



Dieta per ipertesi

Apporto calorico per circa (1778) Kcalorie

Eye To Food

Peso attuale 84 Kg

Altezza 178 cm.

Età 26 anni

Macromolecole (media
settimanale):

Protidi 18 %

Lipidi 26 %

Glucidi 56 %

Primo step il raggiungimento
di...79...Kg il giorno 13/06/2014
Giorni di trattamento 90

Note

Dieta elaborata dal dott. ---->

Note

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

UN CUCCHIAINO DA CAFFE'
CONTIENE

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

UN CUCCHIAIO DA
MINESTRA CONTIENE

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

PESO DI ALCUNI ALIMENTI

1 albicocca media.....	gr 50
1 arancia media.....	gr 150
1 asparago medio.....	gr 25
1 banana media.....	gr 160
1 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 formaggino alla crema medio.....	gr 22
1 grissino medio.....	gr 5
1 limone medio.....	gr 110
1 mandarino medio.....	gr 70
1 mela media.....	gr 140
1 melone medio.....	gr 1200
1 oliva.....	gr 5
1 panino medio.....	gr 50
1 patata media.....	gr 110
1 pera media.....	gr 150
1 pesca media.....	gr 100
1 pompelmo medio.....	gr 350
1 prugna media.....	gr 75
1 spicchio di aglio.....	gr 3
1 uovo di gallina medio.....	gr 60
1 vasetto di yogurt.....	gr 125
1 würstel medio.....	gr 50

QUANTO PESA UNA FETTA DI...

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

UNA TAZZA CONTIENE...

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

CONTENUTO LIQUIDO DI...

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

CONTROLLO RIDUZIONE PESO

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



Dieta IPT

Kcal 1778 circa

Giorno **1**

COLAZIONE

30 % (Kcal 392)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 
- 😞 Biscotti frollini 50 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 178)

- 😊 Frutta-Gennaio [Vedi Ricetta](#) 

PRANZO

30 % (Kcal 607)

- 😊 Spinaci 175 g
- 😊 San Pietro 220 g
- 😊 Pomodori da insalata 300 g
- 😞 Pane integrale 58 g
- 😊 Mela 204 g
- 😊 Olio di oliva 11 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 112)

- 😊 Mela 250 g

CENA

20 % (Kcal 489)

- 😊 Patate condite ssa [Vedi Ricetta](#) 
- 😊 Fagiolini 250 g
- 😞 Pane integrale 62 g
- 😊 Arance 253 g
- 😊 Olio di oliva 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,70	10,50	34,25	137,50
2,29	1,31	41,85	8,71
5,95	1,23	5,25	175,00
34,76	1,98	2,58	0,00
3,60	0,60	8,40	9,00
4,35	0,75	31,20	319,00
0,41	0,61	22,44	4,08
0,00	11,00	0,00	0,22
0,50	0,75	27,50	5,00
1,32	8,70	11,07	6,30
5,25	0,25	6,00	5,00
4,65	0,81	33,36	341,00
1,77	0,51	19,73	7,59
0,00	8,00	0,00	0,16

Totali

83,51 48,59 264,68 1215,36

21 % 12 % 67 %

Protidi Lipidi Glucidi



Dieta IPT

Kcal 1782 circa

Giorno 2

COLAZIONE

30 % (Kcal 368)

😊 Mandarini 200 g

😞 Biscotti integrali 50 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 739)

😊 Spaghetti al filetto di pomodori ssa [Vedi Ricetta](#) 🍴

😊 Manzo magro 174 g

😊 Melanzane sott'olio 80 g

😞 Pane integrale 58 g

😊 Pera 224 g

😊 Olio di oliva 11 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

CENA

20 % (Kcal 444)

😊 Fagiolini 250 g

😊 Olive nere 43 g

😞 Pane integrale 58 g

😊 Pera 210 g

😊 Olio di oliva 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
1,80	0,60	35,20	2,00
4,25	9,75	29,75	157,00
2,45	0,70	27,30	10,50
6,81	0,55	43,87	14,16
35,10	2,96	0,00	88,74
0,88	3,20	2,00	20,00
4,35	0,75	31,20	319,00
0,67	0,90	21,28	4,48
0,00	11,00	0,00	0,22
0,50	0,75	27,50	5,00
5,25	0,25	6,00	5,00
0,69	10,79	0,34	23,22
4,35	0,75	31,20	319,00
0,63	0,84	19,95	4,20
0,00	8,00	0,00	0,16
Totali	67,73	51,80	275,61
17 %	13 %	70 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta IPT

Kcal 1779 circa

Giorno **3**

COLAZIONE

30 % (Kcal 379)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😞 Biscotti di mamma 63 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 178)

😊 Frutta-Marzo [Vedi Ricetta](#) 🍷

PRANZO

30 % (Kcal 650)

😊 Fagioli secchi 70 g

😊 Sogliola 159 g

😊 Patate dolci 59 g

😞 Pane integrale 45 g

😊 Mandarini 86 g

😊 Olio di oliva 8 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 144)

😊 Mandarini 200 g

CENA

20 % (Kcal 428)

😊 Salmone 86 g

😊 Pomodori da insalata 300 g

😞 Pane integrale 49 g

😊 Mela 124 g

😊 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
15,54	6,67	39,32	90,72
1,82	1,61	41,33	9,05
16,52	1,75	36,19	2,80
26,87	2,70	1,27	190,80
0,71	0,18	12,57	23,60
3,38	0,58	24,21	247,50
0,77	0,26	15,14	0,86
0,00	8,00	0,00	0,16
1,80	0,60	35,20	2,00
17,37	9,46	0,00	38,70
3,60	0,60	8,40	9,00
3,67	0,64	26,36	269,50
0,25	0,37	13,64	2,48
0,00	5,00	0,00	0,10
Totali	107,27	40,02	274,67
25 %	9 %	66 %	1084,07
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta IPT

Kcal 1781 circa

Giorno 4

COLAZIONE

30 % (Kcal 359)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍽️

😊 Biscotti con marmellata [Vedi Ricetta](#) 🍽️

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 684)

😞 Riso con minestrone ssa [Vedi Ricetta](#) 🍽️

😊 Rana pescatrice 249 g

😊 Peperoni dolci 250 g

😞 Pane integrale 49 g

😊 Pera 176 g

😊 Olio di oliva 9 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

20 % (Kcal 507)

😊 Peperoni e patate ssa 135 g

😊 Olive nere 34 g

😞 Pane integrale 53 g

😊 Noci secche 10 g

😊 Olio di oliva 7 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
2,48	7,12	37,01	87,75
0,50	0,75	27,50	5,00
4,62	10,84	21,54	147,84
31,87	2,49	1,49	44,82
2,25	0,75	10,50	5,00
3,67	0,64	26,36	269,50
0,53	0,70	16,72	3,52
0,00	9,00	0,00	0,18
2,45	0,70	27,30	10,50
3,51	10,53	15,28	35,10
0,54	8,53	0,27	18,36
3,97	0,69	28,51	291,50
1,58	6,37	0,63	0,20
0,00	7,00	0,00	0,14
Totali	72,94	67,71	234,16
19 %	18 %	63 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta IPT

Kcal 1784 circa

Giorno 5

COLAZIONE

30 % (Kcal 389)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😞 Biscotti frollini 49 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 657)

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

😊 Bel paese 47 g

😊 Melanzane 250 g

😞 Pane integrale 49 g

😊 Mela 160 g

😊 Olio di oliva 9 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

20 % (Kcal 507)

😊 Farro 49 g

😊 Olive nere 34 g

😞 Pane integrale 53 g

😊 Mela 147 g

😊 Olio di oliva 7 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,63	10,29	33,56	134,75
0,50	0,75	27,50	5,00
5,05	9,38	24,63	6,86
9,62	12,22	0,00	0,00
2,75	0,25	6,50	65,00
3,67	0,64	26,36	269,50
0,32	0,48	17,60	3,20
0,00	9,00	0,00	0,18
2,45	0,70	27,30	10,50
7,40	1,23	32,88	8,82
0,54	8,53	0,27	18,36
3,97	0,69	28,51	291,50
0,29	0,44	16,17	2,94
0,00	7,00	0,00	0,14
Totali	55,17	63,19	262,33
14 %	17 %	69 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta IPT

