



Dieta per diabetici

Apporto calorico per circa (1429) Kcalorie

Primo Paziente

Peso attuale 81 Kg

Altezza 165 cm.

Età 48 anni

Macromolecole (media settimanale):

Protidi 19 %

Lipidi 36 %

Glucidi 45 %

Primo step il raggiungimento di...76...Kg il giorno 10/01/2015
Giorni di trattamento 60

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 brioche 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 formaggio 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..

Bicchiere da acqua.....	ml 200
Bicchiere da liquore.....	ml 40
Bicchiere 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 D

Kcal 1429 circa

Giorno **1**

COLAZIONE

30 % (Kcal 289)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷
- 😞 Cornetto alla crema 53 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 88)

- 😊 Kiwi 200 g

PRANZO

30 % (Kcal 615)

- 😊 Piselli freschi 145 g
- 😊 Pollo petto 169 g
- 😊 Spinaci 274 g
- 😞 Pane integrale 33 g
- 😊 Mela 163 g
- 😞 Olio di oliva extravergine 11 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 75)

- 😊 Ananas succo 136 g

CENA

20 % (Kcal 362)

- 😞 Insalata di riso 64 g
- 😊 Lattuga condita [Vedi Ricetta](#) 🍷
- 😞 Pane integrale 33 g
- 😊 Mela 163 g

Nessuno 0 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
12,97	1,49	18,24	170,42
8,76	8,58	17,96	54,59
2,40	1,20	18,00	10,00
10,15	0,29	17,98	1,45
37,52	1,52	0,00	121,68
9,32	1,92	8,22	274,00
2,47	0,43	17,75	181,50
0,33	0,49	17,93	3,26
0,00	11,00	0,00	0,22
0,54	0,14	17,88	1,36
6,26	10,41	13,29	147,84
0,66	3,82	0,81	396,38
2,47	0,43	17,75	181,50
0,33	0,49	17,93	3,26
0,00	0,00	0,00	0,00

Totali

94,18 42,20 183,75 1547,45

29 % 13 % 58 %

Protidi Lipidi Glucidi



Dieta D

Kcal 1426 circa

Giorno **2**

COLAZIONE

30 % (Kcal 224)

- 😊 Yogurt di latte parzialmente scremato 350 g
- 😊 Succo di ananas conservato 132 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 75)

- 😊 Fichi 160 g

PRANZO

30 % (Kcal 595)

- 😡 Spaghetti al filetto di pomodori [Vedi Ricetta](#) 🍴 3,97
- 😊 Merluzzo (o nasello) 301 g 51,17
- 😊 Zucchine 300 g 3,90
- Nessuno 0 g 0,00
- 😊 Pera 189 g 0,57
- 😞 Olio di oliva extravergine 18 g 0,00

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 80)

- 😊 Pesca 295 g 2,36

CENA

20 % (Kcal 452)

- 😞 Pizza rustica 66 g 8,63
- 😊 Rape 300 g 3,00
- Nessuno 0 g 0,00
- 😊 Pera 189 g 0,57
- 😞 Olio di oliva extravergine 15 g 0,00

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
11,90	5,95	13,30	157,50
0,40	0,13	17,95	1,32
1,44	0,32	17,92	3,20
3,97	0,40	23,74	403,67
51,17	0,90	0,00	231,77
3,90	0,30	4,20	3,00
0,00	0,00	0,00	0,00
0,57	0,76	17,95	3,78
0,00	18,00	0,00	0,36
2,36	0,30	17,99	8,85
8,63	8,54	17,85	160,38
3,00	0,00	11,40	174,00
0,00	0,00	0,00	0,00
0,57	0,76	17,95	3,78
0,00	15,00	0,00	0,30

Totali

87,90 51,35 160,27 1151,91

29 % 17 % 54 %

Protidi Lipidi Glucidi

**Dieta D**

Kcal 1465 circa

Giorno 3**COLAZIONE**

30 % (Kcal 343)

😊 Latte di vacca parzialmente scremato 350 g

😞 Biscotti con marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍷**SPUNTINO DELLE 10.00**

10 % (Kcal 182)

😞 Pizza rustica 66 g

PRANZO

30 % (Kcal 481)

😊 Scarola 300 g

😞 Parmigiana 94 g

😊 Carciofi 295 g

😞 Pane integrale 33 g

😊 Mandarini 89 g

😞 Olio di oliva extravergine 8 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 80)

😊 Pesca 295 g

CENA

20 % (Kcal 379)

😊 Minestrone 244 g

😊 Fagiolini 250 g

😞 Pane integrale 33 g

😊 Mandarini 82 g

😞 Olio di oliva extravergine 7 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
12,25	6,30	17,50	161,00
1,99	5,71	29,71	70,44
8,63	8,54	17,85	160,38
4,80	0,60	5,10	27,00
8,63	10,20	9,86	194,58
7,97	0,59	7,38	392,35
2,47	0,43	17,75	181,50
0,80	0,27	15,66	0,89
0,00	8,00	0,00	0,16
2,36	0,30	17,99	8,85
5,86	7,71	12,08	580,72
5,25	0,25	6,00	5,00
2,47	0,43	17,75	181,50
0,74	0,25	14,43	0,82
0,00	7,00	0,00	0,14

Totali

64,21 56,57 189,08 1965,33

21 % 18 % 61 %

Protidi Lipidi Glucidi



Dieta D

Kcal 1425 circa

Giorno **4**

COLAZIONE

30 % (Kcal 277)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Yogurt di latte parzialmente scremato 350 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 38)

😊 Cocomero 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 563)

😞 Pasta e piselli [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Prosciutto cotto magro 40 g

😊 Cavolfiore 300 g

Nessuno 0 g

😞 Banana 116 g

😞 Olio di oliva extravergine 23 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 51)

😊 Arance 150 g

CENA

20 % (Kcal 496)

😞 Uovo fritto [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Pomodori da insalata 300 g

😞 Pane integrale 33 g

😞 Banana 116 g

😞 Olio di oliva extravergine 20 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
12,97	1,49	18,24	170,42
11,90	5,95	13,30	157,50
1,00	0,00	9,25	7,50
5,74	5,87	21,37	385,99
8,88	1,76	0,40	556,00
9,60	0,60	8,10	24,00
0,00	0,00	0,00	0,00
1,39	0,35	17,98	1,16
0,00	23,00	0,00	0,46
1,05	0,30	11,70	4,50
3,72	9,76	0,29	414,97
3,60	0,60	8,40	9,00
2,47	0,43	17,75	181,50
1,39	0,35	17,98	1,16
0,00	20,00	0,00	0,40

Totali

63,72 70,46 144,76 1914,56

23 % 25 % 52 %

Protidi Lipidi Glucidi



Dieta D

Kcal 1430 circa

Giorno **5**

COLAZIONE

30 % (Kcal 199)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷
- 😊 Ananas 180 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 88)

- 😊 Kiwi 200 g

PRANZO

30 % (Kcal 639)

- 😊 Passato di verdure 231 g
- 😊 Bresaola 60 g
- 😊 Melanzane 250 g
- 😞 Focaccia 42 g
- 😊 Mela 163 g
- 😞 Olio di oliva extravergine 10 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 77)

- 😞 Banana 116 g

CENA

20 % (Kcal 427)

- 😞 Mozzarella di mucca 65 g
- 😊 Carote 150 g
- 😞 Pane integrale 33 g
- 😊 Mela 153 g
- 😞 Olio di oliva extravergine 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
12,97	1,49	18,24	170,42
0,90	0,00	18,00	3,60
2,40	1,20	18,00	10,00
3,77	14,83	15,73	32,34
20,40	2,58	0,00	1639,80
2,75	0,25	6,50	65,00
3,53	4,96	17,09	91,56
0,33	0,49	17,93	3,26
0,00	10,00	0,00	0,20
1,39	0,35	17,98	1,16
12,93	10,47	3,18	89,05
1,65	0,00	11,40	142,50
2,47	0,43	17,75	181,50
0,31	0,46	16,83	3,06
0,00	8,00	0,00	0,16

Totali

65,79 55,50 178,64 2433,61

22 % 19 % 59 %

Protidi Lipidi Glucidi

**Dieta D**

Kcal 1427 circa

Giorno 6**COLAZIONE**

30 % (Kcal 192)

- 😊 Albicocche 150 g
- 😊 Yogurt di latte parzialmente scremato 350 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 175)

- 😞 Budino al cioccolato 69 g

PRANZO

30 % (Kcal 517)

- 😞 Pastina in brodo con formaggio [Vedi Ricetta](#) 🍴 5,76
- 😞 Insalata di pomodori [Vedi Ricetta](#) 🍴 1,32
- 😞 Patate condite [Vedi Ricetta](#) 🍴 0,24
- Nessuno 0 g
- 😊 Pera 189 g

- 😞 Olio di oliva extravergine 18 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 72)

- 😊 Prugne 171 g

CENA

20 % (Kcal 471)

- 😞 Mortadella di suino 40 g
- 😊 Melanzane 250 g
- 😞 Pane integrale 33 g
- 😊 Pera 189 g
- 😞 Olio di oliva extravergine 17 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
0,60	0,15	10,20	1,50
11,90	5,95	13,30	157,50
2,80	10,42	17,95	20,70
5,76	8,55	16,00	514,73
1,32	8,51	3,29	326,55
0,24	1,81	2,05	90,24
0,00	0,00	0,00	0,00
0,57	0,76	17,95	3,78
0,00	18,00	0,00	0,36
0,86	0,17	17,95	3,42
5,88	11,24	0,60	421,60
2,75	0,25	6,50	65,00
2,47	0,43	17,75	181,50
0,57	0,76	17,95	3,78
0,00	17,00	0,00	0,34

Totali 35,72 84,00 141,51 1791,00

14 % 32 % 54 %

Protidi Lipidi Glucidi

**Dieta D**

Kcal 1426 circa

Giorno 7**COLAZIONE**

30 % (Kcal 335)

☹️ Pane burro e marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Yogurt di latte scremato 350 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 113)

☹️ Grissini 26 g

PRANZO

30 % (Kcal 485)

☹️ Lasagne al forno 98 g

😊 Vitello carne magra 146 g

😊 Lattuga condita [Vedi Ricetta](#) 🍷

Nessuno 0 g

😊 Mandarini 102 g

☹️ Olio di oliva extravergine 9 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 72)

😊 Ananas 180 g

CENA

20 % (Kcal 421)

😊 Tonno sott'olio sgocciolato 58 g

😊 Rape 300 g

☹️ Pane integrale 33 g

😊 Mandarini 96 g

☹️ Olio di oliva extravergine 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
2,49	8,06	34,82	188,59
11,55	3,15	14,00	203,00
3,20	3,61	17,94	158,60
11,98	6,43	17,83	244,02
30,22	1,46	0,15	129,94
0,41	2,39	0,50	362,66
0,00	0,00	0,00	0,00
0,92	0,31	17,95	1,02
0,00	9,00	0,00	0,18
0,90	0,00	18,00	3,60
13,22	10,73	0,00	209,38
3,00	0,00	11,40	174,00
2,47	0,43	17,75	181,50
0,86	0,29	16,90	0,96
0,00	8,00	0,00	0,16

Totali

81,23 53,85 167,24 1857,61

27 % 18 % 55 %

Protidi Lipidi Glucidi

Le ricette della dieta

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 127

<i>Alimenti</i>	<i>Latte e caffè</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht		344
Caffè bar in tazza		40

Il giorno **1** **A Cena il Contorno**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 40

<i>Alimenti</i>	<i>Lattuga condita</i>	<i>Grammi</i>
Lattuga		37
Olio di oliva		4
Sale da cucina		1

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 108

<i>Alimenti</i>	<i>Spaghetti al filetto di pomodori</i>	<i>Grammi</i>
Pomodori maturi		101
Cipolle		2
Aglione fresco		1
Basilico fresco		1
Pepe nero		0
Sale da cucina		1
Pasta di semola		22

Il giorno **3** **La Colazione 2**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 171

<i>Alimenti</i>	<i>Biscotti con marmellata</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini		25
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)		23

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 127

<i>Alimenti</i>	<i>Latte e caffè</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht		344
Caffè bar in tazza		40

Il giorno **4** **A Pranzo il Primo piatto**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 155

<i>Alimenti</i>	<i>Pasta e piselli</i>	<i>Grammi</i>
Cipolle		9
Olio di oliva		4
Pancetta coppata		5
Pasta di semola		22
Piselli surgelati		37
Sale da cucina		1

Il giorno **4** **A Cena il Secondo**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 109

<i>Alimenti</i>	<i>Uovo fritto</i>	<i>Grammi</i>
Uovo di gallina intero		29
Olio di oliva		7
Sale da cucina		1

Il giorno **5** **La Colazione 1**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 127

<i>Alimenti</i>	<i>Latte e caffè</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht		344
Caffè bar in tazza		40

Il giorno **6** **A Pranzo il Primo piatto**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 158

<i>Alimenti</i>	<i>Pastina in brodo con formaggio</i>	<i>Grammi</i>
Brodo vegetale		130
Olio di oliva		6
Pasta di semola		19
Parmigiano		9

Il giorno **6** **A Pranzo il Secondo**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 94

<i>Alimenti</i>	<i>Insalata di pomodori</i>	<i>Grammi</i>
Pomodori da insalata		103
Olio di oliva		8
Origano secco macinato		1
Sale da cucina		1

Il giorno **6** **A Pranzo il Contorno**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 25

<i>Alimenti</i>	<i>Patate condite</i>	<i>Grammi</i>
Aceto		2
Olio di oliva		2
Patate		11
Sale da cucina		0

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 209

<i>Alimenti</i>	<i>Pane burro e marmellata</i>	<i>Grammi</i>
Burro		7
Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche)		22
Pane comune		28

Il giorno **7** **A Pranzo il Contorno**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 25

<i>Alimenti</i>	<i>Lattuga condita</i>	<i>Grammi</i>
Lattuga		23
Olio di oliva		2
Sale da cucina		1

(A) Alimenti alternativi per la Colazione 1 per un massimo di 257 Kcal

- A** Acqua tonica 204g :-| Albicocche 150g :-| Albicocche polpa secca 41g :-| Albicocche sciroppate 83g :-| Albicocche secche 27g :-| Amarene 150g :-| Ananas 180g :-| Ananas sciroppata 89g :-| Ananas succo 136g :-| Arachidi 45g :-| Arachidi tostate 43g :-| Arachidi tostate e salate 42g :-| Arance 150g :-| Arance scorza 70g :-| Arance succo 150g :-| Aranciata in lattina 120g :-| Avocado 111g :-|
- B** Babà al rum 64g :-| Babaco 250g :-| Banana 116g :-| Bevande gassate dietetiche 350g :-| Bigné (Pasta choux) 97g :-| Bigné (Pasta choux) ssa 97g :-| Bigné alla crema 78g :-| Biscotti al latte 23g :-| Biscotti di mamma 28g :-| Biscotti di mamma ssa 28g :-| Biscotti frollini 26g :-| Biscotti integrali 30g :-| Biscotti Marie 21g :-| Biscotti per l'infanzia 23g :-| Biscotti 'Petit Beurre' 21g :-| Biscotti ricoperti al cioccolato 26g :-| Biscotti savoiardo 25g :-| Biscotti wafers 23g :-| Biscotto per la prima colazione 21g :-| Brioches 30g :-| Brioches con crema 32g :-| Brioches con marmellata 30g :-| Buccia d'arancia candita 21g :-| Budino al cioccolato 69g :-| Budino alla vaniglia 82g :-|
- C** Cacao amaro in polvere 30g :-| Cacao dolce in polvere solubile 26g :-| Cachi 105g :-| Caffè all'americana in tazza 40g :-| Caffè bar in tazza 40g :-| Caffè crudo in grani 10g :-| Caffè decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-| Caffè moka in tazza 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè solubile in polvere 40g :-| Caffè solubile in tazza 40g :-| Caffè tostato macinato 40g :-| Canditi 24g :-| Cannoli alla crema 42g :-| Cannoli alla siciliana 38g :-| Cassata alla siciliana 33g :-| Castagne 42g :-| Castagne secche 22g :-| Castagnole 37g :-| Cedro candito 36g :-| Chiacchiere 31g :-| Chiacchiere ssa 31g :-| Ciliegie 150g :-| Cioccolato al latte 35g :-| Cioccolato amaro 36g :-| Cioccolato bianco 30g :-| Cioccolato con nocciole 39g :-| Cioccolato fondente 31g :-| Cioccolato gianduia 34g :-| Coca cola 150g :-| Cocomero 250g :-| Colomba pasquale 39g :-| Confetti 48g :-| Cono per gelato 22g :-| Corn Flakes 20g :-| Cornetti vuoti 51g :-| Cornetti vuoti ssa 50g :-| Cornetto alla crema 53g :-| Cornetto alla crema ssa 53g :-| Crackers al formaggio 28g :-| Crackers integrali 30g :-| Crackers non salati 26g :-| Crackers salati 22g :-| Crackers senza grassi 22g :-| Cracotte 22g :-| Crema di cacao e nocciole 30g :-| Crema pasticceria 72g :-| Creme caramel 68g :-| Crostata di marmellata 35g :-| Crostata di marmellata ssa 35g :-| Crostata di nutella 35g :-| Crostata di nutella ssa 35g :-| Crusca di grano 67g :-|
- D** Datteri freschi 57g :-| Datteri secchi 28g :-|
- F** Fagottini 77g :-| Fagottini ssa 77g :-| Fette biscottate 21g :-| Fette biscottate di segale integrali 27g :-| Fette biscottate dolci 22g :-| Fette biscottate integrali 24g :-| Fette biscottate vitaminizzate 21g :-| Fichi 160g :-| Fichi d'india 138g :-| Fichi seccati al forno e mandorlati 30g :-| Fichi seccati al sole 34g :-| Fichi secchi 31g :-| Fiocchi di avena 24g :-| Fiocchi di crusca di grano 25g :-| Fiocchi di latte magro 100g :-| Fiocchi di mais (cornflakes) 20g :-| Fiocchi di riso 23g :-| Fiocchi d'orzo 22g :-| Fiori di zucca in pastella 100g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 100g :-| Fragole 250g :-| Fragole condite 100g :-| Frittata con 4 uova ssa 98g :-| Frittata con asparagi 100g :-| Frittata con asparagi ssa 100g :-| Frittata con patate 100g :-| Frittata con patate ssa 100g :-| Frittata di pasta 50g :-| Frittata di pasta ssa 50g :-|
- G** Gelato al cioccolato 66g :-| Gelato alla frutta 72g :-| Gelato fior di latte 86g :-| Ghiacciolo all'arancio 49g :-| Granita di limone 82g :-|
- K** Kaki o loti 112g :-| Kiwi 200g :-|

