	Lattuga 22g + Olio di oliva 2g {Proteine 0,4g Lipidi 2,09g Glucidi 0,48g Sodio 2,02mg }
Patate condite :-)	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 10g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,21g Lipidi 1,1g Glucidi 1,81g Sodio 393,92mg }

Patate condite ssa :-)	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 10g {Proteine 0,21g Lipidi 1,1g Glucidi 1,81g Sodio 0,92mg }
Scarola condita :-)	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 10g + Olio di oliva 1g + Scarola 43g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,97g Lipidi 1,13g Glucidi 2,08g Sodio 455,91mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 10g + Olio di oliva 1g + Scarola 43g {Proteine 0,97g Lipidi 1,13g Glucidi 2,08g Sodio 62,91mg }
Scarola cotta :-)	Scarola 27g + Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,45g Lipidi 2,06g Glucidi 0,5g Sodio 395,58mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 27g {Proteine 0,45g Lipidi 2,06g Glucidi 0,5g Sodio 2,58mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 6g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 16g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,83g Lipidi 1,6g Glucidi 3,16g Sodio 414,94mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 6g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 16g {Proteine 0,83g Lipidi 1,6g Glucidi 3,16g Sodio 21,94mg }

(G) Ricette alternative per la frutta a pranzo per un massimo di 32 Kcal

Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 17g + Mandarini 17g + Mela 27g {Proteine 0,41g Lipidi 0,23g Glucidi 7,49g Sodio 1,56mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 40g + Ciliegie 24g + Melone d'estate 35g {Proteine 0,79g Lipidi 0,13g Glucidi 7,19g Sodio 4,72mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 19g + Mela 35g + Pera 25g {Proteine 0,32g Lipidi 0,28g Glucidi 7,23g Sodio 1,58mg }

(I) Ricette alternative per il condimento a pranzo per un massimo di 40 Kcal

Pinzimonio :-)	Aceto 7g + Olio di oliva extravergine 4g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,03g Lipidi 4g Glucidi 0,04g Sodio 394,48mg }
----------------	---

(L) Ricette alternative per lo spuntino delle 17 per un massimo di 135 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 19g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 17g {Proteine 1,51g Lipidi 4,33g Glucidi 22,4g Sodio 53,44mg }
Fette biscottate con cioccolato :-)	Cioccolato con nocciole 12g + Fette biscottate dolci 15g {Proteine 2,69g Lipidi 5,74g Glucidi 17,75g Sodio 43,98mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 24g + Fette biscottate dolci 19g {Proteine 2,14g Lipidi 1,66g Glucidi 30,46g Sodio 41,78mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 71g + Mandarini 71g + Mela 114g {Proteine 1,72g Lipidi 0,98g Glucidi 31,43g Sodio 6,54mg }

Frutta-Giugno :-)	Pesca 171g + Ciliegie 102g + Melone d'estate 150g {Proteine 3,38g Lipidi 0,57g Glucidi 30,71g Sodio 20,19mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 83g + Mela 150g + Pera 108g {Proteine 1,37g Lipidi 1,21g Glucidi 31,16g Sodio 6,82mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 46g + Pane comune 13g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 9g + Burro 6g {Proteine 2,63g Lipidi 6,77g Glucidi 15,61g Sodio 109,12mg }
Latte e cacao :-)	Cacao dolce in polvere solubile 26g + Latte di vacca scremato uht 114g {Proteine 5,39g Lipidi 2,46g Glucidi 23,53g Sodio 302,86mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 365g + Caffè bar in tazza 60g {Proteine 13,75g Lipidi 1,93g Glucidi 19,34g Sodio 180,05mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 4g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 14g + Pane comune 23g {Proteine 1,98g Lipidi 3,66g Glucidi 23,65g Sodio 154,77mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 26g + Limone succo 4g + Tè in tazza 219g {Proteine 2,16g Lipidi 9,85g Glucidi 22,35g Sodio 75,92mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 121g + Yogurt di latte intero alla frutta 76g {Proteine 2,49g Lipidi 2,63g Glucidi 26,03g Sodio 37,69mg }

(M) Ricette alternative per il secondo a cena per un massimo di 153 Kcal

Calamari fritti :-(	Calamaro 11g + Farina di grano duro 9g + Olio di oliva 9g {Proteine 2,52g Lipidi 9,44g Glucidi 5,56g Sodio 47,11mg }
Carne in brodo con pomodorini :-(	Cipolle 19g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 22g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 35g {Proteine 6,75g Lipidi 10,17g Glucidi 1,85g Sodio 414,17mg }
Carne in brodo con pomodorini ssa :-(	Cipolle 19g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 22g + Vitellone carne grassa 35g {Proteine 6,75g Lipidi 10,17g Glucidi 1,85g Sodio 21,17mg }
Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 10g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 10,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,2mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 10g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 10,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,2mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 17g + Olio di oliva 10g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 7g {Proteine 5,32g Lipidi 10,15g Glucidi 5,82g Sodio 418,09mg }
Gamberetti fritti ssa :-	Farina tipo 00 7g + Gambero 17g + Olio di oliva 10g {Proteine 5,32g Lipidi 10,15g Glucidi 5,82g Sodio 25,09mg }
Pastina in brodo :-)	Brodo vegetale 163g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 23g {Proteine 2,97g Lipidi 6,72g Glucidi 19,53g Sodio 591,33mg }
Pastina in brodo con formaggio :-	Brodo vegetale 127g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 18g + Parmigiano 9g {Proteine 5,57g Lipidi 7,87g Glucidi 15,47g Sodio 500,88mg }