Kcal 1775 circa

Giorno 6

COLAZIONE

30 % (Kcal 392)

- 😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#)
- 😞 Biscotti frollini 50 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

- 😊 Mela 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 599)

- 😊 Fagiolini 250 g
- 😊 Vitello carne semigrassa 116 g
- 😊 Peperoni gialli 250 g
- 😞 Pane integrale 58 g
- 😊 Pera 224 g
- 😊 Olio di oliva 11 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 147)

- 😊 Prugne 350 g

CENA

20 % (Kcal 525)

- 😊 Passato di verdure con orzo e farro 189 g
- 😊 Melanzane 250 g
- 😞 Pane integrale 58 g
- 😊 Pera 210 g
- 😊 Olio di oliva 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,70	10,50	34,25	137,50
0,50	0,75	27,50	5,00
5,25	0,25	6,00	5,00
23,55	8,12	0,00	96,28
2,25	0,75	12,50	75,00
4,35	0,75	31,20	319,00
0,67	0,90	21,28	4,48
0,00	11,00	0,00	0,22
1,75	0,35	36,75	7,00
3,74	11,87	16,58	26,46
2,75	0,25	6,50	65,00
4,35	0,75	31,20	319,00
0,63	0,84	19,95	4,20
0,00	8,00	0,00	0,16
Totali	68,45	56,68	264,75
18 %	15 %	67 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta IPT

Kcal 1780 circa

Giorno 7

COLAZIONE

30 % (Kcal 359)

😊 Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

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

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 644)

😊 Cavatelli e fagioli ssa [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Vitello carne magra 182 g

😊 Lattuga 150 g

😞 Pane integrale 53 g

😊 Mandarini 128 g

😊 Olio di oliva 10 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 140)

😊 Ananas 350 g

CENA

20 % (Kcal 518)

😊 Rana pescatrice 278 g

😊 Pomodori da insalata 300 g

😞 Pane integrale 58 g

😊 Mandarini 106 g

😊 Olio di oliva 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
2,48	7,12	37,01	87,75
2,45	0,70	27,30	10,50
3,15	9,45	9,71	1,22
37,67	1,82	0,18	161,98
2,70	0,60	3,30	13,50
3,97	0,69	28,51	291,50
1,15	0,38	22,53	1,28
0,00	10,00	0,00	0,20
1,75	0,00	35,00	7,00
35,58	2,78	1,67	50,04
3,60	0,60	8,40	9,00
4,35	0,75	31,20	319,00
0,95	0,32	18,66	1,06
0,00	8,00	0,00	0,16
Totali	114,77	44,81	244,51
28 %	11 %	61 %	1150,98
Protidi	Lipidi	Glucidi	

Le ricette della dieta

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 178

<i>Frutta-Gennaio</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Kiwi	95
Mandarini	95
Mela	151

Il giorno **1** **A Cena il Secondo**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 135

<i>Patate condite ssa</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Aceto	9
Olio di oliva	9
Patate	61

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 198

<i>Spaghetti al filetto di pomodori ssa</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Aglione fresco	1
Basilico fresco	1
Cipolle	4
Pasta di semola	45
Pepe nero	1
Pomodori maturi	186

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

Il giorno **3** **Lo Spuntino delle ore 10**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 178

<i>Frutta-Marzo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Fragole	110
Mela	199
Pera	143

Il giorno **4** **La Colazione 1**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

Il giorno **4** **La Colazione 2**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 213

<i>Biscotti con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini	31
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)	28

Il giorno **4** **A Pranzo il Primo piatto**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 197

<i>Riso con minestrone ssa</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Minestrone ssa	144
Olio di oliva	6
Riso brillato	16

Il giorno **5** **La Colazione 1**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

Il giorno **5** **A Pranzo il Primo piatto**
prevede questa ricetta equivalente a Kcal 197

<i>Pasta e cavolfiore ssa</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Aglione fresco	1
Cavolfiore	64
Olio di oliva	9
Pasta di semola	27
Peperoncini piccanti	1

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

<i>Latte e caffè</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Latte di vacca scremato uht	395
Caffè bar in tazza	40

Il giorno **7** **La Colazione 2**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 213

<i>Biscotti con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini	31
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)	28

Il giorno **7** **A Pranzo il Primo piatto**

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 134

<i>Cavatelli e fagioli ssa</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Aglione fresco	2
Cavatelli ssa	25
Fagioli	33
Olio di oliva	6

(A) Alimenti alternativi per la Colazione 1 per un massimo di 320 Kcal

A Acqua tonica 300g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Albicocche 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 350g :-) {Proteine 1,995g Lipidi 0,35g Glucidi 75,075g Sodio 7mg } Albicocche secche 100g :-) {Proteine 4,87g Lipidi 0,5g Glucidi 64,825g Sodio 26mg } Amarene 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 35,7g Sodio 7mg } Ananas 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Ananas sciroppata 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 70,7g Sodio 3,5mg } Ananas succo 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 46,025g Sodio 3,5mg } Arachidi 56g :-) {Proteine 14,56g Lipidi 26,432g Glucidi 6,272g Sodio 1,12mg } Arachidi tostate 53g :-) {Proteine 15,37g Lipidi 26,5g Glucidi 4,505g Sodio 3,18mg } Arachidi tostate e salate 53g :-) {Proteine 12,985g Lipidi 28,09g Glucidi 3,763g Sodio 212mg } Arance 350g :-) {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 300g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 6mg } Avocado 138g :-) {Proteine 6,072g Lipidi 31,74g Glucidi 2,484g Sodio 2,76mg }