L Lamponi 276g :-| Lamponi surgelati 75g :-| Latte di bufala 200g :-| Latte di capra 200g :-| Latte di mandorle 250g :-| Latte di pecora 249g :-| Latte di soia 250g :-| Latte di vacca condensato con zucchero 31g :-| Latte di vacca intero 250g :-| Latte di vacca intero in polvere 42g :-| Latte di vacca intero uht 250g :-| Latte di vacca intero vitaminizzato 250g :-| Latte di vacca parzialmente scremato 350g :-| Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 35g :-| Latte di vacca parzialmente scremato uht 350g :-| Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 350g :-| Latte di vacca scremato 339g :-| Latte di vacca scremato in polvere 32g :-| Latte di vacca scremato uht 346g :-| Latte evaporato 170g :-| Latte in polvere int 43g :-| Latte in polvere ps 36g :-| Latte in polvere scr 32g :-| Limette 150g :-| Limone scorza 30g :-|

M Macedonia di frutta in scatola 121g :-| Mandaranci e clementine 140g :-| Mandarini 102g :-| Mandorle dolci 47g :-| Mango 127g :-| Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 32g :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 28g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 30g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 56g :-| Marmellata di albicocche 28g :-| Marmellata di arance 25g :-| Marmellata di prugne 57g :-| Mela 163g :-| Mela cotogna 250g :-| Mela polpa secca 31g :-| Melagrane 113g :-| Melone d'estate 243g :-| Melone d'inverno 350g :-| Merendine al cioccolato 30g :-| Merendine con marmellata 25g :-| Merendine farcite 26g :-| Merendine tipo pan di spagna 29g :-| Meringa 24g :-| Millefoglie alla crema ed amarena 49g :-| Millefoglie alla crema ed amarena ssa 49g :-| Mirtillo nero 150g :-| Monaci 41g :-| Mora di gelso 150g :-| Mora di rovo 150g :-| Muffin al cacao con banana 43g :-|

N Nespole 295g :-| Nocciole 41g :-| Noce di cocco 73g :-| Noci fresche 44g :-| Noci secche 38g :-|

O Ostie per torte 72g :-|

P Pan Brioche 41g :-| Pan Brioche ssa 41g :-| Pan di spagna 38g :-| Pane integrale con miele 34g :-| Pane integrale con miele ssa 38g :-| Pane integrale fatto in casa 41g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 41g :-| Panettone 39g :-| Panini napoletani 53g :-| Panini napoletani ssa 53g :-| Papaya 204g :-| Pasta di mandorle 33g :-| Pasta frolla dolce 32g :-| Pasta per pizza (1 persona) 41g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 40g :-| Pasticcini al cocco 25g :-| Pastiera 35g :-| Pastiera 50g :-| Pera 189g :-| Pere sciropate 94g :-| Pesca 295g :-| Pesca sciropata 78g :-| Pinoli 40g :-| Pistacchi freschi 65g :-| Pistacchi secchi 40g :-| Pistacchi tostati e salati 40g :-| Pizza con pomodoro 34g :-| Pizza con pomodoro e mozzarella 34g :-| Pizza con salsiccia 35g :-| Pizza con salsiccia ssa 34g :-| Pizza con scarola 44g :-| Pizza con scarola ssa 43g :-| Pizza margherita 68g :-| Pizza margherita ssa 68g :-| Pizza rustica 66g :-| Pizza rustica con spinaci 72g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 71g :-| Pizza rustica ssa 66g :-| Pompelmo 290g :-| Pompelmo rosa 233g :-| Pompelmo succo 188g :-| Pop corn ssa 23g :-| Prugne 171g :-| Prugne regina claudia 185g :-| Prugne secche 32g :-|

R Ribes nero 200g :-| Ribes rosso 200g :-| Riso soffiato 20g :-|

S Sciroppo per bibite 22g :-| Sfogliate 40g :-| Sfogliatella riccia 33g :-| Sfogliatella riccia ssa 33g :-| Spremuta di arancia 219g :-| Spremuta di pompelmo 227g :-| Struffoli 49g :-| Succo di albicocca conservato 150g :-| Succo di ananas conservato 132g :-| Succo di arancia concentrato 40g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 204g :-| Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 176g :-| Succo di barbabietola fresco 350g :-| Succo di carote conservato 315g :-| Succo di frutta conservato 124g :-| Succo di mandarino conservato non zuccherato 152g :-| Succo di mandarino fresco 181g :-| Succo di mela conservato non zuccherato 181g :-| Succo di melagrana fresco 155g :-| Succo di pera conservato 118g :-| Succo di pesca conservato 135g :-| Succo di pomodoro conservato 160g :-| Succo di pompelmo conservato non zuccherato 216g :-| Succo di pompelmo conservato zuccherato 163g :-| Succo di spinaci 350g :-| Succo di uva conservato non zuccherato 153g :-| Succo tropicale conservato 155g :-|

T Taralli salati 33g :-| Taralli salati ssa 33g :-| Tè deteinato in foglie 30g :-| Tè deteinato in tazza 400g :-| Tè in foglie 30g :-| Tè in tazza 500g :-| Tiramisù 53g :-| Tisana in tazza 500g :-| Torrone alle mandorle 36g :-| Torta al cioccolato 41g :-| Torta al limone 40g :-| Torta al limone ssa 40g :-| Torta al mascarpone 49g :-| Torta con crema al limone 46g :-| Torta con crema al limone ssa 45g :-| Torta con ricotta 58g :-| Torta di mamma 34g :-| Torta di mele 54g :-| Torta margherita 39g :-| Torta ricotta e pere 77g :-|

U Uva 115g :-| Uva sultanina/uvetta uva secca 25g :-|

Y Yogurt di latte intero 350g :-| Yogurt di latte intero ai cereali e malto 139g :-| Yogurt di latte intero alla frutta 142g :-| Yogurt di latte magro alla frutta 100g :-| Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-| Yogurt di latte scremato 350g :-|

Z Zeppole di S.Giuseppe 100g :-| Zeppole di S.Giuseppe ssa 100g :-|

(B) Alimenti alternativi per la Colazione 2 per un massimo di 171 Kcal

A Acqua tonica 204g :-| Albicocche 150g :-| Albicocche polpa secca 41g :-| Albicocche sciroppate 83g :-| Albicocche secche 27g :-| Amarene 150g :-| Ananas 180g :-| Ananas sciroppata 89g :-| Ananas succo 136g :-| Arachidi 29g :-| Arachidi tostate 28g :-| Arachidi tostate e salate 28g :-| Arance 150g :-| Arance scorza 70g :-| Arance succo 150g :-| Aranciata in lattina 120g :-| Avocado 74g :-|

B Babà al rum 64g :-| Babaco 250g :-| Banana 116g :-| Bevande gassate dietetiche 350g :-| Bigné (Pasta choux) 70g :-| Bigné (Pasta choux) ssa 70g :-| Bigné alla crema 78g :-| Biscotti al latte 23g :-| Biscotti di mamma 28g :-| Biscotti di mamma ssa 28g :-| Biscotti frollini 26g :-| Biscotti integrali 30g :-| Biscotti Marie 21g :-| Biscotti per l'infanzia 23g :-| Biscotti 'Petit Beurre' 21g :-| Biscotti ricoperti al cioccolato 26g :-| Biscotti savoiardo 25g :-| Biscotti wafers 23g :-| Biscotto per la prima colazione 21g :-| Brioches 30g :-| Brioches con crema 32g :-| Brioches con marmellata 30g :-| Buccia d'arancia candita 21g :-| Budino al cioccolato 67g :-| Budino alla vaniglia 82g :-|

C Cacao amaro in polvere 30g :-| Cacao dolce in polvere solubile 26g :-| Cachi 105g :-| Caffè all'americana in tazza 40g :-| Caffè bar in tazza 40g :-| Caffè crudo in grani 10g :-| Caffè decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-| Caffè moka in tazza 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè solubile in polvere 40g :-| Caffè solubile in tazza 40g :-| Caffè tostato macinato 40g :-| Canditi 24g :-| Cannoli alla crema 42g :-| Cannoli alla siciliana 38g :-| Cassata alla siciliana 33g :-| Castagne 42g :-| Castagne secche 22g :-| Castagnole 37g :-| Cedro candito 36g :-| Chiacchiere 31g :-| Chiacchiere ssa 31g :-| Ciliegie 150g :-| Cioccolato al latte 30g :-| Cioccolato amaro 30g :-| Cioccolato bianco 30g :-| Cioccolato con nocciole 29g :-| Cioccolato fondente 31g :-| Cioccolato gianduia 33g :-| Coca cola 150g :-| Cocomero 250g :-| Colomba pasquale 39g :-| Confetti 32g :-| Cono per gelato 22g :-| Corn Flakes 20g :-| Cornetti vuoti 48g :-| Cornetti vuoti ssa 48g :-| Cornetto alla crema 53g :-| Cornetto alla crema ssa 53g :-| Crackers al formaggio 28g :-| Crackers integrali 30g :-| Crackers non salati 26g :-| Crackers salati 22g :-| Crackers senza grassi 22g :-| Cracotte 22g :-| Crema di cacao e nocciole 30g :-| Crema pasticceria 72g :-| Creme caramel 68g :-| Crostata di marmellata 35g :-| Crostata di marmellata ssa 35g :-| Crostata di nutella 35g :-| Crostata di nutella ssa 35g :-| Crusca di grano 67g :-|

D Datteri freschi 57g :-| Datteri secchi 28g :-|

F Fagottini 51g :-| Fagottini ssa 51g :-| Fette biscottate 21g :-| Fette biscottate di segale integrali 27g :-| Fette biscottate dolci 22g :-| Fette biscottate integrali 24g :-| Fette biscottate vitaminizzate 21g :-| Fichi 160g :-| Fichi d'india 138g :-| Fichi seccati al forno e mandorlati 30g :-| Fichi seccati al sole 34g :-| Fichi secchi 31g :-| Fiocchi di avena 24g :-| Fiocchi di crusca di grano 25g :-| Fiocchi di latte magro 100g :-| Fiocchi di mais (cornflakes) 20g :-| Fiocchi di riso 23g :-| Fiocchi d'orzo 22g :-| Fiori di zucca in pastella 86g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 85g :-| Fragole 250g :-| Fragole condite 100g :-| Frittata con 4 uova 65g :-| Frittata con 4 uova ssa 65g :-| Frittata con asparagi 78g :-| Frittata con asparagi ssa 77g :-| Frittata con patate 100g :-| Frittata con patate ssa 99g :-| Frittata di pasta 50g :-| Frittata di pasta ssa 50g :-|

G Gelato al cioccolato 66g :-| Gelato alla frutta 72g :-| Gelato fior di latte 78g :-| Ghiacciolo all'arancio 49g :-| Granita di limone 82g :-|

K Kaki o loti 112g :-| Kiwi 200g :-|

L Lamponi 276g :-| Lamponi surgelati 75g :-| Latte di bufala 167g :-| Latte di capra 200g :-| Latte di mandorle 250g :-| Latte di pecora 166g :-| Latte di soia 250g :-| Latte di vacca condensato con zucchero 31g :-| Latte di vacca intero 250g :-| Latte di vacca intero in polvere 35g :-| Latte di vacca intero uht 250g :-| Latte di vacca intero vitaminizzato 250g :-| Latte di vacca parzialmente scremato 348g :-| Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 35g :-| Latte di vacca parzialmente scremato uht 348g :-| Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 350g :-| Latte di vacca scremato 339g :-| Latte di vacca scremato in polvere 32g :-| Latte di vacca scremato uht 346g :-| Latte evaporato 113g :-| Latte in polvere int 35g :-| Latte in polvere ps 36g :-| Latte in polvere scr 32g :-| Limette 150g :-| Limone scorza 30g :-|

M Macedonia di frutta in scatola 121g :-| Mandaranci e clementine 140g :-| Mandarini 102g :-| Mandorle dolci 31g :-| Mango 127g :-| Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 32g :-| Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche) 28g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 30g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 56g :-| Marmellata di albicocche 28g :-| Marmellata di arance 25g :-| Marmellata di prugne 57g :-| Mela 163g :-| Mela cotogna 250g :-| Mela polpa secca 31g :-| Melagrane 113g :-| Melone d'estate 243g :-| Melone d'inverno 350g :-| Merendine al cioccolato 30g :-| Merendine con marmellata 25g :-| Merendine farcite 26g :-| Merendine tipo pan di spagna 29g :-| Meringa 24g :-| Millefoglie alla crema ed amarena 40g :-| Millefoglie alla crema ed amarena ssa 40g :-| Mirtillo nero 150g :-| Monaci 41g :-| Mora di gelso 150g :-| Mora di rovo 150g :-| Muffin al cacao con banana 43g :-|

N Nespole 295g :-| Nocciole 27g :-| Noce di cocco 48g :-| Noci fresche 29g :-| Noci secche 25g :-|

O Ostie per torte 72g :-|

P Pan Brioche 41g :-| Pan Brioche ssa 41g :-| Pan di spagna 38g :-| Pane integrale con miele 34g :-| Pane integrale con miele ssa 38g :-| Pane integrale fatto in casa 41g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 41g :-| Panettone 39g :-| Panini napoletani 53g :-| Panini napoletani ssa 53g :-| Papaya 204g :-| Pasta di mandorle 33g :-| Pasta frolla dolce 32g :-| Pasta per pizza (1 persona) 41g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 40g :-| Pasticcini al cocco 25g :-| Pastiera 35g :-| Pastiera 50g :-| Pera 189g :-| Pere sciropate 94g :-| Pesca 295g :-| Pesca sciropata 78g :-| Pinoli 30g :-| Pistacchi freschi 43g :-| Pistacchi secchi 29g :-| Pistacchi tostati e salati 28g :-| Pizza con pomodoro 34g :-| Pizza con pomodoro e mozzarella 34g :-| Pizza con salsiccia 35g :-| Pizza con salsiccia ssa 34g :-| Pizza con scarola 44g :-| Pizza con scarola ssa 43g :-| Pizza margherita 68g :-| Pizza margherita ssa 68g :-| Pizza rustica 61g :-| Pizza rustica con spinaci 70g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 70g :-| Pizza rustica ssa 61g :-| Pompelmo 290g :-| Pompelmo rosa 233g :-| Pompelmo succo 188g :-| Pop corn ssa 23g :-| Prugne 171g :-| Prugne regina claudia 185g :-| Prugne secche 32g :-|

R Ribes nero 200g :-| Ribes rosso 200g :-| Riso soffiato 20g :-|

S Sciroppo per bibite 22g :-| Sfogliate 36g :-| Sfogliatella riccia 33g :-| Sfogliatella riccia ssa 33g :-| Spremuta di arancia 219g :-| Spremuta di pompelmo 227g :-| Struffoli 36g :-| Succo di albicocca conservato 150g :-| Succo di ananas conservato 132g :-| Succo di arancia concentrato 40g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 204g :-| Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 176g :-| Succo di barbabietola fresco 350g :-| Succo di carote conservato 315g :-| Succo di frutta conservato 124g :-| Succo di mandarino conservato non zuccherato 152g :-| Succo di mandarino fresco 181g :-| Succo di mela conservato non zuccherato 181g :-| Succo di melagrana fresco 155g :-| Succo di pera conservato 118g :-| Succo di pesca conservato 135g :-| Succo di pomodoro conservato 160g :-| Succo di pompelmo conservato non zuccherato 216g :-| Succo di pompelmo conservato zuccherato 163g :-| Succo di spinaci 350g :-| Succo di uva conservato non zuccherato 153g :-| Succo tropicale conservato 155g :-|