Patate condite :-)	Aceto 10g + Olio di oliva 10g + Patate 69g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,49g Lipidi 10,69g Glucidi 12,48g Sodio 400,03mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 10g + Olio di oliva 10g + Patate 69g {Proteine 1,49g Lipidi 10,69g Glucidi 12,48g Sodio 7,03mg }
Persico alla pizzaiola :-(	Capperi sott'aceto 11g + Olio di oliva extravergine 8g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 36g + Pomodori maturi 55g {Proteine 6,6g Lipidi 8,8g Glucidi 3,75g Sodio 204,04mg }
Scarola condita :-)	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 70g + Olio di oliva 7g + Scarola 281g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,46g Lipidi 7,88g Glucidi 14,24g Sodio 831,57mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 70g + Olio di oliva 7g + Scarola 281g {Proteine 6,46g Lipidi 7,88g Glucidi 14,24g Sodio 438,57mg }
Scarola cotta :-)	Scarola 176g + Olio di oliva 14g + Peperoncini piccanti 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,85g Lipidi 14,36g Glucidi 3,07g Sodio 409,34mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 14g + Peperoncini piccanti 2g + Scarola 176g {Proteine 2,85g Lipidi 14,36g Glucidi 3,07g Sodio 16,34mg }
Uovo fritto :-(	Uovo di gallina intero 5g + Olio di oliva 10g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,65g Lipidi 10,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,2mg }
Uovo fritto ssa :-(	Olio di oliva 10g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 10,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,2mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 42g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 106g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,1g Lipidi 6,38g Glucidi 20,26g Sodio 485,2mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 42g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 106g {Proteine 4,1g Lipidi 6,38g Glucidi 20,26g Sodio 92,2mg }
Zucchine cacio ed uova :-(	Parmigiano 12g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g + Zucchine 151g {Proteine 6,93g Lipidi 9,78g Glucidi 2,4g Sodio 455,15mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-(	Olio di oliva 6g + Parmigiano 12g + Uovo di gallina intero 5g + Zucchine 151g {Proteine 6,93g Lipidi 9,78g Glucidi 2,4g Sodio 62,15mg }

(N) Ricette alternative per il contorno a cena per un massimo di 56 Kcal

Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 3,56g Glucidi 0,05g Sodio 400,06mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 3g + Uovo di gallina intero 5g {Proteine 0,65g Lipidi 3,56g Glucidi 0,05g Sodio 7,06mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 17g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 2g {Proteine 3,17g Lipidi 3,12g Glucidi 2,01g Sodio 417,9mg }

Gamberetti fritti ssa :-)	Farina tipo 00 2g + Gambero 17g + Olio di oliva 3g {Proteine 3,17g Lipidi 3,12g Glucidi 2,01g Sodio 24,9mg }
Insalata di pomodori :-)	Pomodori da insalata 62g + Olio di oliva 4g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,85g Lipidi 4,23g Glucidi 2,23g Sodio 395,09mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 4g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 62g {Proteine 0,85g Lipidi 4,23g Glucidi 2,23g Sodio 2,09mg }
Lattuga condita :-)	Lattuga 52g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 2g {Proteine 0,94g Lipidi 5,21g Glucidi 1,14g Sodio 790,78mg }
Lattuga condita ssa :-)	Lattuga 52g + Olio di oliva 5g {Proteine 0,94g Lipidi 5,21g Glucidi 1,14g Sodio 4,78mg }
Patate condite :-)	Aceto 3g + Olio di oliva 3g + Patate 25g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,54g Lipidi 3,25g Glucidi 4,52g Sodio 395,41mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 3g + Olio di oliva 3g + Patate 25g {Proteine 0,54g Lipidi 3,25g Glucidi 4,52g Sodio 2,41mg }
Scarola condita :-)	Aglio fresco 2g + Conserva pomodoro 26g + Olio di oliva 2g + Scarola 104g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,39g Lipidi 2,32g Glucidi 5,23g Sodio 555,84mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 2g + Conserva pomodoro 26g + Olio di oliva 2g + Scarola 104g {Proteine 2,39g Lipidi 2,32g Glucidi 5,23g Sodio 162,84mg }
Scarola cotta :-)	Scarola 65g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,06g Lipidi 5,14g Glucidi 1,14g Sodio 399,06mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 65g {Proteine 1,06g Lipidi 5,14g Glucidi 1,14g Sodio 6,06mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 15g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 39g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,5g Lipidi 1,84g Glucidi 7,52g Sodio 418,62mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 15g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 39g {Proteine 1,5g Lipidi 1,84g Glucidi 7,52g Sodio 25,62mg }

(O) Ricette alternative per la frutta a cena per un massimo di 40 Kcal

Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 21g + Mandarini 21g + Mela 34g {Proteine 0,51g Lipidi 0,29g Glucidi 9,33g Sodio 1,94mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 50g + Ciliegie 30g + Melone d'estate 44g {Proteine 0,99g Lipidi 0,17g Glucidi 9,01g Sodio 5,92mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 24g + Mela 44g + Pera 32g {Proteine 0,4g Lipidi 0,36g Glucidi 9,15g Sodio 2mg }

(Q) Ricette alternative per il condimento a cena per un massimo di 40 Kcal

Pinzimonio :-)

Aceto 7g + Olio di oliva extravergine 4g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,03g
Lipidi 4g Glucidi 0,04g Sodio 394,48mg }