B Babà al rum 172g :-) {Proteine 5,4008g Lipidi 8,9784g Glucidi 48,3492g Sodio 175,44mg } Babaco 300g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 150g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,45g Glucidi 23,25g Sodio 1,5mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-) {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 131g :-) {Proteine 16,5191g Lipidi 20,8683g Glucidi 24,1695g Sodio 140,17mg } Bigné (Pasta choux) ssa 131g :-) {Proteine 16,5322g Lipidi 20,9076g Glucidi 24,2088g Sodio 65,5mg } Bigné alla crema 156g :-) {Proteine 14,2584g Lipidi 15,6g Glucidi 35,8488g Sodio 88,92mg } Biscotti al latte 50g :-) {Proteine 6,9g Lipidi 4,25g Glucidi 38,05g Sodio 245,5mg } Biscotti di mamma 86g :-) {Proteine 21,2162g Lipidi 9,0988g Glucidi 53,6812g Sodio 123,84mg } Biscotti di mamma ssa 86g :-) {Proteine 21,285g Lipidi 9,1246g Glucidi 53,8532g Sodio 17,2mg } Biscotti frollini 50g :-) {Proteine 3,7g Lipidi 10,5g Glucidi 34,25g Sodio 137,5mg } Biscotti integrali 50g :-) {Proteine 4,25g Lipidi 9,75g Glucidi 29,75g Sodio 157mg } Biscotti Marie 50g :-) {Proteine 3,21g Lipidi 3,95g Glucidi 41,625g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 50g :-) {Proteine 6,9g Lipidi 4,25g Glucidi 38,05g Sodio 205mg } Biscotti 'Petit Beurre' 50g :-) {Proteine 3g Lipidi 4,1g Glucidi 42,35g Sodio 120,5mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 40g :-) {Proteine 2,28g Lipidi 11,04g Glucidi 26,96g Sodio 64mg } Biscotti savoiardo 50g :-) {Proteine 5,95g Lipidi 4,6g Glucidi 34,9g Sodio 41mg } Biscotti wafers 50g :-) {Proteine 3,55g Lipidi 7,5g Glucidi 38,8g Sodio 35mg } Biscotto per la prima colazione 50g :-) {Proteine 3,3g Lipidi 3,95g Glucidi 42,7g Sodio 205mg } Brioches 50g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 9,15g Glucidi 29,2g Sodio 195mg } Brioches con crema 50g :-) {Proteine 3,45g Lipidi 8,55g Glucidi 27,8g Sodio 177,5mg } Brioches con marmellata 50g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 8,25g Glucidi 29,2g Sodio 176mg } Buccia d'arancia candita 60g :-) {Proteine 0,12g Lipidi 0,12g Glucidi 49,62g Sodio 16,2mg } Budino al cioccolato 126g :-) {Proteine 5,1156g Lipidi 19,026g Glucidi 32,7852g Sodio 37,8mg } Budino alla vaniglia 100g :-) {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 36g :- ({Proteine 7,344g Lipidi 9,216g Glucidi 4,14g Sodio 342mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :- ({Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 300g :-) {Proteine 1,71g Lipidi 0,9g Glucidi 51,15g Sodio 18mg } Caffè all'americana in tazza 40g :-) {Proteine 0,04g Lipidi 0g Glucidi 0,16g Sodio 0,8mg } Caffè bar in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè crudo in grani 20g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-) {Proteine 2,08g Lipidi 3,08g Glucidi 5,7g Sodio 14,8mg } Caffè moka in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-) {Proteine 5,56g Lipidi 0,08g Glucidi 17,04g Sodio 9,2mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè solubile in polvere 40g :-) {Proteine 8,16g Lipidi 0,8g Glucidi 16,44g Sodio 32,4mg } Caffè solubile in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè tostato macinato 40g :-) {Proteine 4,16g Lipidi 6,16g Glucidi 11,4g Sodio 29,6mg } Canditi 40g :-) {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 10,8mg } Cannoli alla crema 70g :- | {Proteine 4,34g Lipidi 14,49g Glucidi 29,54g Sodio 175mg } Cannoli alla siciliana 118g :-) {Proteine 13,1334g Lipidi 7,2924g Glucidi 55,4246g Sodio 53,1mg } Cassata alla siciliana 120g :-) {Proteine 6,348g Lipidi 5,364g Glucidi 64,116g Sodio 49,2mg } Castagne 80g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 60g :-) {Proteine 2,82g Lipidi 1,8g Glucidi 48,54g Sodio 10,8mg } Castagnole 92g :-) {Proteine 4,2228g Lipidi 14,8856g Glucidi 43,7736g Sodio 42,32mg } Cedro candito 70g :-) {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Chiacchiere 82g :- | {Proteine 22,0826g Lipidi 10,8076g Glucidi 47,3468g Sodio 127,1mg } Chiacchiere ssa 81g :-) {Proteine 21,8943g Lipidi 10,7163g Glucidi 46,9476g Sodio 8,1mg } Ciliegie 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 50g :-) {Proteine 4,45g Lipidi 18,8g Glucidi 25,4g Sodio 60mg } Cioccolato amaro 56g :-) {Proteine 5,46g Lipidi 20,72g Glucidi 27,3g Sodio 8,4mg } Cioccolato bianco 50g :-) {Proteine 4g Lipidi 15,45g Glucidi 29,15g Sodio 55mg } Cioccolato con nocciole 50g :-) {Proteine 4,65g Lipidi 20,05g Glucidi 22,95g Sodio 54,5mg } Cioccolato fondente 50g :-) {Proteine 2,9g Lipidi 17g Glucidi 28,35g Sodio 5,5mg } Cioccolato gianduia 50g :-) {Proteine 6,55g Lipidi 14,4g Glucidi 26,35g Sodio 3mg } Coca cola 150g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 15,75g Sodio 12mg } Cocomero 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0g Glucidi 11,1g Sodio 9mg } Colomba pasquale 83g :- | {Proteine 6,1337g Lipidi 16,3759g Glucidi 38,0721g Sodio 109,56mg } Confetti 60g :-) {Proteine 8,724g Lipidi 28,086g Glucidi 7,878g Sodio 3,6mg } Cono per gelato 40g :-) {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 53g :- ({Proteine 3,4026g Lipidi 0,424g Glucidi 45,527g Sodio 349,8mg } Cornetti vuoti 90g :- | {Proteine 19,494g Lipidi 18,423g Glucidi 31,743g Sodio 118,8mg } Cornetti vuoti ssa 89g :-) {Proteine 19,3308g Lipidi 18,2628g Glucidi 31,4704g Sodio 25,81mg } Cornetto alla crema 104g :-) {Proteine 17,1912g Lipidi 16,8376g Glucidi 35,2352g Sodio 107,12mg } Cornetto alla crema ssa 104g :-) {Proteine 17,2224g Lipidi 16,8688g Glucidi 35,2976g Sodio 33,28mg } Crackers al formaggio 35g :- ({Proteine 3,43g Lipidi 8,925g Glucidi 21,735g Sodio 348,25mg } Crackers integrali 53g :- ({Proteine 4,664g Lipidi 9,116g Glucidi 30,793g Sodio 349,27mg } Crackers non salati 50g :- ({Proteine 4,75g Lipidi 8,15g Glucidi 34,15g Sodio 305mg } Crackers salati 39g :- ({Proteine 3,666g Lipidi 3,9g Glucidi 31,239g Sodio 342,81mg } Crackers senza grassi 55g :- ({Proteine 5,775g Lipidi 0,88g Glucidi 43,78g Sodio 349,8mg } Cracotte 54g :- ({Proteine 5,67g Lipidi 0,648g Glucidi 42,552g Sodio 345,6mg } Crema di cacao e nocciole 50g :-) {Proteine 3,45g Lipidi 16,2g Glucidi 29,05g Sodio 25mg } Crema pasticcera 170g :-) {Proteine 13,022g Lipidi 12,733g Glucidi 42,449g Sodio 61,2mg } Creme caramel 175g :-) {Proteine 7,385g Lipidi 12,7925g Glucidi 45,85g Sodio 87,5mg } Crostata di marmellata 80g :-) {Proteine 3,464g Lipidi 16,728g Glucidi 41,104g Sodio 58,4mg } Crostata di marmellata ssa 80g :-) {Proteine 3,464g Lipidi 16,728g Glucidi 41,104g Sodio 58,4mg } Crostata di nutella 74g :-) {Proteine 10,582g Lipidi 17,2346g Glucidi 37,111g Sodio 74mg } Crostata di nutella ssa 74g :-) {Proteine 10,5968g Lipidi 17,2642g Glucidi 37,1702g Sodio 26,64mg } Crusca di grano 100g :-) {Proteine 14,1g Lipidi 5,5g Glucidi 26,8g Sodio 28mg }

D Datteri freschi 200g :-) {Proteine 3g Lipidi 0,2g Glucidi 62,6g Sodio 14mg } Datteri secchi 70g :-) {Proteine 1,89g Lipidi 0,42g Glucidi 44,17g Sodio 3,5mg }