T Taralli salati 33g :-| Taralli salati ssa 33g :-| Tè deteinato in foglie 30g :-| Tè deteinato in tazza 400g :-| Tè in foglie 30g :-| Tè in tazza 500g :-| Tiramisù 41g :-| Tisana in tazza 500g :-| Torrone alle mandorle 36g :-| Torta al cioccolato 41g :-| Torta al limone 40g :-| Torta al limone ssa 40g :-| Torta al mascarpone 49g :-| Torta con crema al limone 46g :-| Torta con crema al limone ssa 45g :-| Torta con ricotta 55g :-| Torta di mamma 34g :-| Torta di mele 54g :-| Torta margherita 39g :-| Torta ricotta e pere 51g :-|

U Uva 115g :-| Uva sultanina/uvetta uva secca 25g :-|

Y Yogurt di latte intero 271g :-| Yogurt di latte intero ai cereali e malto 139g :-| Yogurt di latte intero alla frutta 142g :-| Yogurt di latte magro alla frutta 100g :-| Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-| Yogurt di latte scremato 350g :-|

Z Zeppole di S.Giuseppe 95g :-| Zeppole di S.Giuseppe ssa 95g :-|

(C) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 10 per un massimo di 142 Kcal

A Acqua tonica 204g :-| Acquavite 10g :-| Albicocche 150g :-| Albicocche polpa secca 41g :-| Albicocche sciropate 83g :-| Albicocche secche 27g :-| Amarene 150g :-| Amari a bassa gradazione 25g :-| Amari ad alta gradazione 25g :-| Ananas 180g :-| Ananas sciropata 89g :-| Ananas succo 136g :-| Aperitivi 70g :-| Arachidi 25g :-| Arachidi tostate 23g :-| Arachidi tostate e salate 23g :-| Arance 150g :-| Arance scorza 70g :-| Arance succo 150g :-| Aranciata in lattina 120g :-| Avocado 61g :-|

B Babà al rum 64g :-| Babaco 250g :-| Banana 116g :-| Bevande gassate dietetiche 350g :-| Bigné (Pasta choux) 58g :-| Bigné (Pasta choux) ssa 58g :-| Bigné alla crema 70g :-| Birra scura 250g :-| Biscotti al latte 23g :-| Biscotti di mamma 28g :-| Biscotti di mamma ssa 28g :-| Biscotti frollini 26g :-| Biscotti integrali 30g :-| Biscotti Marie 21g :-| Biscotti per l'infanzia 23g :-| Biscotti 'Petit Beurre' 21g :-| Biscotti ricoperti al cioccolato 26g :-| Biscotti savoiardo 25g :-| Biscotti wafers 23g :-| Biscotto per la prima colazione 21g :-| Brandy 25g :-| Brioches 30g :-| Brioches con crema 32g :-| Brioches con marmellata 30g :-| Buccia d'arancia candita 21g :-| Budino al cioccolato 56g :-| Budino alla vaniglia 82g :-|

C Cacao amaro in polvere 30g :-| Cacao dolce in polvere solubile 26g :-| Cachi 105g :-| Caffè all'americana in tazza 40g :-| Caffè bar in tazza 40g :-| Caffè crudo in grani 10g :-| Caffè decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-| Caffè moka in tazza 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè solubile in polvere 40g :-| Caffè solubile in tazza 40g :-| Caffè tostato macinato 40g :-| Canditi 24g :-| Cannoli alla crema 38g :-| Cannoli alla siciliana 38g :-| Caramelle alla frutta 21g :-| Caramelle alla menta 17g :-| Caramelle dure 19g :-| Caramelle morbide mou 25g :-| Cassata alla siciliana 33g :-| Castagne 42g :-| Castagne secche 22g :-| Castagnole 37g :-| Cedro candito 36g :-| Cereali aggregati 24g :-| Champagne 80g :-| Cherry brandy 25g :-| Chiacchiere 31g :-| Chiacchiere ssa 31g :-| Ciliegie 150g :-| Cioccolato al latte 25g :-| Cioccolato amaro 25g :-| Cioccolato bianco 27g :-| Cioccolato con nocciole 25g :-| Cioccolato fondente 26g :-| Cioccolato gianduia 28g :-| Coca cola 150g :-| Cocomero 250g :-| Cognac 25g :-| Colomba pasquale 37g :-| Confetti 27g :-| Cono per gelato 22g :-| Corn Flakes 20g :-| Cornetti vuoti 40g :-| Cornetti vuoti ssa 40g :-| Cornetto alla crema 46g :-| Cornetto alla crema ssa 46g :-| Crackers al formaggio 28g :-| Crackers integrali 30g :-| Crackers non salati 26g :-| Crackers salati 22g :-| Crackers senza grassi 22g :-| Cracotte 22g :-| Crema di cacao e nocciole 26g :-| Crema pasticceria 72g :-| Creme caramel 68g :-| Crostata di marmellata 35g :-| Crostata di marmellata ssa 35g :-| Crostata di nutella 33g :-| Crostata di nutella ssa 33g :-| Crusca di grano 67g :-|

D Datteri freschi 57g :-| Datteri secchi 28g :-|

F Fagottini 43g :-| Fagottini ssa 43g :-| Fette biscottate 21g :-| Fette biscottate di segale integrali 27g :-| Fette biscottate dolci 22g :-| Fette biscottate integrali 24g :-| Fette biscottate vitaminizzate 21g :-| Fichi 160g :-| Fichi d'india 138g :-| Fichi seccati al forno e mandorlati 30g :-| Fichi seccati al sole 34g :-| Fichi secchi 31g :-| Fiocchi di avena 24g :-| Fiocchi di crusca di grano 25g :-| Fiocchi di latte magro 100g :-| Fiocchi di mais (cornflakes) 20g :-| Fiocchi di riso 23g :-| Fiocchi d'orzo 22g :-| Fiori di zucca in pastella 72g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 71g :-| Focaccia 44g :-| Formaggino al parmigiano 65g :-| Fragole 250g :-| Fragole condite 100g :-| Frittata con patate ssa 83g :-|

G Gelato al cioccolato 66g :-| Gelato alla frutta 72g :-| Gelato fior di latte 65g :-| Ghiacciolo all'arancio 49g :-| Gin 25g :-| Gomme da masticare 18g :-| Granita di limone 82g :-| Grappa 25g :-| Grissini 26g :-| Grissini integrali 30g :-|

K Kaki o loti 112g :-| Kiwi 200g :-|

L Lamponi 276g :-| Lamponi surgelati 75g :-| Latte di bufala 140g :-| Latte di capra 198g :-| Latte di mandorle 250g :-| Latte di pecora 138g :-| Latte di soia 250g :-| Latte di vacca condensato con zucchero 31g :-| Latte di vacca intero 234g :-| Latte di vacca intero in polvere 29g :-| Latte di vacca intero uht 234g :-| Latte di vacca intero vitaminizzato 246g :-| Latte di vacca parzialmente scremato 291g :-| Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 34g :-| Latte di vacca parzialmente scremato uht 291g :-| Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 317g :-| Latte di vacca scremato 339g :-| Latte di vacca scremato in polvere 32g :-| Latte di vacca scremato uht 346g :-| Latte evaporato 94g :-| Latte in polvere int 29g :-| Latte in polvere ps 33g :-| Latte in polvere scr 32g :-| Limette 150g :-| Limone scorza 30g :-| Liquirizia dolce 23g :-| Liquori da dessert 25g :-|

M Macedonia di frutta in scatola 121g :-| Mandaranci e clementine 140g :-| Mandarini 102g :-| Mandorle dolci 26g :-| Mango 127g :-| Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 32g :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 28g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 30g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 56g :-| Marmellata di albicocche 28g :-| Marmellata di arance 25g :-| Marmellata di prugne 57g :-| Marsala all'uovo 25g :-| Marsala tipico 25g :-| Mela 163g :-| Mela cotogna 250g :-| Mela polpa secca 31g :-| Melagrane 113g :-| Melone d'estate 243g :-| Melone d'inverno 350g :-| Merendine al cioccolato 30g :-| Merendine con marmellata 25g :-| Merendine farcite 26g :-| Merendine tipo pan di spagna 29g :-| Meringa 24g :-| Millefoglie alla crema ed amarena 33g :-| Millefoglie alla crema ed amarena ssa 33g :-| Mirtillo nero 150g :-| Monaci 41g :-| Mora di gelso 150g :-| Mora di rovo 150g :-| Muesli 25g :-| Muffin al cacao con banana 43g :-|

N Nespole 295g :-| Nocciole 22g :-| Noce di cocco 40g :-| Noci fresche 24g :-| Noci secche 21g :-|

O Ostie per torte 72g :-|

P Pan Brioche 41g :-| Pan Brioche ssa 40g :-| Pan di spagna 38g :-| Pancarrè americano comune 38g :-| Pane al latte 27g :-| Pane alle olive 34g :-| Pane comune 27g :-| Pane condito 31g :-| Pane di grano duro 36g :-| Pane di grano e segale 37g :-| Pane di segale 39g :-| Pane di segale biscottato 38g :-| Pane di soia 43g :-| Pane integrale 33g :-| Pane integrale con miele 34g :-| Pane integrale con miele ssa 38g :-| Pane integrale fatto in casa 41g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 41g :-| Pane tipo 0 28g :-| Pane tipo 00 27g :-| Pane tipo 1 30g :-| Pane tostato 26g :-| Panettone 39g :-| Panini all'olio 30g :-| Panini napoletani 53g :-| Panini napoletani ssa 53g :-| Papaya 204g :-| Pasta di mandorle 30g :-| Pasta frolla dolce 32g :-| Pasta per pizza (1 persona) 41g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 40g :-| Pasticcini al cocco 25g :-| Pastiera 50g :-| Pastiera 35g :-| Pera 189g :-| Pere sciropate 94g :-| Pesca 295g :-| Pesca sciropata 78g :-| Pinoli 25g :-| Pistacchi freschi 36g :-| Pistacchi secchi 24g :-| Pistacchi tostati e salati 23g :-| Pizza con pomodoro 34g :-| Pizza con pomodoro e mozzarella 34g :-| Pizza con salsiccia 35g :-| Pizza con salsiccia ssa 34g :-| Pizza con scarola 44g :-| Pizza con scarola ssa 43g :-| Pizza margherita 68g :-| Pizza margherita ssa 68g :-| Pizza rustica 51g :-| Pizza rustica con spinaci 58g :-| Pizza rustica ssa 51g :-| Pompelmo 290g :-| Pompelmo rosa 233g :-| Pompelmo succo 188g :-| Pop corn ssa 23g :-| Porto dolce 25g :-| Porto secco 25g :-| Prugne 171g :-| Prugne regina claudia 185g :-| Prugne secche 32g :-|

R Rhum 25g :-| Ribes nero 200g :-| Ribes rosso 200g :-| Riso soffiato 20g :-|

S Salatini 25g :-| Sciroppo per bibite 22g :-| Sfogliate 30g :-| Sfogliatella riccia 33g :-| Sfogliatella riccia ssa 33g :-| Spremuta di arancia 219g :-| Spremuta di pompelmo 227g :-| Spumanti aromatici 80g :-| Spumanti demisec 80g :-| Spumanti dolci 80g :-| Spumanti secchi 80g :-| Struffoli 30g :-| Succo di albicocca conservato 150g :-| Succo di ananas conservato 132g :-| Succo di arancia concentrato 40g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 204g :-| Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 176g :-| Succo di barbabietola fresco 350g :-| Succo di carote conservato 315g :-| Succo di frutta conservato 124g :-| Succo di mandarino conservato non zuccherato 152g :-| Succo di mandarino fresco 181g :-| Succo di mela conservato non zuccherato 181g :-| Succo di melagrana fresco 155g :-| Succo di pera conservato 118g :-| Succo di pesca conservato 135g :-| Succo di pomodoro conservato 160g :-| Succo di pompelmo conservato non zuccherato 216g :-| Succo di pompelmo conservato zuccherato 163g :-| Succo di spinaci 350g :-| Succo di uva conservato non zuccherato 153g :-| Succo tropicale conservato 155g :-)

T Taralli salati 33g :-| Taralli salati ssa 33g :-| Tè deteinato in foglie 30g :-| Tè deteinato in tazza 400g :-| Tè in foglie 30g :-| Tè in tazza 500g :-| Tiramisù 34g :-| Tisana in tazza 500g :-| Torrone alle mandorle 36g :-| Torta al cioccolato 41g :-| Torta al limone 40g :-| Torta al limone ssa 40g :-| Torta al mascarpone 44g :-| Torta con crema al limone 46g :-| Torta con crema al limone ssa 45g :-| Torta con ricotta 46g :-| Torta di mamma 34g :-| Torta di mele 54g :-| Torta margherita 39g :-| Torta ricotta e pere 42g :-)

U Uva 115g :-| Uva sultanina/uvetta uva secca 25g :-)

V Vermouth dolce 25g :-| Vermouth secco 25g :-| Vino bianco 200g :-| Vino rosato 200g :-| Vino rosso 188g :-| Vodka 25g :-)

W Whisky 25g :-)

Y Yogurt di latte intero 226g :-| Yogurt di latte intero ai cereali e malto 139g :-| Yogurt di latte intero alla frutta 142g :-| Yogurt di latte magro alla frutta 100g :-| Yogurt di latte parzialmente scremato 332g :-| Yogurt di latte scremato 350g :-)

Z Zeppole di S.Giuseppe 79g :-| Zeppole di S.Giuseppe ssa 79g :-|

(D) Alimenti alternativi per il primo a pranzo per un massimo di 158 Kcal

A Arancini di riso 41g :-| Arancini di riso ssa 41g :-| Avena 32g :-)

B Bieta 250g :-| Bieta in busta 250g :-| Broccoletti di rape 300g :-| Broccolo a testa 300g :-)

C Carciofi 300g :-| Carciofi surgelati 300g :-| Cavatelli 46g :-| Cavatelli ssa 46g :-| Cavolfiore 300g :-| Cavoli di bruxelles 300g :-| Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-| Cavolo cappuccio rosso 300g :-| Cavolo cappuccio verde 300g :-| Ceci in scatola 150g :-| Ceci secchi 33g :-| Cicoria 300g :-| Cicoria catalogna 300g :-| Cicoria da taglio 300g :-| Cicoria witloof 300g :-)

F Fagioli 92g :-| Fagioli aduki secchi 35g :-| Fagioli in scatola 150g :-| Fagioli secchi 34g :-| Fagiolini 250g :-| Fagiolini in scatola 250g :-| Farro 26g :-| Fave 300g :-| Fave secche 32g :-| Ferretti 39g :-| Ferretti ssa 39g :-| Foglie di rapa 250g :-)

G Gnocchi di patate 41g :-| Gnocchi di patate ssa 41g :-|

- I** Insalata di riso 60g :-|
- L** La tiella 94g :-| La Tiella 94g :-| Lagane 34g :-(Lagane ssa 34g :-(Lasagne al forno 91g :-| Lasagne al forno ssa 91g :-| Lenticchie in scatola 150g :-) Lenticchie secche 33g :-(Lupini deamarizzati 139g :-)
- M** Mais dolce in scatola 67g :-| Melanzane 250g :-) Melanzane a barchetta 100g :-| Melanzane a tocchetti ssa 100g :-| Minestrone 278g :-) Minestrone ssa 278g :-)
- O** Orecchiette 27g :-(Orecchiette ssa 27g :-(Orzo perlato 25g :-)
- P** Panini napoletani 53g :-| Panini napoletani ssa 53g :-| Parmigiana 97g :-| Parmigiana ssa 96g :-| Passato di verdure 176g :-) Passato di verdure con orzo e farro 162g :-) Pasta al forno 47g :-| Pasta al forno ssa 46g :-| Pasta all'uovo fresca 28g :-(Pasta all'uovo secca 22g :-(Pasta di semola 21g :-(Pasta di semola integrale 27g :-(Pasta glutinata 26g :-(Patate 100g :-) Patate dolci 84g :-| Patate novelle 113g :-) Peperoni dolci 250g :-) Peperoni gialli 250g :-) Piselli freschi 145g :-) Piselli in scatola 200g :-) Piselli in scatola sgocciolati 200g :-) Piselli secchi 33g :-(Piselli surgelati 200g :-) Pizza con salsiccia 35g :-(Pizza con salsiccia ssa 34g :-(Pizza con scarola 44g :-| Pizza con scarola ssa 43g :-| Pizza margherita 68g :-| Pizza margherita ssa 68g :-| Pizza rustica 57g :-| Pizza rustica con spinaci 65g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 65g :-| Pizza rustica ssa 57g :-| Polenta 44g :-| Pomodori da insalata 300g :-) Pomodori maturi 300g :-) Pomodori secchi 41g :-| Pomodori sott'olio 74g :-|
- R** Ravioli con ricotta 49g :-| Ravioli con ricotta ssa 49g :-| Riso brillato 20g :-(Riso cozze e patate (la tiella) 96g :-| Riso palla di verza 65g :-| Riso palla di verza ssa 65g :-| Riso sbramato (integrale) 22g :-(Riso tipo parboiled 22g :-(Risotto alla pescatora 94g :-| Risotto alla pescatora ssa 94g :-| Risotto alla zucca 100g :-) Risotto alla zucca ssa 100g :-)
- S** Sardine salate 100g :-) Sardine sott'olio 80g :-| Scalogno 300g :-) Scamorza 76g :-| Scamorza affumicata 76g :-| Scarola 300g :-) Spinaci 300g :-) Spinaci in scatola 300g :-) Strascinati 29g :-(Strascinati ssa 29g :-)
- T** Tagliatelle con uova 30g :-(Tagliatelle con uova ssa 30g :-(Tagliatelle senza uova 27g :-(Tagliatelle senza uova ssa 27g :-(Tagliolini per brodo 29g :-(Tagliolini per brodo ssa 29g :-(Taralli salati 33g :-| Timballo di patate 98g :-| Timballo di patate ssa 98g :-| Tortellini freschi 34g :-(Tortellini secchi 29g :- (Troccoli 27g :-(Troccoli ssa 27g :-)
- V** Verdura e legumi surgelati 189g :-)
- Z** Zucca gialla 500g :-) Zucchine 300g :-)

(E) Alimenti alternativi per il secondo a pranzo per un massimo di 94 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 45g :-| Agnello 58g :-| Agnello carne grassa 33g :-(Agnello carne magra 77g :-) Agnello coratella 85g :-) Agnello costolette 24g :-(Aguglia 108g :-) Anatra 59g :-| Anguilla di fiume 36g :-(Anguilla di mare 39g :-(Anguilla marinata 36g :-(Aragosta 109g :-) Arancini di riso 24g :-(Arancini di riso ssa 24g :-(Aringa 49g :-| Aringa affumicata 48g :-| Aringa marinata 47g :-| Aringa salata 43g :-| Asiago 26g :-(Astice 104g :-)

B Baccalà 98g :-| Baccalà secco 77g :-| Barbo 114g :-| Bel paese 29g :-(Bieta 250g :-| Bieta in busta 250g :-| Bovino cervello 59g :-| Bovino cuore 76g :-| Bovino lessato in gelatina in scatola 80g :-| Bovino lingua 40g :-(Bovino lingua salmistrata 36g :-(Bovino midollo osseo 11g :-(Bovino milza 87g :-| Bovino polmone 125g :-| Bovino rene 79g :-| Bovino sangue 100g :-| Bovino trippa 87g :-| Bra 28g :-| Bresaola 53g :-| Brie 29g :-| Broccoletti di rape 300g :-| Broccolo a testa 300g :-| Brodo di carne e verdura 200g :-| Brodo di carne varia 200g :-| Brodo di dado 200g :-| Brodo di gallina 200g :-| Brodo vegetale 200g :-| Burrata 23g :-(Burrini 18g :-|

C Caciocavallo 21g :-(Caciocavallo affumicato 21g :-(Caciotta affumicata 25g :-(Caciotta romana di pecora 25g :-(Caciotta toscana 25g :-(Caciottina fresca 36g :-(Calamaro 138g :-| Calamaro surgelato 134g :-| Camembert 31g :-| Capitone 38g :-| Capocollo 20g :-| Capretto 77g :-| Capriolo coscia 91g :-| Capriolo schiena 77g :-| Carciofi 300g :-| Carciofi fritti 42g :-| Carciofi surgelati 247g :-| Carciofo ripieno 87g :-| Carpa 67g :-| Castrato carne grassa 28g :-(Castrato carne magra 77g :-| Castrato carne semigrassa 41g :-(Cavallo 83g :-| Cavallo cuore 64g :-| Cavedano 122g :-| Cavolfiore 300g :-| Cavoli di bruxelles 254g :-| Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-| Cavolo cappuccio rosso 300g :-| Cavolo cappuccio verde 300g :-| Cefalo muggine 74g :-| Cernia 117g :-| Cernia di fondo 75g :-| Cernia surgelata 106g :-| Certosino 35g :-(Cheddar 24g :-(Ciccioli 17g :-(Cicoria 300g :-| Cicoria catalogna 300g :-| Cicoria da taglio 300g :-| Cicoria witloof 300g :-| Coniglio carne grassa 46g :-| Coniglio carne magra 92g :-| Coniglio carne semigrassa 68g :-| Coniglio frattaglie 63g :-| Coppa 19g :-(Coppa parma 23g :-(Coregone 83g :-| Corned beef in scatola 42g :-| Cotechino 20g :-(Cotechino cotto 30g :-(Cotolette fritte 53g :-| Cotolette fritte ssa 52g :-| Cozza o mitilo 111g :-| Crescenza 36g :-(Crocchette di patate 51g :-| Crocchette di patate ssa 51g :-|

D Dentice 93g :-| Dentice surgelato 91g :-| Dolceverde 35g :-(

E Edam fresco 30g :-(Edam stagionato 27g :-(Emmenthal 23g :-(Equino cuore 66g :-| Estratto di carne bovina 30g :-|

F Fagiano 65g :-| Fagiolini 250g :-| Fagiolini in scatola 250g :-| Fagottini 28g :-(Fagottini ssa 28g :-(Faraona 59g :-| Faraona coscia 82g :-| Faraona petto 87g :-| Farro 26g :-(Fegato di suino 67g :-| Fegato di bovino 64g :-| Fegato di cavallo 64g :-| Fegato di equino 65g :-| Fegato di oca 52g :-| Fegato di ovino 69g :-| Feta 37g :-(Filetti di baccalà 93g :-| Fior di latte 35g :-(Fiori di zucca in pastella 47g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 47g :-| Foglie di rapa 250g :-| Fontina 27g :-(Formaggino 30g :-(Formaggino a basso tenore di lipidi 39g :-(Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 23g :-(Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 30g :-(Frittata con 4 uova 36g :-(Frittata con 4 uova ssa 35g :-(Frittata con asparagi 42g :-(Frittata con asparagi ssa 42g :-(Frittata con cipolla 64g :-| Frittata con cipolla ssa 63g :-| Frittata con patate 54g :-| Frittata con patate ssa 54g :-| Frittata di pasta 32g :-| Frittata di pasta ssa 32g :-| Frittata di riso 34g :-| Frittata di riso ssa 34g :-|

G Gallina 48g :-| Gamberetti di lago 89g :-| Gambero 132g :-| Gorgonzola 26g :-(Gorgonzola con le noci 25g :-(Gouda fresco 27g :-(Gouda stagionato 26g :-(Grana 24g :-(Granchio 108g :-| Groviera 24g :-|

H Halibut 85g :-|

I Insalata di riso 35g :-| Italico (tipo bel paese) 25g :-(

L Latteria 20g :-(Latterini 64g :-| Lepre coscio 77g :-| Luccio 117g :-| Lumaca 95g :-|

- M** Manzo magro 97g :-| Manzo semimagro 57g :-| Mascarpone 20g :-| Melanzane 250g :-| Melanzane a barchetta 61g :-| Melanzane a tocchetti 70g :-| Melanzane a tocchetti ssa 70g :-| Melanzane fritte 58g :-| Melanzane fritte ssa 58g :-| Melù o pesce molo 130g :-| Merluzzo (o nasello) 132g :-| Merluzzo (o nasello) surgelato 125g :-| Montasio 22g :-| Mortadella di suino 29g :-| Mortadella di suino e bovino 24g :-| Mozzarella di bufala 39g :-| Mozzarella di mucca 38g :-|
- O** Oca 25g :-| Ombrina surgelata 120g :-| Orata surgelata 104g :-| Ostrica 100g :-| Ovino cuore 70g :-|
- P** Palombo 117g :-| Pancetta affumicata o bacon 34g :-| Pancetta coppata 23g :-| Pancetta di maiale 14g :-| Pancetta magretta 29g :-| Pancetta tesa 27g :-| Panini napoletani 38g :-| Panini napoletani ssa 38g :-| Parmigiana 57g :-| Parmigiana ssa 57g :-| Parmigiano 25g :-| Pastorella 25g :-| Patate 100g :-| Patate dolci 84g :-| Patate novelle 113g :-| Pecora 32g :-| Pecorino 25g :-| Pecorino da grattugiare 24g :-| Pecorino fresco 28g :-| Pecorino romano 24g :-| Peperoni dolci 250g :-| Peperoni e patate 77g :-| Peperoni e patate ssa 77g :-| Peperoni gialli 250g :-| Peperoni ripieni al forno 60g :-| Peperoni ripieni al forno ssa 60g :-| Pesce persico 125g :-| Pesce spada 86g :-| Piccione adulto 50g :-| Piccione giovane 68g :-| Pizza con salsiccia 30g :-| Pizza con salsiccia ssa 30g :-| Pizza con scarola 38g :-| Pizza con scarola ssa 38g :-| Pizza margherita 46g :-| Pizza margherita ssa 46g :-| Pizza rustica 34g :-| Pizza rustica con spinaci 38g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 38g :-| Pizza rustica ssa 33g :-| Pollo ali 48g :-| Pollo coscia 72g :-| Pollo fegatini 77g :-| Pollo intero 53g :-| Pollo petto 96g :-| Pollo rigaglie 47g :-| Polpette fritte 49g :-| Polpette fritte ssa 49g :-| Polpo 164g :-| Polpo surgelato 184g :-| Pomodori da insalata 300g :-| Pomodori maturi 300g :-| Pomodori secchi 36g :-| Pomodori sott'olio 44g :-| Prosciutto cotto 40g :-| Prosciutto cotto affumicato 40g :-| Prosciutto cotto magro 40g :-| Prosciutto crudo 25g :-| Prosciutto crudo affumicato 40g :-| Prosciutto crudo magro 40g :-| Provolone affumicata 36g :-| Provolone dolce 27g :-| Provolone 25g :-| Provolone piccante 23g :-| Purè di patate 78g :-| Purè di patate ssa 78g :-|
- Q** Quaglia 58g :-|
- R** Rana 146g :-| Rana pescatrice 149g :-| Razza 138g :-| Ricotta di pecora 34g :-| Ricotta di vacca 69g :-| Ricotta di vacca e pecora 46g :-| Ricotta intera tipo tedesco 86g :-| Ricotta magra tipo tedesco 100g :-| Robiola 30g :-| Rochefort 25g :-| Rombo 116g :-|
- S** Salame cacciatore 22g :-| Salame da cuocere 28g :-| Salame di suino 19g :-| Salame di suino e bovino 20g :-| Salame fabriano 22g :-| Salame felino 25g :-| Salame milano 24g :-| Salame napoli 26g :-| Salame nostrano 25g :-| Salame ungherese 23g :-| Salmone 52g :-| Salmone affumicato 66g :-| Salmone in salamoia 50g :-| Salsicce viennesi 36g :-| Salsiccia di fegato 22g :-| Salsiccia di suino e bovino fresca 23g :-| Salsiccia di suino fresca 30g :-| Salsiccia di suino secca 18g :-| San Pietro 123g :-| Sarago 91g :-| Sarda 72g :-| Sardine salate 70g :-| Sardine sott'olio 47g :-| Scalogno 300g :-| Scamorza 44g :-| Scamorza affumicata 44g :-| Scarola 300g :-| Seppia surgelata 149g :-| Sgombro filetti sott'olio 46g :-| Sgombro o maccarello 55g :-| Sgombro o maccarello in salamoia 53g :-| Sofficini al formaggio surgelati 33g :-| Sogliola 109g :-| Sogliola surgelata 111g :-| Soia bistecca 28g :-| Soia semi 23g :-| Sottilette 28g :-| Speck 31g :-| Spezzatino 45g :-| Spezzatino ssa 44g :-| Spigola 114g :-| Spinaci 300g :-| Spinaci in scatola 300g :-| Starna coscio 83g :-| Stoccafisso ammollato 102g :-| Stoccafisso secco 26g :-| Storione 92g :-| Stracchino 31g :-| Suino bistecca 94g :-| Suino carne grassa 23g :-| Suino carne magra 66g :-| Suino carne semigrassa 35g :-| Suino coscio 92g :-| Suino cuore 59g :-| Suino sangue 120g :-| Surimi 94g :-|
- T** Tacchina ala 39g :-| Tacchina coscia 37g :-| Tacchina petto 64g :-| Tacchino ala 48g :-| Tacchino coscia 50g :-| Tacchino intero 64g :-| Tacchino petto 70g :-| Taleggio 30g :-| Timballo di patate 58g :-| Timballo di patate ssa 58g :-| Tinca 123g :-| Tonno fresco 59g :-| Tonno in salamoia sgocciolato 91g :-| Tonno sott'olio sgocciolato 36g :-| Tordo 65g :-| Triglia 76g :-| Trota 109g :-|

U Uovo di anatra 49g :-| Uovo di gallina albume 100g :-| Uovo di gallina intero 60g :-| Uovo di gallina intero in polvere 16g :-(Uovo di gallina tuorlo 26g :-(Uovo di oca 49g :-| Uovo di tacchina 63g :-| Uovo sodo 61g :-| Uovo sodo ssa 60g :-|

V Ventaglio o pettine 106g :-| Verdura e legumi surgelati 146g :-| Vitello carne magra 102g :-| Vitello carne semigrassa 65g :-| Vitello cervello 81g :-| Vitello coratella 91g :-| Vitellone carne grassa 46g :-| Vitellone carne magra 83g :-| Vitellone carne semigrassa 58g :-| Vitellone tagli di carne grassa 60g :-| Vitellone tagli di carne magra 87g :-| Vitellone tagli di carne semigrassa 67g :-| Vongole in scatola al naturale 63g :-|

W Wurstel 34g :-(Wurstel di pollo 36g :-(Wurstel di tacchino 40g :-(

Z Zampone 26g :-(Zucca gialla 500g :-| Zucchine 300g :-|

(F) Alimenti alternativi per il contorno a pranzo per un massimo di 25 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 12g :-| Agretti 150g :-| Amanita-Ovulo 250g :-| Asparagi di bosco 74g :-| Asparagi di campo 89g :-| Asparagi di serra 108g :-| Asparagi in scatola 136g :-|

B Barbabietole rosse 130g :-| Bieta 152g :-| Bieta in busta 83g :-| Broccoletti di rape 118g :-| Broccolo a testa 96g :-|

C Capperi sott'aceto 50g :-| Carciofi 118g :-| Carciofi fritti 11g :-| Carciofi surgelati 68g :-| Carciofini sott'aceto 144g :-| Carciofini sott'olio 38g :-| Carciofo ripieno 24g :-| Cardi 260g :-| Carote 78g :-| Caviale 10g :-(Cavolfiore 104g :-| Cavoli di bruxelles 70g :-| Cavolo broccolo verde ramoso 108g :-| Cavolo cappuccio rosso 130g :-| Cavolo cappuccio verde 136g :-| Cetrioli 150g :-| Cetrioli in salamoia 150g :-| Cetriolini sott'aceto 100g :-| Cicoria 260g :-| Cicoria catalogna 108g :-| Cicoria da taglio 216g :-| Cicoria witloof 152g :-| Cipolle 100g :-| Cipolle secche 8g :-(Cipolline 68g :-| Cipolline sott'aceto 108g :-| Cozza o mitilo 30g :-| Crauti 108g :-| Crocchette di patate 14g :-| Crocchette di patate ssa 14g :-|

D Daikon 100g :-|

F Fagiolini 152g :-| Fagiolini in scatola 118g :-| Fagottini 7g :-(Fagottini ssa 7g :-(Farro 7g :-(Finocchio 250g :-| Fiori di zucca 150g :-| Fiori di zucca in pastella 13g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 13g :-| Foglie di rapa 118g :-| Formaggino al parmigiano 11g :-| Frittata con 4 uova 10g :-(Frittata con 4 uova ssa 9g :-(Frittata con asparagi 11g :-(Frittata con asparagi ssa 11g :-(Frittata con cipolla 17g :-| Frittata con cipolla ssa 17g :-| Frittata con patate 15g :-| Frittata con patate ssa 15g :-| Frittata di pasta 9g :-| Frittata di pasta ssa 8g :-| Frittata di riso 9g :-| Frittata di riso ssa 9g :-| Funghi chiodini 173g :-| Funghi gallinacci 236g :-| Funghi gallinacci secchi 27g :-| Funghi in scatola 96g :-| Funghi ovuli 144g :-| Funghi porcini 108g :-| Funghi porcini 96g :-| Funghi prataioli coltivati 130g :-| Funghi secchi 17g :-| Funghi shiitake secchi 8g :-(Funghi sott'olio 54g :-| Funghi spugnoli 152g :-|

G Giardiniera sott'aceto 150g :-| Giardiniera sott'olio 44g :-| Granchio polpa in scatola 33g :-|

I Indivia 162g :-| Insalata di riso 9g :-|

K Kombu secca 15g :-|

L Lattuga 136g :-| Lattuga a cappuccio 136g :-| Lattuga da taglio 150g :-| Lumache di mare 18g :-)

M Mais 7g :-| Melanzane 173g :-| Melanzane a tocchetti 19g :-| Melanzane fritte 16g :-| Melanzane fritte ssa 16g :-| Melanzane sott'olio 53g :-)

N Natto 12g :-|

O Olive da tavola conservate 9g :-| Olive nere 11g :-| Olive verdi 18g :-|

P Panini napoletani 10g :-| Panini napoletani ssa 10g :-| Parmigiana 15g :-| Parmigiana ssa 15g :-| Pasta di olive 7g :-| Patate 30g :-| Patate dolci 29g :-| Patate novelle 38g :-| Patate polvere istantanea 8g :-| Patatine in sacchetto 4g :-| Peperoncini piccanti 30g :-| Peperoni dolci 118g :-| Peperoni e patate 21g :-| Peperoni e patate ssa 21g :-| Peperoni gialli 118g :-| Peperoni ripieni al forno 16g :-| Peperoni ripieni al forno ssa 16g :-| Peperoni sott'aceto 173g :-| Pizza con salsiccia 8g :-| Pizza con salsiccia ssa 8g :-| Pizza con scarola 10g :-| Pizza con scarola ssa 10g :-| Pizza margherita 12g :-| Pizza margherita ssa 12g :-| Pizza rustica 9g :-| Pizza rustica con spinaci 10g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 10g :-| Pizza rustica ssa 9g :-| Polpette fritte 13g :-| Polpette fritte ssa 13g :-| Pomodori da insalata 152g :-| Pomodori maturi 136g :-| Pomodori pelati in scatola con liquido 123g :-| Pomodori secchi 10g :-| Pomodori sott'olio 12g :-| Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 36g :-| Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 52g :-| Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 27g :-| Porri 89g :-| Purè di patate 21g :-| Purè di patate ssa 21g :-)