F Fagottini 72g :- ({Proteine 8,0928g Lipidi 16,668g Glucidi 14,7528g Sodio 349,2mg } Fagottini ssa 89g :- ({Proteine 10,0214g Lipidi 20,648g Glucidi 18,2806g Sodio 347,99mg } Fette biscottate 78g :- | {Proteine 8,814g Lipidi 4,68g Glucidi 64,74g Sodio 160,68mg } Fette biscottate di segale integrali 80g :- | {Proteine 6,32g Lipidi 1,04g Glucidi 52,56g Sodio 211,2mg } Fette biscottate dolci 79g :- | {Proteine 8,295g Lipidi 4,898g Glucidi 64,464g Sodio 162,74mg } Fette biscottate integrali 41g :- ({Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 78g :- | {Proteine 8,814g Lipidi 4,68g Glucidi 64,74g Sodio 160,68mg } Fichi 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 32,5g Sodio 12,5mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 70g :-) {Proteine 3,64g Lipidi 2,94g Glucidi 40,74g Sodio 60,9mg } Fichi seccati al sole 80g :-) {Proteine 2,88g Lipidi 1,68g Glucidi 42,32g Sodio 69,6mg } Fichi secchi 80g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 2,16g Glucidi 46,4g Sodio 69,6mg } Fiocchi di avena 80g :-) {Proteine 6,4g Lipidi 6g Glucidi 58,8g Sodio 26,4mg } Fiocchi di crusca di grano 38g :- ({Proteine 3,876g Lipidi 0,722g Glucidi 26,486g Sodio 345,8mg } Fiocchi di latte magro 92g :- ({Proteine 10,764g Lipidi 4,876g Glucidi 2,392g Sodio 349,6mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 80g :-) {Proteine 5,28g Lipidi 0,64g Glucidi 70,48g Sodio 8,8mg } Fiocchi di riso 70g :-) {Proteine 4,62g Lipidi 0,84g Glucidi 54,25g Sodio 2,8mg } Fiocchi d'orzo 70g :-) {Proteine 7,42g Lipidi 1,33g Glucidi 56g Sodio 2,8mg } Fiori di zucca in pastella 65g :- ({Proteine 1,8135g Lipidi 9,984g Glucidi 7,917g Sodio 349,05mg } Fiori di zucca in pastella ssa 160g :-) {Proteine 4,512g Lipidi 24,88g Glucidi 19,728g Sodio 107,2mg } Fragole 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 551g :-) {Proteine 3,5264g Lipidi 1,653g Glucidi 76,7543g Sodio 11,02mg } Frittata con 4 uova ssa 122g :-) {Proteine 13,5908g Lipidi 29,036g Glucidi 1,037g Sodio 146,4mg } Frittata con asparagi 87g :- ({Proteine 10,6053g Lipidi 15,9993g Glucidi 1,3398g Sodio 349,74mg } Frittata con asparagi ssa 144g :- | {Proteine 17,6688g Lipidi 26,6688g Glucidi 2,232g Sodio 188,64mg } Frittata con patate 152g :- | {Proteine 10,3056g Lipidi 17,024g Glucidi 17,5864g Sodio 349,6mg } Frittata con patate ssa 186g :-) {Proteine 12,6666g Lipidi 20,925g Glucidi 21,6132g Sodio 124,62mg } Frittata di pasta 86g :- ({Proteine 9,5718g Lipidi 10,3802g Glucidi 30,4784g Sodio 348,3mg } Frittata di pasta ssa 110g :-) {Proteine 12,353g Lipidi 13,387g Glucidi 39,314g Sodio 81,4mg }

G Gelato al cioccolato 100g :-) {Proteine 3,8g Lipidi 11g Glucidi 27g Sodio 76mg } Gelato alla frutta 100g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 8g Glucidi 24,7g Sodio 61mg } Gelato fior di latte 100g :-) {Proteine 4,2g Lipidi 13,7g Glucidi 20,7g Sodio 100mg } Ghiacciolo all'arancio 70g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 25,55g Sodio 1,4mg } Granita di limone 350g :-) {Proteine 0,84g Lipidi 0g Glucidi 76,335g Sodio 7mg }

K Kaki o loti 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,75g Glucidi 40g Sodio 10mg } Kiwi 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 320g :-) {Proteine 2,144g Lipidi 0,64g Glucidi 76,72g Sodio 3,2mg } Latte di bufala 313g :-) {Proteine 13,772g Lipidi 22,849g Glucidi 15,963g Sodio 162,76mg } Latte di capra 350g :-) {Proteine 13,65g Lipidi 15,05g Glucidi 16,45g Sodio 140mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 310g :-) {Proteine 16,43g Lipidi 21,39g Glucidi 16,12g Sodio 93mg } Latte di soia 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 70g :-| {Proteine 6,09g Lipidi 6,3g Glucidi 39,55g Sodio 91mg } Latte di vacca intero 400g :-) {Proteine 12,4g Lipidi 13,6g Glucidi 19,2g Sodio 200mg } Latte di vacca intero in polvere 66g :-| {Proteine 16,962g Lipidi 16,434g Glucidi 27,72g Sodio 290,4mg } Latte di vacca intero uht 400g :-) {Proteine 12,8g Lipidi 13,6g Glucidi 18,8g Sodio 188mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 400g :-) {Proteine 12,4g Lipidi 12g Glucidi 20g Sodio 200mg } Latte di vacca parzialmente scremato 400g :-) {Proteine 14g Lipidi 7,2g Glucidi 20g Sodio 184mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 70g :-| {Proteine 20,16g Lipidi 8,89g Glucidi 35,14g Sodio 346,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 7,2g Glucidi 19,6g Sodio 168mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 400g :-) {Proteine 12,4g Lipidi 6g Glucidi 20g Sodio 184mg } Latte di vacca scremato 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 63g :-| {Proteine 20,853g Lipidi 0,567g Glucidi 35,406g Sodio 346,5mg } Latte di vacca scremato uht 400g :-) {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 194g :-| {Proteine 16,296g Lipidi 18,236g Glucidi 16,49g Sodio 349,2mg } Latte in polvere int 65g :-| {Proteine 16,2825g Lipidi 16,185g Glucidi 26,6175g Sodio 260mg } Latte in polvere ps 70g :-) {Proteine 19,649g Lipidi 8,89g Glucidi 34,265g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 70g :-) {Proteine 22,589g Lipidi 0,63g Glucidi 38,36g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }

M Macedonia di frutta in scatola 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 7g Glucidi 51,8g Sodio 10,5mg } Mandaranci e clementine 200g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 0,4g Glucidi 25,6g Sodio 4mg } Mandarini 200g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,6g Glucidi 35,2g Sodio 2mg } Mandorle dolci 59g :-) {Proteine 9,44g Lipidi 30,385g Glucidi 2,36g Sodio 3,54mg } Mango 200g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,4g Glucidi 28,2g Sodio 4mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 33,12g Sodio 4,2mg } Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 37,38g Sodio 6,6mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio 7,2mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,06g Glucidi 19,14g Sodio 12mg } Marmellata di albicocche 60g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 0,12g Glucidi 37,92g Sodio 24mg } Marmellata di arance 60g :-) {Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 41,7g Sodio 10,8mg } Marmellata di prugne 70g :-) {Proteine 1,47g Lipidi 0,42g Glucidi 21,84g Sodio 7mg } Mela 250g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,75g Glucidi 27,5g Sodio 5mg } Mela cotogna 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 2,5g Glucidi 15,75g Sodio 7,5mg } Mela polpa secca 120g :-) {Proteine 1,08g Lipidi 0,36g Glucidi 68,64g Sodio 104,4mg } Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 60g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 5,7g Glucidi 36g Sodio 94,2mg } Merendine con marmellata 60g :-| {Proteine 3,3g Lipidi 4,98g Glucidi 41,88g Sodio 78mg } Merendine farcite 60g :-| {Proteine 3,72g Lipidi 9,06g Glucidi 40,56g Sodio 210mg } Merendine tipo pan di spagna 45g :-| {Proteine 3,735g Lipidi 10,035g Glucidi 27,405g Sodio 157,5mg } Meringa 100g :-) {Proteine 4,06g Lipidi 3,46g Glucidi 72,15g Sodio 44mg } Millefoglie alla crema ed amarena 75g :-) {Proteine 12,57g Lipidi 21,4575g Glucidi 27,2475g Sodio 62,25mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 75g :-) {Proteine 12,5925g Lipidi 21,495g Glucidi 27,3g Sodio 9,75mg } Mirtillo nero 150g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg } Monaci 145g :-) {Proteine 28,971g Lipidi 3,422g Glucidi 62,553g Sodio 36,25mg } Mora di gelso 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg } Mora di rovo 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 8,55g Sodio 6mg }

N Nespole 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocchie 51g :- {Proteine 6,63g Lipidi 32,079g Glucidi 0,918g Sodio 5,61mg } Noce di cocco 90g :- {Proteine 2,88g Lipidi 32,4g Glucidi 3,33g Sodio 15,3mg } Noci fresche 50g :- {Proteine 5,25g Lipidi 28,85g Glucidi 2,75g Sodio 1,5mg } Noci secche 48g :- {Proteine 7,584g Lipidi 30,576g Glucidi 3,024g Sodio 0,96mg }