R Radicchio rosso 200g :-| Radicchio verde 185g :-| Rape 144g :-| Ravanelli 236g :-| Rucola 80g :-)

S Salmone 14g :-| Sardine salate 19g :-| Sardine sott'olio 13g :-| Scalogno 130g :-| Scamorza 12g :-| Scamorza affumicata 12g :-| Scarola 173g :-| Scorzonera 96g :-| Sedano rapa 113g :-| Soia bistecca 7g :-| Soia semi 6g :-| Spinaci 83g :-| Spinaci in scatola 136g :-)

T Taralli salati 6g :-| Tartufo nero 83g :-| Tempeh 15g :-| Timballo di patate 16g :-| Timballo di patate ssa 16g :-| Tofu 34g :-| Tonno fresco 16g :-)

U Uovo sodo 16g :-| Uovo sodo ssa 16g :-|

V Verdura e legumi surgelati 40g :-| Vongola 36g :-| Vongole in scatola al naturale 17g :-)

W Wakame secca 15g :-)

Z Zucca gialla 144g :-| Zucchine 236g :-)

(G) Alimenti alternativi per la frutta a pranzo per un massimo di 34 Kcal

A Albicocche 121g :-| Albicocche polpa secca 18g :-| Albicocche sciroppate 38g :-| Albicocche secche 12g :-| Amarene 82g :-| Ananas 85g :-| Ananas sciroppata 44g :-| Ananas succo 61g :-| Arachidi 5g :-| Arachidi tostate 5g :-| Arachidi tostate e salate 5g :-| Arance 100g :-| Arance scorza 35g :-| Arance succo 100g :-| Aranciata in lattina 89g :-| Avocado 14g :-|

B Babaco 161g :-| Banana 51g :-| Buccia d'arancia candita 10g :-|

C Cachi 46g :-| Castagne 17g :-| Castagne secche 9g :-| Cedro candito 18g :-| Ciliegie 89g :-) Cocomero 226g :-)

D Datteri freschi 27g :-| Datteri secchi 13g :-)

F Fichi 72g :-) Fichi d'india 64g :-) Fichi seccati al forno e mandorlati 12g :-| Fichi seccati al sole 14g :-| Fichi secchi 14g :-| Fragole 125g :-) Fragole condite 58g :-)

K Kaki o loti 52g :-) Kiwi 77g :-)

L Lamponi 100g :-) Lamponi surgelati 34g :-| Limette 89g :-) Limone scorza 30g :-)

M Macedonia di frutta in scatola 59g :-) Mandaranci e clementine 64g :-) Mandarini 47g :-) Mandorle dolci 6g :-| Mango 59g :-) Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 16g :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 14g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 15g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 27g :-| Marmellata di albicocche 14g :-| Marmellata di arance 13g :-| Marmellata di prugne 25g :-| Mela 75g :-) Mela cotogna 100g :-) Mela polpa secca 13g :-| Melagrane 53g :-) Melone d'estate 103g :-) Melone d'inverno 154g :-) Mirtillo nero 113g :-) Mora di gelso 94g :-) Mora di rovo 130g :-)

N Nespole 121g :-) Nocciole 5g :-| Noce di cocco 9g :-| Noci fresche 5g :-| Noci secche 5g :-)

P Papaya 94g :-) Pera 82g :-) Pere sciropate 43g :-| Pesca 125g :-) Pesca sciropata 39g :-| Pinoli 5g :-| Pistacchi freschi 8g :-| Pistacchi secchi 5g :-| Pistacchi tostati e salati 5g :-| Pompelmo 130g :-) Pompelmo rosa 113g :-) Pompelmo succo 82g :-) Prugne 80g :-) Prugne regina claudia 82g :-) Prugne secche 15g :-)

R Ribes nero 121g :-) Ribes rosso 161g :-)

S Sciroppo per bibite 11g :-| Spremuta di arancia 103g :-) Spremuta di pompelmo 113g :-) Succo di albicocca conservato 72g :-) Succo di ananas conservato 60g :-) Succo di arancia concentrato 18g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 94g :-) Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 79g :-) Succo di barbabietola fresco 242g :-) Succo di carote conservato 141g :-) Succo di frutta conservato 60g :-) Succo di mandarino conservato non zuccherato 68g :-) Succo di mandarino fresco 79g :-) Succo di mela conservato non zuccherato 89g :-) Succo di melagrana fresco 77g :-) Succo di pera conservato 56g :-) Succo di pesca conservato 62g :-) Succo di pompelmo conservato non zuccherato 103g :-) Succo di pompelmo conservato zuccherato 73g :-) Succo di uva conservato non zuccherato 73g :-) Succo tropicale conservato 72g :-)

U Uva 55g :-) Uva sultanina/uvetta uva secca 12g :-)

(H) Alimenti alternativi per il pane a pranzo per un massimo di 72 Kcal

C Cereali aggregati 21g :-| Crackers al formaggio 14g :-| Crackers integrali 16g :-| Crackers non salati 16g :-| Crackers salati 17g :-| Crackers senza grassi 18g :-)

F Fette biscottate 17g :-| Fette biscottate di segale integrali 19g :-| Fette biscottate dolci 18g :-| Fette biscottate integrali 20g :-| Fette biscottate vitaminizzate 17g :-| Focaccia 25g :-)

G Grissini 16g :-| Grissini integrali 16g :-|

M Muesli 20g :-|

P Pancarrè americano comune 27g :-| Pane al latte 21g :-| Pane alle olive 25g :-| Pane comune 26g :-| Pane condito 25g :-| Pane di grano duro 29g :-| Pane di grano e segale 32g :-| Pane di segale 33g :-| Pane di segale biscottato 25g :-| Pane di soia 26g :-| Pane integrale 30g :-| Pane integrale con miele 30g :-| Pane integrale con miele ssa 23g :-| Pane integrale fatto in casa 36g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 35g :-| Pane tipo 0 25g :-| Pane tipo 00 24g :-| Pane tipo 1 26g :-| Pane tostato 24g :-| Panini all'olio 24g :-| Panini napoletani 29g :-| Panini napoletani ssa 29g :-| Pasta per pizza (1 persona) 29g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 28g :-| Pizza con salsiccia 24g :-| Pizza con salsiccia ssa 23g :-| Pizza con scarola 30g :-| Pizza con scarola ssa 29g :-| Pizza margherita 36g :-| Pizza margherita ssa 36g :-| Pizza rustica 26g :-| Pizza rustica con spinaci 30g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 30g :-| Pizza rustica ssa 26g :-|

S Salatini 14g :-|

T Taralli salati 18g :-| Taralli salati ssa 18g :-|

(I) Alimenti alternativi per il condimento a pranzo per un massimo di 42 Kcal

B Besciamella 29g :-| Burro 5g :-| Burro di arachidi 6g :-|

L Lardo 4g :-|

M Maionese 6g :-| Margarina 5g :-| Margarina vegetale 5g :-|

O Olio di cocco 4g :-| Olio di colza 4g :-| Olio di germe di grano 4g :-| Olio di mais vitaminizzato 4g :-| Olio di oliva 4g :-| Olio di oliva extravergine 4g :-| Olio di oliva vitaminizzato 4g :-| Olio di palma 4g :-| Olio di semi di arachidi 4g :-| Olio di semi di girasole 4g :-| Olio di semi di mais 4g :-| Olio di semi vari 4g :-| Olio di sesamo 4g :-| Olio di soia 4g :-| Olio di vinacciolo 4g :-|

P Panna 12g :-| Panna (da cucina) 20g :-| Panna a basso contenuto di colesterolo 20g :-| Pastella ssa 18g :-|

S Strutto o sugna 4g :-| Sugo 58g :-| Sugo alla bolognese rosso 63g :-| Sugo alla bolognese rosso ssa 62g :-| Sugo ssa 58g :-|

(L) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 17 per un massimo di 142 Kcal

A Acqua tonica 204g :-| Acquavite 10g :-| Albicocche 150g :-| Albicocche polpa secca 41g :-| Albicocche sciroppate 83g :-| Albicocche secche 27g :-| Amarene 150g :-| Amari a bassa gradazione 25g :-| Amari ad alta gradazione 25g :-| Ananas 180g :-| Ananas sciroppata 89g :-| Ananas succo 136g :-| Aperitivi 70g :-| Arachidi 25g :-| Arachidi tostate 23g :-| Arachidi tostate e salate 23g :-| Arance 150g :-| Arance scorza 70g :-| Arance succo 150g :-| Aranciata in lattina 120g :-| Avocado 61g :-|

B Babà al rum 64g :-| Babaco 250g :-| Banana 116g :-| Bevande gassate dietetiche 350g :-| Bigné (Pasta choux) 58g :-| Bigné (Pasta choux) ssa 58g :-| Bigné alla crema 70g :-| Birra scura 250g :-| Biscotti al latte 23g :-| Biscotti di mamma 28g :-| Biscotti di mamma ssa 28g :-| Biscotti frollini 26g :-| Biscotti integrali 30g :-| Biscotti Marie 21g :-| Biscotti per l'infanzia 23g :-| Biscotti 'Petit Beurre' 21g :-| Biscotti ricoperti al cioccolato 26g :-| Biscotti savoiardo 25g :-| Biscotti wafers 23g :-| Biscotto per la prima colazione 21g :-| Brandy 25g :-| Brioches 30g :-| Brioches con crema 32g :-| Brioches con marmellata 30g :-| Buccia d'arancia candita 21g :-| Budino al cioccolato 56g :-| Budino alla vaniglia 82g :-|

C Cacao amaro in polvere 30g :-| Cacao dolce in polvere solubile 26g :-| Cachi 105g :-| Caffè all'americana in tazza 40g :-| Caffè bar in tazza 40g :-| Caffè crudo in grani 10g :-| Caffè decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-| Caffè moka in tazza 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-| Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-| Caffè solubile in polvere 40g :-| Caffè solubile in tazza 40g :-| Caffè tostato macinato 40g :-| Canditi 24g :-| Cannoli alla crema 38g :-| Cannoli alla siciliana 38g :-| Caramelle alla frutta 21g :-| Caramelle alla menta 17g :-| Caramelle dure 19g :-| Caramelle morbide mou 25g :-| Carciofo ripieno 100g :-| Cassata alla siciliana 33g :-| Castagne 42g :-| Castagne secche 22g :-| Castagnole 37g :-| Cedro candito 36g :-| Cereali aggregati 24g :-| Champagne 80g :-| Cherry brandy 25g :-| Chiacchiere 31g :-| Chiacchiere ssa 31g :-| Ciliegie 150g :-| Cioccolato al latte 25g :-| Cioccolato amaro 25g :-| Cioccolato bianco 27g :-| Cioccolato con nocciole 25g :-| Cioccolato fondente 26g :-| Cioccolato gianduia 28g :-| Coca cola 150g :-| Cocomero 250g :-| Cognac 25g :-| Colomba pasquale 37g :-| Confetti 27g :-| Cono per gelato 22g :-| (Corn Flakes 20g :-| Cornetti vuoti 40g :-| Cornetti vuoti ssa 40g :-| Cornetto alla crema 46g :-| Cornetto alla crema ssa 46g :-| Crackers al formaggio 28g :-| Crackers integrali 30g :-| Crackers non salati 26g :-| Crackers salati 22g :-| Crackers senza grassi 22g :-| Cracotte 22g :-| Crema di cacao e nocciole 26g :-| Crema pasticceria 72g :-| Creme caramel 68g :-| Crocchette di patate 78g :-| Crocchette di patate ssa 78g :-| Crostata di marmellata 35g :-| Crostata di marmellata ssa 35g :-| Crostata di nutella 33g :-| Crostata di nutella ssa 33g :-| Crusca di grano 67g :-|

D Datteri freschi 57g :-| Datteri secchi 28g :-|

F Fagottini 43g :-| Fagottini ssa 43g :-| Fette biscottate 21g :-| Fette biscottate di segale integrali 27g :-| Fette biscottate dolci 22g :-| Fette biscottate integrali 24g :-| Fette biscottate vitaminizzate 21g :-| Fichi 160g :-| Fichi d'india 138g :-| Fichi seccati al forno e mandorlati 30g :-| Fichi seccati al sole 34g :-| Fichi secchi 31g :-| Fiocchi di avena 24g :-| Fiocchi di crusca di grano 25g :-| Fiocchi di latte magro 100g :-| Fiocchi di mais (cornflakes) 20g :-| Fiocchi di riso 23g :-| Fiocchi d'orzo 22g :-| Fiori di zucca in pastella 72g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 71g :-| Focaccia 44g :-| Formaggino al parmigiano 65g :-| Fragole 250g :-| Fragole condite 100g :-| Frittata con 4 uova 55g :-| Frittata con 4 uova ssa 54g :-| Frittata con asparagi 65g :-| Frittata con asparagi ssa 64g :-| Frittata con patate 83g :-| Frittata con patate ssa 83g :-| Frittata di pasta 50g :-| Frittata di pasta ssa 49g :-|

G Gelato al cioccolato 66g :-| Gelato alla frutta 72g :-| Gelato fior di latte 65g :-| Ghiacciolo all'arancio 49g :-| Gin 25g :-| Gomme da masticare 18g :-| Granita di limone 82g :-| Grappa 25g :-| Grissini 26g :-| Grissini integrali 30g :-|

K Kaki o loti 112g :-| Kiwi 200g :-|

L Lamponi 276g :-| Lamponi surgelati 75g :-| Latte di bufala 140g :-| Latte di capra 198g :-| Latte di mandorle 250g :-| Latte di pecora 138g :-| Latte di soia 250g :-| Latte di vacca condensato con zucchero 31g :-| Latte di vacca intero 234g :-| Latte di vacca intero in polvere 29g :-| Latte di vacca intero uht 234g :-| Latte di vacca intero vitaminizzato 246g :-| Latte di vacca parzialmente scremato 291g :-| Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 34g :-| Latte di vacca parzialmente scremato uht 291g :-| Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 317g :-| Latte di vacca scremato 339g :-| Latte di vacca scremato in polvere 32g :-| Latte di vacca scremato uht 346g :-| Latte evaporato 94g :-| Latte in polvere int 29g :-| Latte in polvere ps 33g :-| Latte in polvere scr 32g :-| Limette 150g :-| Limone scorza 30g :-| Liquirizia dolce 23g :-| Liquori da dessert 25g :-|

M Macedonia di frutta in scatola 121g :-| Mandaranci e clementine 140g :-| Mandarini 102g :-| Mandorle dolci 26g :-| Mango 127g :-| Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 32g :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 28g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 30g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 56g :-| Marmellata di albicocche 28g :-| Marmellata di arance 25g :-| Marmellata di prugne 57g :-| Marsala all'uovo 25g :-| Marsala tipico 25g :-| Mela 163g :-| Mela cotogna 250g :-| Mela polpa secca 31g :-| Melagrane 113g :-| Melone d'estate 243g :-| Melone d'inverno 350g :-| Merendine al cioccolato 30g :-| Merendine con marmellata 25g :-| Merendine farcite 26g :-| Merendine tipo pan di spagna 29g :-| Meringa 24g :-| Millefoglie alla crema ed amarena 33g :-| Millefoglie alla crema ed amarena ssa 33g :-| Mirtillo nero 150g :-| Monaci 41g :-| Mora di gelso 150g :-| Mora di rovo 150g :-| Muesli 25g :-| Muffin al cacao con banana 43g :-|

N Nespole 295g :-| Nocciole 22g :-| Noce di cocco 40g :-| Noci fresche 24g :-| Noci secche 21g :-|

O Ostie per torte 72g :-|

P Pan Brioche 41g :-| Pan Brioche ssa 40g :-| Pan di spagna 38g :-| Pancarrè americano comune 38g :-| Pane al latte 27g :-| Pane alle olive 34g :-| Pane comune 27g :-| Pane condito 31g :-| Pane di grano duro 36g :-| Pane di grano e segale 37g :-| Pane di segale 39g :-| Pane di segale biscottato 38g :-| Pane di soia 43g :-| Pane integrale 33g :-| Pane integrale con miele 34g :-| Pane integrale con miele ssa 38g :-| Pane integrale fatto in casa 41g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 41g :-| Pane tipo 0 28g :-| Pane tipo 00 27g :-| Pane tipo 1 30g :-| Pane tostato 26g :-| Panettone 39g :-| Panini all'olio 30g :-| Panini napoletani 53g :-| Panini napoletani ssa 53g :-| Papaya 204g :-| Pasta di mandorle 30g :-| Pasta frolla dolce 32g :-| Pasta per pizza (1 persona) 41g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 40g :-| Pasticcini al cocco 25g :-| Pastiera 50g :-| Pastiera 35g :-| Pera 189g :-| Pere sciropate 94g :-| Pesca 295g :-| Pesca sciropata 78g :-| Pinoli 25g :-| Pistacchi freschi 36g :-| Pistacchi secchi 24g :-| Pistacchi tostati e salati 23g :-| Pizza con pomodoro 34g :-| Pizza con pomodoro e mozzarella 34g :-| Pizza con salsiccia 35g :-| Pizza con salsiccia ssa 34g :-| Pizza con scarola 44g :-| Pizza con scarola ssa 43g :-| Pizza margherita 68g :-| Pizza margherita ssa 68g :-| Pizza rustica 51g :-| Pizza rustica con spinaci 58g :-| Pizza rustica ssa 51g :-| Pompelmo 290g :-| Pompelmo rosa 233g :-| Pompelmo succo 188g :-| Pop corn ssa 23g :-| Porto dolce 25g :-| Porto secco 25g :-| Prugne 171g :-| Prugne regina claudia 185g :-| Prugne secche 32g :-|