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

P Pan Brioche 57g :- {Proteine 12,8136g Lipidi 9,0459g Glucidi 24,6354g Sodio 344,28mg } Pan Brioche ssa 91g :- {Proteine 20,7662g Lipidi 14,6601g Glucidi 39,9126g Sodio 24,57mg } Pan di spagna 120g :- {Proteine 9,648g Lipidi 6,78g Glucidi 56,376g Sodio 241,2mg } Pane integrale con miele 111g :- {Proteine 10,0233g Lipidi 1,5651g Glucidi 57,1428g Sodio 347,43mg } Pane integrale con miele ssa 104g :- {Proteine 18,0232g Lipidi 10,6704g Glucidi 48,776g Sodio 146,64mg } Pane integrale fatto in casa 63g :- {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 156g :- {Proteine 11,9808g Lipidi 1,8876g Glucidi 68,016g Sodio 4,68mg } Panettone 98g :- {Proteine 12,2598g Lipidi 12,6028g Glucidi 44,9428g Sodio 159,74mg } Panini napoletani 129g :- {Proteine 14,6286g Lipidi 9,7911g Glucidi 43,4472g Sodio 319,92mg } Panini napoletani ssa 129g :- {Proteine 14,6415g Lipidi 9,804g Glucidi 43,4859g Sodio 274,77mg } Papaya 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 68g :- {Proteine 5,44g Lipidi 17,51g Glucidi 36,89g Sodio 2,72mg } Pasta frolla dolce 79g :- {Proteine 17,5143g Lipidi 13,9119g Glucidi 43,3947g Sodio 19,75mg } Pasta per pizza (1 persona) 95g :- {Proteine 6,574g Lipidi 4,997g Glucidi 41,629g Sodio 349,6mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 126g :- {Proteine 8,8074g Lipidi 6,6906g Glucidi 55,7298g Sodio 1,26mg } Pasticcini al cocco 50g :- {Proteine 1,8g Lipidi 6,35g Glucidi 35,2g Sodio 123,5mg } Pastiera 124g :- {Proteine 16,4176g Lipidi 12,0156g Glucidi 44,1068g Sodio 74,4mg } Pera 300g :- {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 300g :- {Proteine 0,6g Lipidi 0,6g Glucidi 57,3g Sodio 6mg } Pesca 300g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 7g Glucidi 80,15g Sodio 3,5mg } Pinoli 56g :- {Proteine 16,576g Lipidi 26,768g Glucidi 2,8g Sodio 0,56mg } Pistacchi freschi 80g :- {Proteine 10,24g Lipidi 26,08g Glucidi 13,12g Sodio 7,2mg } Pistacchi secchi 55g :- {Proteine 11,33g Lipidi 26,62g Glucidi 7,7g Sodio 3,3mg } Pistacchi tostati e salati 53g :- {Proteine 9,487g Lipidi 29,362g Glucidi 4,346g Sodio 280,9mg } Pizza con pomodoro 129g :- {Proteine 5,16g Lipidi 5,16g Glucidi 66,951g Sodio 270,9mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 44g :- {Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 103g :- {Proteine 11,2682g Lipidi 6,7877g Glucidi 53,148g Sodio 141,11mg } Pizza con scarola 56g :- {Proteine 4,9448g Lipidi 2,884g Glucidi 22,6296g Sodio 350mg } Pizza con scarola ssa 129g :- {Proteine 11,5326g Lipidi 6,7338g Glucidi 52,8255g Sodio 141,9mg } Pizza margherita 96g :- {Proteine 7,6416g Lipidi 6,864g Glucidi 25,2g Sodio 347,52mg } Pizza margherita ssa 158g :- {Proteine 12,64g Lipidi 11,3602g Glucidi 41,6646g Sodio 276,5mg } Pizza rustica 115g :- {Proteine 15,0305g Lipidi 14,881g Glucidi 31,1075g Sodio 279,45mg } Pizza rustica con spinaci 131g :- {Proteine 14,8685g Lipidi 14,2528g Glucidi 32,7238g Sodio 271,17mg } Pizza rustica con spinaci ssa 131g :- {Proteine 14,9209g Lipidi 14,3052g Glucidi 32,8155g Sodio 112,66mg } Pizza rustica ssa 115g :- {Proteine 15,0535g Lipidi 14,904g Glucidi 31,1535g Sodio 218,5mg } Pompelmo 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 33,425g Sodio 7mg } Pop corn ssa 60g :- {Proteine 7,62g Lipidi 3g Glucidi 46,02g Sodio 2,4mg } Prugne 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 36,75g Sodio 7mg } Prugne regina claudia 250g :- {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 80g :- {Proteine 1,76g Lipidi 0,4g Glucidi 44g Sodio 6,4mg }

R Ribes nero 350g :- {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :- {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 27g :- {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Sciropo per bibite 80g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 63,2g Sodio 216mg } Sfogliate 67g :-| {Proteine 12,2543g Lipidi 19,5238g Glucidi 30,0294g Sodio 20,77mg } Sfogliatella riccia 90g :-| {Proteine 14,4g Lipidi 11,7g Glucidi 48,204g Sodio 71,1mg } Sfogliatella riccia ssa 89g :-| {Proteine 14,2578g Lipidi 11,5789g Glucidi 47,7307g Sodio 23,14mg } Spremuta di arancia 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio 31,5mg } Struffoli 67g :-| {Proteine 12,3883g Lipidi 22,1234g Glucidi 24,3478g Sodio 15,41mg } Succo di albicocca conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 42g Sodio 10,5mg } Succo di ananas conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 47,6g Sodio 3,5mg } Succo di arancia concentrato 150g :-| {Proteine 4,35g Lipidi 0,75g Glucidi 67,35g Sodio 15mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 350g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 35,7g Sodio 10,5mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 50,75g Sodio 24,5mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 41,3g Sodio 3,5mg } Succo di mandarino fresco 180g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,36g Glucidi 17,82g Sodio 1,8mg } Succo di mela conservato non zuccherato 180g :-| {Proteine 0,18g Lipidi 0,18g Glucidi 17,82g Sodio 3,6mg } Succo di melagrana fresco 160g :-| {Proteine 0,32g Lipidi 3,2g Glucidi 18,56g Sodio 1,6mg } Succo di pera conservato 120g :-| {Proteine 0,12g Lipidi 2,4g Glucidi 18,24g Sodio 4,8mg } Succo di pesca conservato 140g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 2,8g Glucidi 18,62g Sodio 9,8mg } Succo di pomodoro conservato 152g :-| {Proteine 1,216g Lipidi 3,04g Glucidi 4,56g Sodio 349,6mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 220g :-| {Proteine 0,88g Lipidi 0,22g Glucidi 18,26g Sodio 15,4mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 170g :-| {Proteine 1,02g Lipidi 0,17g Glucidi 18,7g Sodio 3,4mg } Succo di spinaci 350g :-| {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato non zuccherato 160g :-| {Proteine 0,48g Lipidi 0,16g Glucidi 18,72g Sodio 11,2mg } Succo tropicale conservato 160g :-| {Proteine 0,32g Lipidi 0,16g Glucidi 18,56g Sodio 22,4mg }

T Taralli salati 82g :-| {Proteine 6,5764g Lipidi 12,218g Glucidi 43,5994g Sodio 115,62mg } Taralli salati ssa 81g :-| {Proteine 6,5205g Lipidi 12,1095g Glucidi 43,2216g Sodio 1,62mg } Tè deteinato in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè deteinato in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tè in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 70g :-| {Proteine 9,24g Lipidi 18,06g Glucidi 23,45g Sodio 212,1mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 96g :-| {Proteine 4,7808g Lipidi 13,488g Glucidi 47,9136g Sodio 11,52mg } Torta al cioccolato 114g :-| {Proteine 21,8652g Lipidi 9,747g Glucidi 48,963g Sodio 117,42mg } Torta al limone 114g :-| {Proteine 15,2874g Lipidi 11,172g Glucidi 50,5476g Sodio 79,8mg } Torta al limone ssa 114g :-| {Proteine 15,2988g Lipidi 11,1834g Glucidi 50,6046g Sodio 30,78mg } Torta con crema al limone 116g :-| {Proteine 16,8664g Lipidi 12,4352g Glucidi 45,3444g Sodio 95,12mg } Torta con crema al limone ssa 116g :-| {Proteine 16,8896g Lipidi 12,4468g Glucidi 45,4024g Sodio 42,92mg } Torta con ricotta 104g :-| {Proteine 10,608g Lipidi 18,1688g Glucidi 32,136g Sodio 66,56mg } Torta di mamma 89g :-| {Proteine 16,0556g Lipidi 12,8071g Glucidi 45,9507g Sodio 28,48mg } Torta margherita 90g :-| {Proteine 7,092g Lipidi 14,733g Glucidi 40,698g Sodio 37,8mg } Torta ricotta e pere 96g :-| {Proteine 5,7696g Lipidi 24,1824g Glucidi 21,8784g Sodio 84,48mg }