R Rhum 25g :-| Ribes nero 200g :-| Ribes rosso 200g :-| Riso soffiato 20g :-|

S Salatini 25g :-| Sciroppo per bibite 22g :-| Sfogliate 30g :-| Sfogliatella riccia 33g :-| Sfogliatella riccia ssa 33g :-| Spremuta di arancia 219g :-| Spremuta di pompelmo 227g :-| Spumanti aromatici 80g :-| Spumanti demisec 80g :-| Spumanti dolci 80g :-| Spumanti secchi 80g :-| Struffoli 30g :-| Succo di albicocca conservato 150g :-| Succo di ananas conservato 132g :-| Succo di arancia concentrato 40g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 204g :-| Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 176g :-| Succo di barbabietola fresco 350g :-| Succo di carote conservato 315g :-| Succo di frutta conservato 124g :-| Succo di mandarino conservato non zuccherato 152g :-| Succo di mandarino fresco 181g :-| Succo di mela conservato non zuccherato 181g :-| Succo di melagrana fresco 155g :-| Succo di pera conservato 118g :-| Succo di pesca conservato 135g :-| Succo di pomodoro conservato 160g :-| Succo di pompelmo conservato non zuccherato 216g :-| Succo di pompelmo conservato zuccherato 163g :-| Succo di spinaci 350g :-| Succo di uva conservato non zuccherato 153g :-| Succo tropicale conservato 155g :-)

T Taralli salati 33g :-| Taralli salati ssa 33g :-| Tè deteinato in foglie 30g :-| Tè deteinato in tazza 400g :-| Tè in foglie 30g :-| Tè in tazza 500g :-| Tiramisù 34g :-| Tisana in tazza 500g :-| Torrone alle mandorle 36g :-| Torta al cioccolato 41g :-| Torta al limone 40g :-| Torta al limone ssa 40g :-| Torta al mascarpone 44g :-| Torta con crema al limone 46g :-| Torta con crema al limone ssa 45g :-| Torta con ricotta 46g :-| Torta di mamma 34g :-| Torta di mele 54g :-| Torta margherita 39g :-| Torta ricotta e pere 42g :-|

U Uva 115g :-| Uva sultanina/uvetta uva secca 25g :-|

V Vermouth dolce 25g :-| Vermouth secco 25g :-| Vino bianco 200g :-| Vino rosato 200g :-| Vino rosso 188g :-| Vodka 25g :-|

W Whisky 25g :-|

Y Yogurt di latte intero 226g :-| Yogurt di latte intero ai cereali e malto 139g :-| Yogurt di latte intero alla frutta 142g :-| Yogurt di latte magro alla frutta 100g :-| Yogurt di latte parzialmente scremato 332g :-| Yogurt di latte scremato 350g :-|

Z Zeppole di S.Giuseppe 79g :-| Zeppole di S.Giuseppe ssa 79g :-|

(M) Alimenti alternativi per il secondo a cena per un massimo di 108 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 52g :-| Agnello 67g :-| Agnello carne grassa 39g :-| Agnello carne magra 90g :-| Agnello coratella 99g :-| Agnello costole 28g :-| Aguglia 125g :-| Anatra 68g :-| Anguilla di fiume 41g :-| Anguilla di mare 45g :-| Anguilla marinata 42g :-| Aragosta 126g :-| Arancini di riso 28g :-| Arancini di riso ssa 28g :-| Aringa 57g :-| Aringa affumicata 56g :-| Aringa marinata 54g :-| Aringa salata 50g :-| Asiago 30g :-| Astice 121g :-|

B Baccalà 114g :-| Baccalà secco 89g :-| Barbo 132g :-| Bel paese 34g :-| Bieta 250g :-| Bieta in busta 250g :-| Bovino cervello 69g :-| Bovino cuore 88g :-| Bovino lessato in gelatina in scatola 80g :-| Bovino lingua 47g :-| Bovino lingua salmistrata 41g :-| Bovino midollo osseo 13g :-| Bovino milza 101g :-| Bovino polmone 145g :-| Bovino rene 92g :-| Bovino sangue 100g :-| Bovino trippa 100g :-| Bra 33g :-| Bresola 60g :-| Brie 34g :-| Broccoletti di rape 300g :-| Broccolo a testa 300g :-| Brodo di carne e verdura 200g :-| Brodo di carne varia 200g :-| Brodo di dado 200g :-| Brodo di gallina 200g :-| Brodo vegetale 200g :-| Burrata 27g :-| Burrini 21g :-|

- C** Caciocavallo 24g :-| Caciocavallo affumicato 24g :-| Caciotta affumicata 29g :-| Caciotta romana di pecora 29g :-| Caciotta toscana 29g :-| Caciottina fresca 41g :-| Calamaro 160g :-| Calamaro surgelato 155g :-| Camembert 36g :-| Capitone 44g :-| Capocollo 24g :-| Capretto 89g :-| Capriolo coscia 105g :-| Capriolo schiena 89g :-| Carciofi 300g :-| Carciofi fritti 49g :-| Carciofi surgelati 286g :-| Carciofo ripieno 100g :-| Carpa 77g :-| Castrato carne grassa 32g :-| Castrato carne magra 89g :-| Castrato carne semigrassa 48g :-| Cavallo 96g :-| Cavallo cuore 74g :-| Cavedano 141g :-| Cavolfiore 300g :-| Cavoli di bruxelles 294g :-| Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-| Cavolo cappuccio rosso 300g :-| Cavolo cappuccio verde 300g :-| Cefalo muggine 85g :-| Cernia 136g :-| Cernia di fondo 87g :-| Cernia surgelata 123g :-| Certosino 40g :-| Cheddar 28g :-| Cicciole 20g :-| Cicoria 300g :-| Cicoria catalogna 300g :-| Cicoria da taglio 300g :-| Cicoria witloof 300g :-| Coniglio carne grassa 53g :-| Coniglio carne magra 106g :-| Coniglio carne semigrassa 78g :-| Coniglio frattaglie 74g :-| Coppa 22g :-| Coppa parma 27g :-| Coregone 96g :-| Corned beef in scatola 49g :-| Cotechino 24g :-| Cotechino cotto 35g :-| Cotolette fritte 61g :-| Cotolette fritte ssa 60g :-| Cozza o mitilo 129g :-| Crescenza 42g :-| Crocchette di patate 59g :-| Crocchette di patate ssa 59g :-|
- D** Dentice 107g :-| Dentice surgelato 105g :-| Dolceverde 40g :-|
- E** Edam fresco 35g :-| Edam stagionato 31g :-| Emmenthal 27g :-| Equino cuore 76g :-| Estratto di carne bovina 30g :-|
- F** Fagiano 75g :-| Fagiolini 250g :-| Fagiolini in scatola 250g :-| Fagottini 33g :-| Fagottini ssa 32g :-| Faraona 68g :-| Faraona coscia 95g :-| Faraona petto 101g :-| Farro 26g :-| Fegato di suino 77g :-| Fegato di bovino 74g :-| Fegato di cavallo 75g :-| Fegato di equino 75g :-| Fegato di oca 61g :-| Fegato di ovino 80g :-| Feta 43g :-| Filetti di baccalà 107g :-| Fior di latte 41g :-| Fiori di zucca in pastella 55g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 54g :-| Foglie di rapa 250g :-| Fontina 31g :-| Formaggino 35g :-| Formaggino a basso tenore di lipidi 45g :-| Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 26g :-| Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 34g :-| Frittata con 4 uova 41g :-| Frittata con 4 uova ssa 41g :-| Frittata con asparagi 49g :-| Frittata con asparagi ssa 49g :-| Frittata con cipolla 74g :-| Frittata con cipolla ssa 74g :-| Frittata con patate 63g :-| Frittata con patate ssa 63g :-| Frittata di pasta 38g :-| Frittata di pasta ssa 37g :-| Frittata di riso 40g :-| Frittata di riso ssa 40g :-|
- G** Gallina 55g :-| Gamberetti di lago 103g :-| Gambero 153g :-| Gorgonzola 30g :-| Gorgonzola con le noci 29g :-| Gouda fresco 31g :-| Gouda stagionato 30g :-| Grana 28g :-| Granchio 125g :-| Groviera 28g :-|
- H** Halibut 99g :-|
- I** Insalata di riso 41g :-| Italico (tipo bel paese) 29g :-|
- L** Latteria 24g :-| Latterini 75g :-| Lepre coscio 90g :-| Luccio 136g :-| Lumaca 111g :-|
- M** Manzo magro 113g :-| Manzo semimagro 66g :-| Mascarpone 24g :-| Melanzane 250g :-| Melanzane a barchetta 71g :-| Melanzane a tocchetti 81g :-| Melanzane a tocchetti ssa 81g :-| Melanzane fritte 68g :-| Melanzane fritte ssa 67g :-| Melù o pesce molo 151g :-| Merluzzo (o nasello) 153g :-| Merluzzo (o nasello) surgelato 145g :-| Minestrone 191g :-| Minestrone ssa 191g :-| Montasio 26g :-| Mortadella di suino 34g :-| Mortadella di suino e bovino 28g :-| Mozzarella di bufala 45g :-| Mozzarella di mucca 44g :-|
- O** Oca 29g :-| Ombrina surgelata 139g :-| Orata surgelata 121g :-| Ostrica 100g :-| Ovino cuore 81g :-|

P Palombo 136g :-) Pancetta affumicata o bacon 39g :-) Pancetta coppata 27g :-) Pancetta di maiale 16g :-) Pancetta magretta 34g :-) Pancetta tesa 32g :-) Panini napoletani 44g :-) Panini napoletani ssa 44g :-) Parmigiana 66g :-) Parmigiana ssa 66g :-) Parmigiano 29g :-) Passato di verdure 121g :-) Passato di verdure con orzo e farro 111g :-) Pastorella 29g :-) Patate 100g :-) Patate dolci 84g :-) Patate novelle 113g :-) Pecora 37g :-) Pecorino 29g :-) Pecorino da grattugiare 28g :-) Pecorino fresco 32g :-) Pecorino romano 28g :-) Peperoni dolci 250g :-) Peperoni e patate 89g :-) Peperoni e patate ssa 89g :-) Peperoni gialli 250g :-) Peperoni ripieni al forno 70g :-) Peperoni ripieni al forno ssa 70g :-) | Pesce persico 145g :-) Pesce spada 100g :-) Piccione adulto 58g :-) Piccione giovane 78g :-) Pizza con salsiccia 35g :-) Pizza con salsiccia ssa 34g :-) Pizza con scarola 44g :-) Pizza con scarola ssa 43g :-) Pizza margherita 54g :-) Pizza margherita ssa 53g :-) Pizza rustica 39g :-) Pizza rustica con spinaci 44g :-) Pizza rustica con spinaci ssa 44g :-) Pizza rustica ssa 39g :-) Pollo ali 56g :-) Pollo coscia 83g :-) Pollo fegatini 89g :-) Pollo intero 62g :-) Pollo petto 112g :-) Pollo rigaglie 55g :-) Polpette fritte 57g :-) Polpette fritte ssa 57g :-) Polpo 191g :-) Polpo surgelato 213g :-) Pomodori da insalata 300g :-) Pomodori maturi 300g :-) Pomodori secchi 41g :-) Pomodori sott'olio 51g :-) Prosciutto cotto 40g :-) Prosciutto cotto affumicato 40g :-) Prosciutto cotto magro 40g :-) Prosciutto crudo 29g :-) Prosciutto crudo affumicato 40g :-) Prosciutto crudo magro 40g :-) Provola affumicata 41g :-) Provoloncino dolce 31g :-) Provolone 29g :-) Provolone piccante 27g :-) Purè di patate 91g :-) Purè di patate ssa 91g :-)

Q Quaglia 67g :-)

R Rana 170g :-) Rana pescatrice 173g :-) Razza 160g :-) Ricotta di pecora 40g :-) Ricotta di vacca 80g :-) Ricotta di vacca e pecora 53g :-) Ricotta intera tipo tedesco 100g :-) Ricotta magra tipo tedesco 100g :-) Robiola 35g :-) Rochefort 29g :-) Rombo 134g :-)

S Salame cacciatore 25g :-) Salame da cuocere 33g :-) Salame di suino 22g :-) Salame di suino e bovino 24g :-) Salame fabriano 25g :-) Salame felino 29g :-) Salame milano 27g :-) Salame napoli 30g :-) Salame nostrano 29g :-) Salame ungherese 26g :-) Salmone 60g :-) Salmone affumicato 76g :-) Salmone in salamoia 57g :-) Salsicce viennesi 40g :-) Salsiccia di fegato 25g :-) Salsiccia di suino e bovino fresca 27g :-) Salsiccia di suino fresca 35g :-) Salsiccia di suino secca 21g :-) San Pietro 143g :-) Sarago 105g :-) Sarda 84g :-) Sardine salate 81g :-) Sardine sott'olio 55g :-) Scalogno 300g :-) Scamorza 52g :-) Scamorza affumicata 52g :-) Scarola 300g :-) Seppia surgelata 173g :-) Sgombro filetti sott'olio 54g :-) Sgombro o maccarello 64g :-) Sgombro o maccarello in salamoia 61g :-) Sofficini al formaggio surgelati 39g :-) Sogliola 126g :-) Sogliola surgelata 129g :-) Soia bistecca 33g :-) Soia semi 27g :-) Sottilette 33g :-) Speck 36g :-) Spezzatino 52g :-) Spezzatino ssa 52g :-) Spigola 132g :-) Spinaci 300g :-) Spinaci in scatola 300g :-) Starna coscio 96g :-) Stoccafisso ammollato 118g :-) Stoccafisso secco 30g :-) Storione 106g :-) Stracchino 36g :-) Suino bistecca 109g :-) Suino carne grassa 27g :-) Suino carne magra 77g :-) Suino carne semigrassa 40g :-) Suino coscio 106g :-) Suino cuore 68g :-) Suino sangue 139g :-) Surimi 110g :-)

T Tacchina ala 45g :-) Tacchina coscia 43g :-) Tacchina petto 75g :-) Tacchino ala 56g :-) Tacchino coscia 58g :-) Tacchino intero 74g :-) Tacchino petto 81g :-) Taleggio 35g :-) Timballo di patate 67g :-) Timballo di patate ssa 67g :-) Tinca 143g :-) Tonno fresco 68g :-) Tonno in salamoia sgocciolato 105g :-) Tonno sott'olio sgocciolato 42g :-) Tordo 76g :-) Triglia 88g :-) Trota 126g :-)

U Uovo di anatra 57g :-) Uovo di gallina albume 100g :-) Uovo di gallina intero 69g :-) Uovo di gallina intero in polvere 18g :-) Uovo di gallina tuorlo 30g :-) Uovo di oca 57g :-) Uovo di tacchina 74g :-) Uovo sodo 71g :-) Uovo sodo ssa 69g :-)

V Ventaglio o pettine 123g :-| Verdura e legumi surgelati 170g :-| Vitello carne magra 118g :-| Vitello carne semigrassa 75g :-| Vitello cervello 94g :-| Vitello coratella 105g :-| Vitellone carne grassa 53g :-| Vitellone carne magra 96g :-| Vitellone carne semigrassa 68g :-| Vitellone tagli di carne grassa 70g :-| Vitellone tagli di carne magra 100g :-| Vitellone tagli di carne semigrassa 77g :-| Vongole in scatola al naturale 73g :-)

W Wurstel 40g :-(Wurstel di pollo 40g :-(Wurstel di tacchino 40g :-(

Z Zampone 30g :-(Zucca gialla 500g :-| Zucchine 300g :-)

(N) Alimenti alternativi per il contorno a cena per un massimo di 39 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 19g :-| Agretti 150g :-| Amanita-Ovulo 250g :-| Asparagi di bosco 114g :-| Asparagi di campo 137g :-| Asparagi di serra 150g :-| Asparagi in scatola 150g :-)

B Barbabietole rosse 200g :-| Bieta 235g :-| Bieta in busta 129g :-| Broccoletti di rape 181g :-| Broccolo a testa 148g :-)

C Capperi sott'aceto 50g :-| Carciofi 181g :-| Carciofi fritti 18g :-| Carciofi surgelati 105g :-| Carciofini sott'aceto 150g :-| Carciofini sott'olio 58g :-| Carciofo ripieno 37g :-| Cardi 300g :-| Carote 121g :-| Caviale 15g :-(Cavolfiore 160g :-| Cavoli di bruxelles 108g :-| Cavolo broccolo verde ramoso 166g :-| Cavolo cappuccio rosso 200g :-| Cavolo cappuccio verde 210g :-| Cetrioli 150g :-| Cetrioli in salamoia 150g :-| Cetriolini sott'aceto 100g :-| Cicoria 300g :-| Cicoria catalogna 166g :-| Cicoria da taglio 300g :-| Cicoria witloof 235g :-| Cipolle 150g :-| Cipolle secche 12g :-(Cipolline 105g :-| Cipolline sott'aceto 150g :-| Cozza o mitilo 47g :-| Crauti 150g :-| Crocchette di patate 21g :-| Crocchette di patate ssa 21g :-|

D Daikon 100g :-)

F Fagiolini 235g :-| Fagiolini in scatola 181g :-| Fagottini 12g :-(Fagottini ssa 12g :-(Farro 11g :-(Finocchio 250g :-| Fiori di zucca 150g :-| Fiori di zucca in pastella 20g :-| Fiori di zucca in pastella ssa 20g :-| Foglie di rapa 181g :-| Formaggino al parmigiano 18g :-| Frittata con 4 uova 15g :-(Frittata con 4 uova ssa 15g :-(Frittata con asparagi 18g :-(Frittata con asparagi ssa 18g :-(Frittata con cipolla 27g :-| Frittata con cipolla ssa 27g :-| Frittata con patate 23g :-| Frittata con patate ssa 23g :-| Frittata di pasta 13g :-| Frittata di pasta ssa 13g :-| Frittata di riso 14g :-| Frittata di riso ssa 14g :-| Funghi chiodini 250g :-| Funghi gallinacci 300g :-| Funghi gallinacci secchi 43g :-| Funghi in scatola 148g :-| Funghi ovuli 222g :-| Funghi porcini 148g :-| Funghi prataioli coltivati 200g :-| Funghi secchi 27g :-| Funghi shiitake secchi 13g :-(Funghi sott'olio 83g :-| Funghi spugnoli 235g :-)

G Giardiniera sott'aceto 150g :-| Giardiniera sott'olio 59g :-| Granchio polpa in scatola 51g :-)

I Indivia 250g :-| Insalata di riso 15g :-|

K Kombu secca 15g :-)

L Lattuga 150g :-| Lattuga a cappuccio 150g :-| Lattuga da taglio 150g :-| Lumache di mare 29g :-)

- M** Mais 11g :-| Melanzane 250g :-| Melanzane a tocchetti 29g :-| Melanzane a tocchetti ssa 29g :-| Melanzane fritte 25g :-| Melanzane fritte ssa 24g :-| Melanzane sott'olio 80g :-)
- N** Natto 18g :-|
- O** Olive da tavola conservate 14g :-| Olive nere 17g :-| Olive verdi 28g :-|
- P** Panini napoletani 16g :-| Panini napoletani ssa 16g :-| Parmigiana 24g :-| Parmigiana ssa 24g :-| Pasta di olive 12g :-| Patate 47g :-| Patate dolci 45g :-| Patate novelle 59g :-| Patate polvere istantanea 12g :-| Patatine in sacchetto 7g :-| Peperoncini piccanti 30g :-| Peperoni dolci 181g :-| Peperoni e patate 32g :-| Peperoni e patate ssa 32g :-| Peperoni gialli 181g :-| Peperoni ripieni al forno 25g :-| Peperoni ripieni al forno ssa 25g :-| Peperoni sott'aceto 250g :-| Pizza con salsiccia 13g :-| (Pizza con salsiccia ssa 12g :-| Pizza con scarola 16g :-| Pizza con scarola ssa 16g :-| Pizza margherita 19g :-| Pizza margherita ssa 19g :-| Pizza rustica 14g :-| Pizza rustica con spinaci 16g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 16g :-| Pizza rustica ssa 14g :-| Polpette fritte 20g :-| Polpette fritte ssa 20g :-| Pomodori da insalata 235g :-| Pomodori maturi 210g :-| Pomodori pelati in scatola con liquido 190g :-| Pomodori secchi 15g :-| Pomodori sott'olio 18g :-| Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 56g :-| Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 80g :-| Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 41g :-| Porri 137g :-| Purè di patate 33g :-| Purè di patate ssa 33g :-)
- R** Radicchio rosso 250g :-| Radicchio verde 250g :-| Rape 222g :-| Ravanelli 250g :-| Rucola 80g :-)
- S** Salmone 22g :-| Sardine salate 30g :-| Sardine sott'olio 20g :-| Scalogno 200g :-| Scamorza 19g :-| Scamorza affumicata 19g :-| Scarola 266g :-| Scorzonera 148g :-| Sedano rapa 150g :-| Soia bistecca 12g :-| Soia semi 10g :-| Spinaci 129g :-| Spinaci in scatola 210g :-)
- T** Taralli salati 10g :-| Tartufo nero 129g :-| Tempeh 24g :-| Timballo di patate 24g :-| Timballo di patate ssa 24g :-| Tofu 52g :-| Tonno fresco 25g :-)
- U** Uovo sodo 26g :-| Uovo sodo ssa 25g :-|
- V** Verdura e legumi surgelati 62g :-| Vongola 55g :-| Vongole in scatola al naturale 27g :-)
- W** Wakame secca 15g :-)
- Z** Zucca gialla 222g :-| Zucchine 300g :-)

(O) Alimenti alternativi per la frutta a cena per un massimo di 28 Kcal

- A** Albicocche 103g :-| Albicocche polpa secca 15g :-| Albicocche sciroppate 32g :-| Albicocche secche 10g :-| Amarene 70g :-| Ananas 72g :-| Ananas sciroppata 37g :-| Ananas succo 52g :-| Arachidi 5g :-| Arachidi tostate 4g :-| Arachidi tostate e salate 4g :-| Arance 85g :-| Arance scorza 29g :-| Arance succo 85g :-| Aranciata in lattina 76g :-| Avocado 12g :-|
- B** Babaco 138g :-| Banana 43g :-| Buccia d'arancia candita 9g :-|
- C** Cachi 39g :-| Castagne 15g :-| Castagne secche 8g :-| Cedro candito 15g :-| Ciliegie 76g :-| Cocomero 193g :-|

D Datteri freschi 23g :-| Datteri secchi 11g :-|

F Fichi 61g :-| Fichi d'india 54g :-| Fichi seccati al forno e mandorlati 10g :-| Fichi seccati al sole 12g :-| Fichi secchi 11g :-| Fragole 107g :-| Fragole condite 50g :-|

K Kaki o loti 44g :-| Kiwi 65g :-|

L Lamponi 85g :-| Lamponi surgelati 29g :-| Limette 76g :-| Limone scorza 30g :-|

M Macedonia di frutta in scatola 50g :-| Mandaranci e clementine 54g :-| Mandarini 40g :-| Mandorle dolci 5g :-| Mango 50g :-| Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 13g :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 12g :-| Marmellata (normali e tipo frutta viva) 13g :-| Marmellata a ridotto tenore di zucchero 23g :-| Marmellata di albicocche 11g :-| Marmellata di arance 11g :-| Marmellata di prugne 21g :-| Mela 64g :-| Mela cotogna 85g :-| Mela polpa secca 11g :-| Melagrane 46g :-| Melone d'estate 87g :-| Melone d'inverno 131g :-| Mirtillo nero 96g :-| Mora di gelso 80g :-| Mora di rovo 111g :-|

N Nespole 103g :-| Nocciole 4g :-| Noce di cocco 8g :-| Noci fresche 4g :-| Noci secche 4g :-|

P Papaya 80g :-| Pera 70g :-| Pere sciropate 36g :-| Pesca 107g :-| Pesca sciropata 33g :-| Pinoli 5g :-| Pistacchi freschi 7g :-| Pistacchi secchi 5g :-| Pistacchi tostati e salati 4g :-| Pompelmo 111g :-| Pompelmo rosa 96g :-| Pompelmo succo 70g :-| Prugne 69g :-| Prugne regina claudia 70g :-| Prugne secche 13g :-|

R Ribes nero 103g :-| Ribes rosso 138g :-|

S Sciroppo per bibite 9g :-| Spremuta di arancia 87g :-| Spremuta di pompelmo 96g :-| Succo di albicocca conservato 61g :-| Succo di ananas conservato 51g :-| Succo di arancia concentrato 15g :-| Succo di arancia conservato non zuccherato 80g :-| Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 67g :-| Succo di barbabietola fresco 207g :-| Succo di carote conservato 120g :-| Succo di frutta conservato 51g :-| Succo di mandarino conservato non zuccherato 58g :-| Succo di mandarino fresco 67g :-| Succo di mela conservato non zuccherato 76g :-| Succo di melagrana fresco 65g :-| Succo di pera conservato 48g :-| Succo di pesca conservato 53g :-| Succo di pompelmo conservato non zuccherato 87g :-| Succo di pompelmo conservato zuccherato 63g :-| Succo di uva conservato non zuccherato 63g :-| Succo tropicale conservato 61g :-|

U Uva 47g :-| Uva sultanina/uvetta uva secca 10g :-|

(P) Alimenti alternativi per il pane a cena per un massimo di 79 Kcal

C Cereali aggregati 23g :-| Crackers al formaggio 15g :-| Crackers integrali 18g :-| Crackers non salati 18g :-| Crackers salati 18g :-| Crackers senza grassi 20g :-|

F Fette biscottate 19g :-| Fette biscottate di segale integrali 21g :-| Fette biscottate dolci 19g :-| Fette biscottate integrali 21g :-| Fette biscottate vitaminizzate 19g :-| Focaccia 27g :-|

G Grissini 18g :-| Grissini integrali 18g :-|

M Muesli 21g :-|

P Pancarrè americano comune 29g :-| Pane al latte 23g :-| Pane alle olive 27g :-| Pane comune 27g :-| Pane condito 28g :-| Pane di grano duro 32g :-| Pane di grano e segale 35g :-| Pane di segale 36g :-| Pane di segale biscottato 28g :-| Pane di soia 28g :-| Pane integrale 32g :-| Pane integrale con miele 33g :-| Pane integrale con miele ssa 26g :-| Pane integrale fatto in casa 39g :-| Pane integrale fatto in casa ssa 39g :-| Pane tipo 0 27g :-| Pane tipo 00 26g :-| Pane tipo 1 29g :-| Pane tostato 26g :-| Panini all'olio 26g :-| Panini napoletani 32g :-| Panini napoletani ssa 32g :-| Pasta per pizza (1 persona) 31g :-| Pasta per pizza (1 persona) ssa 31g :-| Pizza con salsiccia 26g :-| Pizza con salsiccia ssa 25g :-| Pizza con scarola 32g :-| Pizza con scarola ssa 32g :-| Pizza margherita 39g :-| Pizza margherita ssa 39g :-| Pizza rustica 28g :-| Pizza rustica con spinaci 32g :-| Pizza rustica con spinaci ssa 32g :-| Pizza rustica ssa 28g :-|

S Salatini 15g :-|

T Taralli salati 20g :-| Taralli salati ssa 20g :-|

(Q) Alimenti alternativi per il condimento a cena per un massimo di 28 Kcal

B Besciamella 20g :-| Burro 3g :-| Burro di arachidi 4g :-|

L Lardo 3g :-|

M Maionese 4g :-| Margarina 3g :-| Margarina vegetale 3g :-|

O Olio di cocco 3g :-| Olio di colza 3g :-| Olio di germe di grano 3g :-| Olio di mais vitaminizzato 3g :-| Olio di oliva 3g :-| Olio di oliva extravergine 3g :-| Olio di oliva vitaminizzato 3g :-| Olio di palma 3g :-| Olio di semi di arachidi 3g :-| Olio di semi di girasole 3g :-| Olio di semi di mais 3g :-| Olio di semi vari 3g :-| Olio di sesamo 3g :-| Olio di soia 3g :-| Olio di vinacciolo 3g :-|

P Panna 8g :-| Panna (da cucina) 14g :-| Panna a basso contenuto di colesterolo 14g :-| Pastella 12g :-| Pastella ssa 12g :-|

S Strutto o sugna 3g :-| Sugo 39g :-| Sugo alla bolognese rosso 42g :-| Sugo alla bolognese rosso ssa 42g :-| Sugo ssa 39g :-|

V Vaniglia 10g

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

(A) Ricette alternative per la Colazione 1 per un massimo di 257 Kcal

Biscotti con marmellata :-| Biscotti frollini 26g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 33g

Fette biscottate con cioccolato :-| Cioccolato con nocciole 23g + Fette biscottate dolci 22g

Fette biscottate con marmellata :-| Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 29g + Fette biscottate dolci 22g

Frutta-Gennaio :-	Kiwi 136g + Mandarini 102g + Mela 164g
Frutta-Giugno :-	Pesca 295g + Ciliegie 150g + Melone d'estate 243g
Frutta-Marzo :-	Fragole 159g + Mela 164g + Pera 189g
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 87g + Pane comune 26g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 17g + Burro 12g
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 27g + Latte di vacca scremato uht 217g
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 346g + Caffè bar in tazza 40g
Pane burro e marmellata :-	Burro 8g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 26g + Pane comune 28g
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 26g + Limone succo 8g + Tè in tazza 417g
Yogurt e succo di frutta :-	Succo di ananas conservato 132g + Yogurt di latte intero alla frutta 143g

(B) Ricette alternative per la Colazione 2 per un massimo di 171 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 25g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 22g
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 15g + Fette biscottate dolci 19g
Fette biscottate con marmellata :-	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 29g + Fette biscottate dolci 22g
Frutta-Gennaio :-	Kiwi 90g + Mandarini 90g + Mela 145g
Frutta-Giugno :-	Pesca 216g + Ciliegie 130g + Melone d'estate 190g
Frutta-Marzo :-	Fragole 106g + Mela 164g + Pera 137g
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 58g + Pane comune 17g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 11g + Burro 8g
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 27g + Latte di vacca scremato uht 144g
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 346g + Caffè bar in tazza 40g
Pane burro e marmellata :-	Burro 5g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 17g + Pane comune 28g
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 26g + Limone succo 5g + Tè in tazza 277g
Yogurt e succo di frutta :-	Succo di ananas conservato 132g + Yogurt di latte intero alla frutta 96g

(C) Ricette alternative per lo spuntino delle 10 per un massimo di 142 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 20g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 19g
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 13g + Fette biscottate dolci 16g
Fette biscottate con marmellata :-	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 25g + Fette biscottate dolci 20g
Frutta-Gennaio :-	Kiwi 76g + Mandarini 76g + Mela 121g
Frutta-Giugno :-	Pesca 181g + Ciliegie 108g + Melone d'estate 159g
Frutta-Marzo :-	Fragole 88g + Mela 159g + Pera 115g
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 48g + Pane comune 14g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 9g + Burro 6g
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 27g + Latte di vacca scremato uht 121g
Latte e caffè :-	Latte di vacca scremato uht 346g + Caffè bar in tazza 40g
Pane burro e marmellata :-	Burro 4g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 14g + Pane comune 24g
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 26g + Limone succo 4g + Tè in tazza 232g
Yogurt e succo di frutta :-	Succo di ananas conservato 128g + Yogurt di latte intero alla frutta 80g

(D) Ricette alternative per il primo a pranzo per un massimo di 158 Kcal

Carbonara :-	Grana 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 10g + Pasta di semola 20g + Uovo di gallina intero 6g
Cavatelli e ceci :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g + Ceci secchi 21g
Cavatelli e ceci ssa :-	Aglio fresco 1g + Ceci secchi 21g + Olio di oliva 5g
Cavatelli e fagioli :-	Aglio fresco 2g + Fagioli 39g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g
Cavatelli e fagioli ssa :-	Aglio fresco 2g + Fagioli 39g + Olio di oliva 7g
Ferretti al sugo :-	Cipolle 5g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g
Ferretti al sugo ssa :-	Cipolle 4g + Conserva pomodoro 30g + Olio di oliva 4g
Ferretti con cime di zucca :-	Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 44g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 16g + Sale da cucina 1g
Ferretti con cime di zucca ssa :-	Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 38g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 14g
Gnocchi di patate al sugo :-	Conserva pomodoro 39g + Gnocchi di patate 29g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 7g + Sale da cucina 1g