U Uva 300g :-| {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 46,8g Sodio 3mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 70g :-| {Proteine 1,33g Lipidi 0,42g Glucidi 50,4g Sodio 36,4mg }

Y Yogurt di latte intero 350g :-) {Proteine 12,25g Lipidi 13,65g Glucidi 12,6g Sodio 168mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 336g :-) {Proteine 11,76g Lipidi 12,096g Glucidi 43,344g Sodio 147,84mg } Yogurt di latte intero alla frutta 350g :-) {Proteine 9,8g Lipidi 11,55g Glucidi 44,1g Sodio 168mg } Yogurt di latte magro alla frutta 300g :-) {Proteine 12,3g Lipidi 2,1g Glucidi 53,7g Sodio 192mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-) {Proteine 11,9g Lipidi 5,95g Glucidi 13,3g Sodio 157,5mg } Yogurt di latte scremato 350g :-) {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 177g :-| {Proteine 20,7621g Lipidi 15,6645g Glucidi 30,4794g Sodio 238,95mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 177g :-) {Proteine 20,7975g Lipidi 15,6999g Glucidi 30,5502g Sodio 90,27mg }

(B) Alimenti alternativi per la Colazione 2 per un massimo di 213 Kcal

A Acqua tonica 300g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Albicocche 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 239g :-) {Proteine 1,3623g Lipidi 0,239g Glucidi 51,2655g Sodio 4,78mg } Albicocche secche 75g :-) {Proteine 3,6525g Lipidi 0,375g Glucidi 48,61875g Sodio 19,5mg } Amarene 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 35,7g Sodio 7mg } Ananas 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Ananas sciroppata 276g :-) {Proteine 0,828g Lipidi 5,52g Glucidi 55,752g Sodio 2,76mg } Ananas succo 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 46,025g Sodio 3,5mg } Arachidi 37g :-) {Proteine 9,62g Lipidi 17,464g Glucidi 4,144g Sodio 0,74mg } Arachidi tostate 35g :-) {Proteine 10,15g Lipidi 17,5g Glucidi 2,975g Sodio 2,1mg } Arachidi tostate e salate 35g :-| {Proteine 8,575g Lipidi 18,55g Glucidi 2,485g Sodio 140mg } Arance 350g :-) {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 300g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 6mg } Avocado 92g :-) {Proteine 4,048g Lipidi 21,16g Glucidi 1,656g Sodio 1,84mg }

B Babà al rum 114g :-) {Proteine 3,5796g Lipidi 5,9508g Glucidi 32,0454g Sodio 116,28mg } Babaco 300g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 150g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,45g Glucidi 23,25g Sodio 1,5mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-) {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 87g :-) {Proteine 10,9707g Lipidi 13,8591g Glucidi 16,0515g Sodio 93,09mg } Bigné (Pasta choux) ssa 87g :-) {Proteine 10,9794g Lipidi 13,8852g Glucidi 16,0776g Sodio 43,5mg } Bigné alla crema 104g :-) {Proteine 9,5056g Lipidi 10,4g Glucidi 23,8992g Sodio 59,28mg } Biscotti al latte 50g :-| {Proteine 6,9g Lipidi 4,25g Glucidi 38,05g Sodio 245,5mg } Biscotti di mamma 57g :-| {Proteine 14,0619g Lipidi 6,0306g Glucidi 35,5794g Sodio 82,08mg } Biscotti di mamma ssa 57g :-) {Proteine 14,1075g Lipidi 6,0477g Glucidi 35,6934g Sodio 11,4mg } Biscotti frollini 43g :-| {Proteine 3,182g Lipidi 9,03g Glucidi 29,455g Sodio 118,25mg } Biscotti integrali 47g :-| {Proteine 3,995g Lipidi 9,165g Glucidi 27,965g Sodio 147,58mg } Biscotti Marie 49g :-) {Proteine 3,1458g Lipidi 3,871g Glucidi 40,7925g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 50g :-| {Proteine 6,9g Lipidi 4,25g Glucidi 38,05g Sodio 205mg } Biscotti 'Petit Beurre' 50g :-| {Proteine 3g Lipidi 4,1g Glucidi 42,35g Sodio 120,5mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 40g :-| {Proteine 2,28g Lipidi 11,04g Glucidi 26,96g Sodio 64mg } Biscotti savoiaro 50g :-) {Proteine 5,95g Lipidi 4,6g Glucidi 34,9g Sodio 41mg } Biscotti wafers 46g :-) {Proteine 3,266g Lipidi 6,9g Glucidi 35,696g Sodio 32,2mg } Biscotto per la prima colazione 50g :-| {Proteine 3,3g Lipidi 3,95g Glucidi 42,7g Sodio 205mg } Brioches 50g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 9,15g Glucidi 29,2g Sodio 195mg } Brioches con crema 50g :-| {Proteine 3,45g Lipidi 8,55g Glucidi 27,8g Sodio 177,5mg } Brioches con marmellata 50g :-| {Proteine 3,25g Lipidi 8,25g Glucidi 29,2g Sodio 176mg } Buccia d'arancia candita 60g :-) {Proteine 0,12g Lipidi 0,12g Glucidi 49,62g Sodio 16,2mg } Budino al cioccolato 84g :-) {Proteine 3,4104g Lipidi 12,684g Glucidi 21,8568g Sodio 25,2mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 36g :- ({Proteine 7,344g Lipidi 9,216g Glucidi 4,14g Sodio 342mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :- ({Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 291g :-) {Proteine 1,6587g Lipidi 0,873g Glucidi 49,6155g Sodio 17,46mg } Caffè all'americana in tazza 40g :-) {Proteine 0,04g Lipidi 0g Glucidi 0,16g Sodio 0,8mg } Caffè bar in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè crudo in grani 20g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-) {Proteine 2,08g Lipidi 3,08g Glucidi 5,7g Sodio 14,8mg } Caffè moka in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-) {Proteine 5,56g Lipidi 0,08g Glucidi 17,04g Sodio 9,2mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè solubile in polvere 40g :-) {Proteine 8,16g Lipidi 0,8g Glucidi 16,44g Sodio 32,4mg } Caffè solubile in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè tostato macinato 40g :-) {Proteine 4,16g Lipidi 6,16g Glucidi 11,4g Sodio 29,6mg } Canditi 40g :-) {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 10,8mg } Cannoli alla crema 57g :- | {Proteine 3,534g Lipidi 11,799g Glucidi 24,054g Sodio 142,5mg } Cannoli alla siciliana 79g :-) {Proteine 8,7927g Lipidi 4,8822g Glucidi 37,1063g Sodio 35,55mg } Cassata alla siciliana 80g :-) {Proteine 4,232g Lipidi 3,576g Glucidi 42,744g Sodio 32,8mg } Castagne 80g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 60g :-) {Proteine 2,82g Lipidi 1,8g Glucidi 48,54g Sodio 10,8mg } Castagnole 61g :-) {Proteine 2,7999g Lipidi 9,8698g Glucidi 29,0238g Sodio 28,06mg } Cedro candito 70g :-) {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Chiacchiere 54g :- | {Proteine 14,5422g Lipidi 7,1172g Glucidi 31,1796g Sodio 83,7mg } Chiacchiere ssa 54g :-) {Proteine 14,5962g Lipidi 7,1442g Glucidi 31,2984g Sodio 5,4mg } Ciliegie 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 37g :-) {Proteine 3,293g Lipidi 13,912g Glucidi 18,796g Sodio 44,4mg } Cioccolato amaro 37g :-) {Proteine 3,6075g Lipidi 13,69g Glucidi 18,0375g Sodio 5,55mg } Cioccolato bianco 40g :-) {Proteine 3,2g Lipidi 12,36g Glucidi 23,32g Sodio 44mg } Cioccolato con nocciole 37g :-) {Proteine 3,441g Lipidi 14,837g Glucidi 16,983g Sodio 40,33mg } Cioccolato fondente 39g :-) {Proteine 2,262g Lipidi 13,26g Glucidi 22,113g Sodio 4,29mg } Cioccolato gianduia 41g :-) {Proteine 5,371g Lipidi 11,808g Glucidi 21,607g Sodio 2,46mg } Coca cola 150g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 15,75g Sodio 12mg } Cocomero 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0g Glucidi 11,1g Sodio 9mg } Colomba pasquale 55g :- | {Proteine 4,0645g Lipidi 10,8515g Glucidi 25,2285g Sodio 72,6mg } Confetti 40g :-) {Proteine 5,816g Lipidi 18,724g Glucidi 5,252g Sodio 2,4mg } Cono per gelato 40g :-) {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 53g :- ({Proteine 3,4026g Lipidi 0,424g Glucidi 45,527g Sodio 349,8mg } Cornetti vuoti 60g :- | {Proteine 12,996g Lipidi 12,282g Glucidi 21,162g Sodio 79,2mg } Cornetti vuoti ssa 59g :-) {Proteine 12,8148g Lipidi 12,1068g Glucidi 20,8624g Sodio 17,11mg } Cornetto alla crema 69g :-) {Proteine 11,4057g Lipidi 11,1711g Glucidi 23,3772g Sodio 71,07mg } Cornetto alla crema ssa 69g :-) {Proteine 11,4264g Lipidi 11,1918g Glucidi 23,4186g Sodio 22,08mg } Crackers al formaggio 35g :- ({Proteine 3,43g Lipidi 8,925g Glucidi 21,735g Sodio 348,25mg } Crackers integrali 48g :- ({Proteine 4,224g Lipidi 8,256g Glucidi 27,888g Sodio 316,32mg } Crackers non salati 48g :- ({Proteine 4,56g Lipidi 7,824g Glucidi 32,784g Sodio 292,8mg } Crackers salati 39g :- ({Proteine 3,666g Lipidi 3,9g Glucidi 31,239g Sodio 342,81mg } Crackers senza grassi 54g :- ({Proteine 5,67g Lipidi 0,864g Glucidi 42,984g Sodio 343,44mg } Cracotte 54g :- ({Proteine 5,67g Lipidi 0,648g Glucidi 42,552g Sodio 345,6mg } Crema di cacao e nocciole 39g :-) {Proteine 2,691g Lipidi 12,636g Glucidi 22,659g Sodio 19,5mg } Crema pasticcera 113g :-) {Proteine 8,6558g Lipidi 8,4637g Glucidi 28,2161g Sodio 40,68mg } Creme caramel 117g :-) {Proteine 4,9374g Lipidi 8,5527g Glucidi 30,654g Sodio 58,5mg } Crostata di marmellata 53g :-) {Proteine 2,2949g Lipidi 11,0823g Glucidi 27,2314g Sodio 38,69mg } Crostata di marmellata ssa 53g :-) {Proteine 2,2949g Lipidi 11,0823g Glucidi 27,2314g Sodio 38,69mg } Crostata di nutella 49g :-) {Proteine 7,007g Lipidi 11,4121g Glucidi 24,5735g Sodio 49mg } Crostata di nutella ssa 49g :-) {Proteine 7,0168g Lipidi 11,4317g Glucidi 24,6127g Sodio 17,64mg } Crusca di grano 100g :-) {Proteine 14,1g Lipidi 5,5g Glucidi 26,8g Sodio 28mg }

D Datteri freschi 171g :-) {Proteine 2,565g Lipidi 0,171g Glucidi 53,523g Sodio 11,97mg } Datteri secchi 70g :-) {Proteine 1,89g Lipidi 0,42g Glucidi 44,17g Sodio 3,5mg }

F Fagottini 64g :-| {Proteine 7,1936g Lipidi 14,816g Glucidi 13,1136g Sodio 310,4mg } Fagottini ssa 64g :-| {Proteine 7,2064g Lipidi 14,848g Glucidi 13,1456g Sodio 250,24mg } Fette biscottate 51g :-| {Proteine 5,763g Lipidi 3,06g Glucidi 42,33g Sodio 105,06mg } Fette biscottate di segale integrali 58g :-| {Proteine 4,582g Lipidi 0,754g Glucidi 38,106g Sodio 153,12mg } Fette biscottate dolci 52g :-| {Proteine 5,46g Lipidi 3,224g Glucidi 42,432g Sodio 107,12mg } Fette biscottate integrali 41g :-| {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 51g :-| {Proteine 5,763g Lipidi 3,06g Glucidi 42,33g Sodio 105,06mg } Fichi 350g :-| {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 32,5g Sodio 12,5mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 70g :-| {Proteine 3,64g Lipidi 2,94g Glucidi 40,74g Sodio 60,9mg } Fichi seccati al sole 80g :-| {Proteine 2,88g Lipidi 1,68g Glucidi 42,32g Sodio 69,6mg } Fichi secchi 80g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 2,16g Glucidi 46,4g Sodio 69,6mg } Fiocchi di avena 53g :-| {Proteine 4,24g Lipidi 3,975g Glucidi 38,955g Sodio 17,49mg } Fiocchi di crusca di grano 38g :-| {Proteine 3,876g Lipidi 0,722g Glucidi 26,486g Sodio 345,8mg } Fiocchi di latte magro 92g :-| {Proteine 10,764g Lipidi 4,876g Glucidi 2,392g Sodio 349,6mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 58g :-| {Proteine 3,828g Lipidi 0,464g Glucidi 51,098g Sodio 6,38mg } Fiocchi di riso 61g :-| {Proteine 4,026g Lipidi 0,732g Glucidi 47,275g Sodio 2,44mg } Fiocchi d'orzo 59g :-| {Proteine 6,254g Lipidi 1,121g Glucidi 47,2g Sodio 2,36mg } Fiori di zucca in pastella 65g :-| {Proteine 1,8135g Lipidi 9,984g Glucidi 7,917g Sodio 349,05mg } Fiori di zucca in pastella ssa 106g :-| {Proteine 2,9892g Lipidi 16,483g Glucidi 13,0698g Sodio 71,02mg } Fragole 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 367g :-| {Proteine 2,3488g Lipidi 1,101g Glucidi 51,1231g Sodio 7,34mg } Frittata con 4 uova 65g :-| {Proteine 7,163g Lipidi 15,301g Glucidi 0,546g Sodio 348,4mg } Frittata con 4 uova ssa 81g :-| {Proteine 9,0234g Lipidi 19,278g Glucidi 0,6885g Sodio 97,2mg } Frittata con asparagi 87g :-| {Proteine 10,6053g Lipidi 15,9993g Glucidi 1,3398g Sodio 349,74mg } Frittata con asparagi ssa 96g :-| {Proteine 11,7792g Lipidi 17,7792g Glucidi 1,488g Sodio 125,76mg } Frittata con patate 124g :-| {Proteine 8,4072g Lipidi 13,888g Glucidi 14,3468g Sodio 285,2mg } Frittata con patate ssa 123g :-| {Proteine 8,3763g Lipidi 13,8375g Glucidi 14,2926g Sodio 82,41mg } Frittata di pasta 74g :-| {Proteine 8,2362g Lipidi 8,9318g Glucidi 26,2256g Sodio 299,7mg } Frittata di pasta ssa 73g :-| {Proteine 8,1979g Lipidi 8,8841g Glucidi 26,0902g Sodio 54,02mg }