Gnocchi di patate al sugo ssa :-	Conserva pomodoro 39g + Gnocchi di patate 29g + Olio di oliva 4g + Parmigiano 7g
Lagane e ceci :-	Ceci secchi 15g + Lagane 23g + Olio di oliva 5g + Aglio fresco 1g + Sale da cucina 1g
Lagane e ceci ssa :-	Aglio fresco 1g + Ceci secchi 12g + Lagane ssa 31g + Olio di oliva 4g
Lagane e fagioli :-	Aglio fresco 1g + Fagioli secchi 15g + Lagane 23g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g
Lagane e fagioli ssa :-	Aglio fresco 1g + Fagioli secchi 12g + Lagane ssa 32g + Olio di oliva 4g
Orecchiette al sugo :-	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 3g + Orecchiette 27g + Sale da cucina 1g
Orecchiette al sugo ssa :-	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 3g + Orecchiette ssa 27g
Passatelli in brodo :-	Limone scorza 1g + Pane grattugiato 17g + Parmigiano 7g + Uovo di gallina intero 30g + Brodo vegetale 200g
Pasta aglio ed olio :-	Aglio fresco 5g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 22g + Sale da cucina 1g
Pasta aglio ed olio ssa :-	Aglio fresco 5g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 22g
Pasta ai 4 formaggi :-	Emmenthal 4g + Fontina 6g + Gorgonzola 11g + Pasta di semola 19g + Provoloncino dolce 3g
Pasta ai funghi chiodini :-	Aglio fresco 1g + Burro 5g + Funghi chiodini 39g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 22g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 7g
Pasta ai funghi chiodini ssa :-	Aglio fresco 1g + Burro 5g + Funghi chiodini 39g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 22g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Vino bianco 7g
Pasta al sugo :-	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 22g + Sale da cucina 1g
Pasta al sugo ssa :-	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 22g
Pasta al tonno :-	Capperi sott'aceto 1g + Limone succo 9g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 19g + Sale da cucina 1g + Tonno sott'olio sgocciolato 13g
Pasta al tonno ssa :-	Capperi sott'aceto 1g + Limone succo 9g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 19g + Tonno sott'olio sgocciolato 13g
Pasta alla siciliana :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 10g + Melanzane 40g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 6g + Pasta di semola 22g + Sale da cucina 1g
Pasta alla siciliana ssa :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 10g + Melanzane 40g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 6g + Pasta di semola 22g

Pasta con cime di zucca :-	Aglio fresco 3g + Conserva pomodoro 37g + Fiori di zucca 22g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 22g + Sale da cucina 1g
Pasta con cime di zucca ssa :-	Aglio fresco 3g + Conserva pomodoro 37g + Fiori di zucca 22g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 22g
Pasta e cavolfiore :-(Cavolfiore 51g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 22g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Aglio fresco 1g
Pasta e cavolfiore ssa :-(Aglio fresco 1g + Cavolfiore 51g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 22g + Peperoncini piccanti 1g
Pasta e ceci :-(Ceci secchi 13g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 19g + Sale da cucina 1g + Peperoncini piccanti 1g
Pasta e ceci ssa :-(Ceci secchi 13g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 19g + Peperoncini piccanti 1g
Pasta e fagioli :-	Fagioli secchi 13g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 20g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g
Pasta e fagioli ssa :-	Fagioli secchi 13g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 20g + Peperoncini piccanti 1g
Pasta e fave :-	Cipolle 8g + Fave secche 13g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 16g + Sale da cucina 1g
Pasta e fave ssa :-	Cipolle 8g + Fave secche 13g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 16g
Pasta e lenticchie :-	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 4g + Lenticchie secche 13g + Pasta di semola 19g + Sale da cucina 1g
Pasta e lenticchie ssa :-	Aglio fresco 3g + Lenticchie secche 13g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 19g
Pasta e patate :-(Aglio fresco 3g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 5g + Pasta di semola 17g + Patate 34g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g
Pasta e patate ssa :-(Aglio fresco 3g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 5g + Pasta di semola 17g + Patate 34g + Sedano 2g
Pasta e piselli :-	Cipolle 9g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 22g + Piselli surgelati 37g + Sale da cucina 1g
Pasta e piselli ssa :-	Cipolle 9g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 22g + Piselli surgelati 37g
Pasta e rape :-(Aglio fresco 1g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 22g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 76g + Sale da cucina 1g
Pasta e rape ssa :-(Aglio fresco 1g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 22g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 76g

Pasta e vongole :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Prezzemolo fresco 3g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 5g + Vongola 36g
Pasta e vongole ssa :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Prezzemolo fresco 3g + Vino bianco 5g + Vongola 36g
Pastina in brodo :-	Brodo vegetale 168g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 22g
Pastina in brodo con formaggio :-	Brodo vegetale 131g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 18g + Parmigiano 9g
Quadrucci con ceci :-	Acqua 9g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 14g + Cipolle 9g + Farina tipo 0 18g + Olio di oliva 2g + Patate 12g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 9g + Rosmarino secco 1g + Sale da cucina 1g + Sedano 4g
Quadrucci con ceci ssa :-	Acqua 9g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 14g + Cipolle 9g + Farina tipo 0 18g + Olio di oliva 2g + Patate 12g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 9g + Rosmarino secco 1g + Sedano 4g
Riso al sugo :-	Cipolle 11g + Conserva pomodoro 37g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 21g + Sale da cucina 1g
Riso al sugo ssa :-	Cipolle 11g + Conserva pomodoro 37g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 21g
Riso con minestrone :-	Minestrone 116g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 13g + Sale da cucina 1g
Riso con minestrone ssa :-	Minestrone ssa 116g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 13g
Riso con mozzarella :-	Burro 3g + Parmigiano 4g + Mozzarella di mucca 10g + Riso brillato 21g + Uovo di gallina intero 6g + Sale da cucina 1g
Riso con mozzarella ssa :-	Burro 3g + Mozzarella di mucca 10g + Parmigiano 4g + Riso brillato 21g + Uovo di gallina intero 6g
Riso con patate :-	Cipolle 6g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 16g + Sedano 2g + Patate 67g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g + Conserva pomodoro 10g
Riso con patate ssa :-	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 10g + Olio di oliva 3g + Patate 68g + Riso brillato 17g + Sedano 2g
Riso e piselli :-	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 60g + Riso brillato 21g + Sale da cucina 1g
Riso e piselli ssa :-	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 60g + Riso brillato 21g
Risotto agli asparagi :-	Asparagi di serra 73g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 18g + Sale da cucina 1g
Risotto agli asparagi ssa :-	Asparagi di serra 73g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 18g
Risotto ai carciofi :-	Burro 5g + Carciofi 51g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 17g + Sale da cucina 1g

Risotto ai carciofi ssa :-	Burro 5g + Carciofi 51g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 17g
Risotto ai funghi :-	Burro 5g + Funghi porcini 51g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 17g + Sale da cucina 1g
Risotto ai funghi ssa :-	Burro 5g + Funghi porcini 51g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 17g
Scarola condita :-	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 72g + Olio di oliva 7g + Scarola 290g + Sale da cucina 1g
Scarola condita ssa :-	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 72g + Olio di oliva 7g + Scarola 290g
Scarola cotta :-	Scarola 182g + Olio di oliva 14g + Peperoncini piccanti 2g + Sale da cucina 1g
Scarola cotta ssa :-	Olio di oliva 14g + Peperoncini piccanti 2g + Scarola 182g
Spaghetti al filetto di pomodori :-	Pomodori maturi 149g + Cipolle 2g + Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Pepe nero 1g + Sale da cucina 1g + Pasta di semola 22g
Spaghetti al filetto di pomodori ssa :-	Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Cipolle 2g + Pasta di semola 22g + Pepe nero 1g + Pomodori maturi 149g
Spaghetti tonno e bietta :-	Pasta di semola 22g + Bietta 63g + Aglio fresco 2g + Olio di oliva extravergine 6g + Sale da cucina 1g
Spaghetti tonno e bietta ssa :-	Aglio fresco 2g + Bietta 63g + Olio di oliva extravergine 6g + Pasta di semola 22g
Strascinati al sugo :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 34g + Strascinati 27g + Sale da cucina 1g + Olio di oliva extravergine 6g
Strascinati e cavolfiore :-	Cavolfiore 50g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Strascinati 29g
Strascinati e cavolfiore ssa :-	Cavolfiore 50g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Strascinati ssa 29g
Strascinati e peperoni cruschi :-	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 64g + Strascinati ssa 29g + Sale da cucina 1g
Strascinati e peperoni cruschi ssa :-	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 64g + Strascinati ssa 29g
Strascinati e rape :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 71g + Sale da cucina 1g + Strascinati 29g
Strascinati e rape ssa :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 71g + Strascinati ssa 29g
Strascinati al sugo ssa :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 34g + Olio di oliva extravergine 6g + Strascinati ssa 27g
Tagliatelle alla genovese :-	Cipolle 74g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Tagliatelle senza uova 27g

Tagliatelle alla genovese ssa :-	Cipolle 74g + Olio di oliva 3g + Tagliatelle senza uova ssa 27g
Tagliatelle con sugo alla bolognese :-	Sugo alla bolognese rosso 58g + Tagliatelle con uova 30g + Sale da cucina 1g
Tagliatelle con sugo alla bolognese ssa :-	Sugo alla bolognese rosso 58g + Tagliatelle con uova ssa 30g + Sugo alla bolognese rosso 58g + Tagliatelle con uova ssa 30g + Sale da cucina 1g + Sugo alla bolognese rosso ssa 57g + Tagliatelle con uova ssa 30g
Tagliolini in brodo :-	Brodo di carne e verdura 78g + Parmigiano 11g + Tagliolini per brodo 29g + Sale da cucina 1g
Tagliolini in brodo ssa :-	Brodo di carne e verdura 78g + Parmigiano 11g + Tagliolini per brodo ssa 29g
Troccoli al sugo :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Troccoli 27g
Troccoli al sugo ssa :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 1g + Troccoli ssa 27g
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 43g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 100g + Sale da cucina 1g
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 43g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 100g
Zucchine cacio ed uova :-	Parmigiano 12g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 24g + Zucchine 156g
Zucchine cacio ed uova ssa :-	Olio di oliva 6g + Parmigiano 12g + Uovo di gallina intero 24g + Zucchine 156g

(E) Ricette alternative per il secondo a pranzo per un massimo di 94 Kcal

Calamari fritti :-	Calamaro 32g + Farina di grano duro 6g + Olio di oliva 6g
Carne in brodo con pomodorini :-	Cipolle 11g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 13g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 27g
Carne in brodo con pomodorini ssa :-	Cipolle 11g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 13g + Vitellone carne grassa 27g
Frittata con 1 uovo :-	Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 24g
Frittata con 1 uovo ssa :-	Olio di oliva 6g + Uovo di gallina intero 24g
Gamberetti fritti :-	Gambero 29g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 4g
Gamberetti fritti ssa :-	Farina tipo 00 4g + Gambero 29g + Olio di oliva 6g
Insalata di pomodori :-	Pomodori da insalata 102g + Olio di oliva 8g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g

Insalata di pomodori ssa :-	Olio di oliva 8g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 102g
Patate condite :-	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 42g + Sale da cucina 1g
Patate condite ssa :-	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 42g
Persico alla pizzaiola :-	Capperi sott'aceto 6g + Olio di oliva extravergine 5g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 51g + Pomodori maturi 34g
Scarola condita :-	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 4g + Scarola 171g + Sale da cucina 1g
Scarola condita ssa :-	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva 4g + Scarola 171g
Scarola cotta :-	Scarola 107g + Olio di oliva 8g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g
Scarola cotta ssa :-	Olio di oliva 8g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 107g
Uovo fritto :-	Uovo di gallina intero 24g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g
Uovo fritto ssa :-	Olio di oliva 6g + Uovo di gallina intero 24g
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 25g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 64g + Sale da cucina 1g
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 25g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 64g

(F) Ricette alternative per il contorno a pranzo per un massimo di 25 Kcal

Frittata con 1 uovo :-	Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 6g
Frittata con 1 uovo ssa :-	Olio di oliva 1g + Uovo di gallina intero 6g
Gamberetti fritti :-	Gambero 8g + Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g
Gamberetti fritti ssa :-	Farina tipo 00 1g + Gambero 8g + Olio di oliva 1g
Insalata di pomodori :-	Pomodori da insalata 28g + Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g
Insalata di pomodori ssa :-	Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 28g
Lattuga condita :-	Lattuga 23g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g
Lattuga condita ssa :-	Lattuga 23g + Olio di oliva 2g
Patate condite :-	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 11g + Sale da cucina 1g
Patate condite ssa :-	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 11g

Scarola condita :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 11g + Olio di oliva 1g + Scarola 47g + Sale da cucina 1g
Scarola condita ssa :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 11g + Olio di oliva 1g + Scarola 47g
Scarola cotta :-	Scarola 29g + Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g
Scarola cotta ssa :-	Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 29g
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 7g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 17g + Sale da cucina 1g
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 7g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 17g

(G) Ricette alternative per la frutta a pranzo per un massimo di 34 Kcal

Frutta-Gennaio :-	Kiwi 18g + Mandarini 18g + Mela 28g
Frutta-Giugno :-	Pesca 43g + Ciliegie 25g + Melone d'estate 37g
Frutta-Marzo :-	Fragole 21g + Mela 37g + Pera 27g

(I) Ricette alternative per il condimento a pranzo per un massimo di 42 Kcal

Pinzimonio :-)	Aceto 7g + Olio di oliva extravergine 4g + Sale da cucina 1g
----------------	--

(L) Ricette alternative per lo spuntino delle 17 per un massimo di 142 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 20g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 19g
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 13g + Fette biscottate dolci 16g
Fette biscottate con marmellata :-	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 25g + Fette biscottate dolci 20g
Frutta-Gennaio :-	Kiwi 76g + Mandarini 76g + Mela 121g
Frutta-Giugno :-	Pesca 181g + Ciliegie 108g + Melone d'estate 159g
Frutta-Marzo :-	Fragole 88g + Mela 159g + Pera 115g
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 48g + Pane comune 14g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 9g + Burro 6g
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 27g + Latte di vacca scremato uht 121g
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 346g + Caffè bar in tazza 40g
Pane burro e marmellata :-	Burro 4g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 14g + Pane comune 24g
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 26g + Limone succo 4g + Tè in tazza 232g

Yogurt e succo di frutta :-| Succo di ananas conservato 128g + Yogurt di latte intero alla frutta 80g

(M) Ricette alternative per il secondo a cena per un massimo di 108 Kcal

Calamari fritti :-| Calamaro 37g + Farina di grano duro 6g + Olio di oliva 6g

Carne in brodo con pomodorini :-(Cipolle 13g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 16g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 32g

Carne in brodo con pomodorini ssa :-(Cipolle 13g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 16g + Vitellone carne grassa 32g

Frittata con 1 uovo :-(Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 28g

Frittata con 1 uovo ssa :-(Olio di oliva 7g + Uovo di gallina intero 28g

Gamberetti fritti :-| Gambero 34g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 4g

Gamberetti fritti ssa :-| Farina tipo 00 4g + Gambero 34g + Olio di oliva 7g

Pastina in brodo :-| Brodo vegetale 115g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 16g

Pastina in brodo con formaggio :-(Brodo vegetale 89g + Olio di oliva 3g + Pasta di semola 12g + Parmigiano 6g

Patate condite :-| Aceto 7g + Olio di oliva 7g + Patate 49g + Sale da cucina 1g

Patate condite ssa :-| Aceto 7g + Olio di oliva 7g + Patate 49g

Persico alla pizzaiola :-(Capperi sott'aceto 7g + Olio di oliva extravergine 5g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 59g + Pomodori maturi 39g

Scarola condita :-| Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 49g + Olio di oliva 4g + Scarola 198g + Sale da cucina 1g

Scarola condita ssa :-| Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 49g + Olio di oliva 4g + Scarola 198g

Scarola cotta :-(Scarola 124g + Olio di oliva 9g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g

Scarola cotta ssa :-(Olio di oliva 9g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 124g

Uovo fritto :-(Uovo di gallina intero 28g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g

Uovo fritto ssa :-(Olio di oliva 7g + Uovo di gallina intero 28g

Verza e patate :-| Cavolo cappuccio verde 30g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 75g + Sale da cucina 1g

Verza e patate ssa :-| Cavolo cappuccio verde 30g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 75g

Zucchine cacio ed uova :-(Parmigiano 8g + Olio di oliva 4g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 17g + Zucchine 106g

Zucchine cacio ed uova ssa :-| Olio di oliva 4g + Parmigiano 8g + Uovo di gallina intero 17g + Zucchine 106g

(N) Ricette alternative per il contorno a cena per un massimo di 39 Kcal

Frittata con 1 uovo :-| Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 10g

Frittata con 1 uovo ssa :-| Olio di oliva 2g + Uovo di gallina intero 10g

Gamberetti fritti :-| Gambero 12g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g

Gamberetti fritti ssa :-| Farina tipo 00 1g + Gambero 12g + Olio di oliva 2g

Insalata di pomodori :-| Pomodori da insalata 43g + Olio di oliva 3g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g

Insalata di pomodori ssa :-| Olio di oliva 3g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 43g

Lattuga condita :-| Lattuga 36g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g

Lattuga condita ssa :-| Lattuga 36g + Olio di oliva 3g

Patate condite :-| Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 18g + Sale da cucina 1g

Patate condite ssa :-| Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 18g

Scarola condita :-| Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 18g + Olio di oliva 1g + Scarola 73g + Sale da cucina 1g

Scarola condita ssa :-| Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 18g + Olio di oliva 1g + Scarola 73g

Scarola cotta :-| Scarola 45g + Olio di oliva 3g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g

Scarola cotta ssa :-| Olio di oliva 3g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 45g

Verza e patate :-| Cavolo cappuccio verde 11g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 27g + Sale da cucina 1g

Verza e patate ssa :-| Cavolo cappuccio verde 11g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 27g

(O) Ricette alternative per la frutta a cena per un massimo di 28 Kcal

Frutta-Gennaio :-| Kiwi 15g + Mandarini 15g + Mela 24g

Frutta-Giugno :-| Pesca 36g + Ciliegie 22g + Melone d'estate 32g

Frutta-Marzo :-| Fragole 17g + Mela 32g + Pera 23g

(Q) Ricette alternative per il condimento a cena per un massimo di 28 Kcal

Pinzimonio :-| Aceto 5g + Olio di oliva extravergine 3g + Sale da cucina 1g