G Gelato al cioccolato 98g :-| {Proteine 3,724g Lipidi 10,78g Glucidi 26,46g Sodio 74,48mg } Gelato alla frutta 100g :-| {Proteine 3,5g Lipidi 8g Glucidi 24,7g Sodio 61mg } Gelato fior di latte 97g :-| {Proteine 4,074g Lipidi 13,289g Glucidi 20,079g Sodio 97mg } Ghiacciolo all'arancio 70g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 25,55g Sodio 1,4mg } Granita di limone 256g :-| {Proteine 0,6144g Lipidi 0g Glucidi 55,8336g Sodio 5,12mg }

K Kaki o loti 250g :-| {Proteine 1,5g Lipidi 0,75g Glucidi 40g Sodio 10mg } Kiwi 300g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 213g :-) {Proteine 1,4271g Lipidi 0,426g Glucidi 51,06675g Sodio 2,13mg } Latte di bufala 208g :-) {Proteine 9,152g Lipidi 15,184g Glucidi 10,608g Sodio 108,16mg } Latte di capra 295g :-) {Proteine 11,505g Lipidi 12,685g Glucidi 13,865g Sodio 118mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 206g :-) {Proteine 10,918g Lipidi 14,214g Glucidi 10,712g Sodio 61,8mg } Latte di soia 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 65g :-| {Proteine 5,655g Lipidi 5,85g Glucidi 36,725g Sodio 84,5mg } Latte di vacca intero 349g :-) {Proteine 10,819g Lipidi 11,866g Glucidi 16,752g Sodio 174,5mg } Latte di vacca intero in polvere 44g :-| {Proteine 11,308g Lipidi 10,956g Glucidi 18,48g Sodio 193,6mg } Latte di vacca intero uht 349g :-) {Proteine 11,168g Lipidi 11,866g Glucidi 16,403g Sodio 164,03mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 367g :-) {Proteine 11,377g Lipidi 11,01g Glucidi 18,35g Sodio 183,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato 400g :-) {Proteine 14g Lipidi 7,2g Glucidi 20g Sodio 184mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 50g :-| {Proteine 14,4g Lipidi 6,35g Glucidi 25,1g Sodio 247,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 7,2g Glucidi 19,6g Sodio 168mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 400g :-) {Proteine 12,4g Lipidi 6g Glucidi 20g Sodio 184mg } Latte di vacca scremato 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 60g :-| {Proteine 19,86g Lipidi 0,54g Glucidi 33,72g Sodio 330mg } Latte di vacca scremato uht 400g :-) {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 141g :-| {Proteine 11,844g Lipidi 13,254g Glucidi 11,985g Sodio 253,8mg } Latte in polvere int 43g :-| {Proteine 10,7715g Lipidi 10,707g Glucidi 17,6085g Sodio 172mg } Latte in polvere ps 50g :-) {Proteine 14,035g Lipidi 6,35g Glucidi 24,475g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 59g :-) {Proteine 19,0393g Lipidi 0,531g Glucidi 32,332g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }

M Macedonia di frutta in scatola 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 7g Glucidi 51,8g Sodio 10,5mg } Mandaranci e clementine 200g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 0,4g Glucidi 25,6g Sodio 4mg } Mandarini 200g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,6g Glucidi 35,2g Sodio 2mg } Mandorle dolci 39g :-) {Proteine 6,24g Lipidi 20,085g Glucidi 1,56g Sodio 2,34mg } Mango 200g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,4g Glucidi 28,2g Sodio 4mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 33,12g Sodio 4,2mg } Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 37,38g Sodio 6,6mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio 7,2mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,06g Glucidi 19,14g Sodio 12mg } Marmellata di albicocche 60g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 0,12g Glucidi 37,92g Sodio 24mg } Marmellata di arance 60g :-) {Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 41,7g Sodio 10,8mg } Marmellata di prugne 70g :-) {Proteine 1,47g Lipidi 0,42g Glucidi 21,84g Sodio 7mg } Mela 250g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,75g Glucidi 27,5g Sodio 5mg } Mela cotogna 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 2,5g Glucidi 15,75g Sodio 7,5mg } Mela polpa secca 87g :-) {Proteine 0,783g Lipidi 0,261g Glucidi 49,764g Sodio 75,69mg } Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg } Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg } Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg } Merendine al cioccolato 60g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 5,7g Glucidi 36g Sodio 94,2mg } Merendine con marmellata 59g :-| {Proteine 3,245g Lipidi 4,897g Glucidi 41,182g Sodio 76,7mg } Merendine farcite 51g :-| {Proteine 3,162g Lipidi 7,701g Glucidi 34,476g Sodio 178,5mg } Merendine tipo pan di spagna 45g :-| {Proteine 3,735g Lipidi 10,035g Glucidi 27,405g Sodio 157,5mg } Meringa 66g :-) {Proteine 2,6796g Lipidi 2,2836g Glucidi 47,619g Sodio 29,04mg } Millefoglie alla crema ed amarena 50g :-) {Proteine 8,38g Lipidi 14,305g Glucidi 18,165g Sodio 41,5mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 50g :-) {Proteine 8,395g Lipidi 14,33g Glucidi 18,2g Sodio 6,5mg } Mirtillo nero 150g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg } Monaci 96g :-) {Proteine 19,1808g Lipidi 2,2656g Glucidi 41,4144g Sodio 24mg } Mora di gelso 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg } Mora di rovo 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 8,55g Sodio 6mg }

N Nespole 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 34g :- {Proteine 4,42g Lipidi 21,386g Glucidi 0,612g Sodio 3,74mg } Noce di cocco 60g :- {Proteine 1,92g Lipidi 21,6g Glucidi 2,22g Sodio 10,2mg } Noci fresche 36g :- {Proteine 3,78g Lipidi 20,772g Glucidi 1,98g Sodio 1,08mg } Noci secche 32g :- {Proteine 5,056g Lipidi 20,384g Glucidi 2,016g Sodio 0,64mg }

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

P Pan Brioche 57g :- {Proteine 12,8136g Lipidi 9,0459g Glucidi 24,6354g Sodio 344,28mg } Pan Brioche ssa 61g :- {Proteine 13,9202g Lipidi 9,8271g Glucidi 26,7546g Sodio 16,47mg } Pan di spagna 80g :- | {Proteine 6,432g Lipidi 4,52g Glucidi 37,584g Sodio 160,8mg } Pane integrale con miele 88g :- | {Proteine 7,9464g Lipidi 1,2408g Glucidi 45,3024g Sodio 275,44mg } Pane integrale con miele ssa 69g :- | {Proteine 11,9577g Lipidi 7,0794g Glucidi 32,361g Sodio 97,29mg } Pane integrale fatto in casa 63g :- {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 103g :- {Proteine 7,9104g Lipidi 1,2463g Glucidi 44,908g Sodio 3,09mg } Panettone 65g :- | {Proteine 8,1315g Lipidi 8,359g Glucidi 29,809g Sodio 105,95mg } Panini napoletani 86g :- | {Proteine 9,7524g Lipidi 6,5274g Glucidi 28,9648g Sodio 213,28mg } Panini napoletani ssa 86g :- | {Proteine 9,761g Lipidi 6,536g Glucidi 28,9906g Sodio 183,18mg } Papaya 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 45g :- {Proteine 3,6g Lipidi 11,5875g Glucidi 24,4125g Sodio 1,8mg } Pasta frolla dolce 52g :- {Proteine 11,5284g Lipidi 9,1572g Glucidi 28,5636g Sodio 13mg } Pasta per pizza (1 persona) 84g :- {Proteine 5,8128g Lipidi 4,4184g Glucidi 36,8088g Sodio 309,12mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 84g :- {Proteine 5,8716g Lipidi 4,4604g Glucidi 37,1532g Sodio 0,84mg } Pasticcini al cocco 50g :- | {Proteine 1,8g Lipidi 6,35g Glucidi 35,2g Sodio 123,5mg } Pastiera 82g :- {Proteine 10,8568g Lipidi 7,9458g Glucidi 29,1674g Sodio 49,2mg } Pera 300g :- {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 269g :- {Proteine 0,538g Lipidi 0,538g Glucidi 51,379g Sodio 5,38mg } Pesca 300g :- {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 244g :- {Proteine 0,976g Lipidi 4,88g Glucidi 55,876g Sodio 2,44mg } Pinoli 37g :- {Proteine 10,952g Lipidi 17,686g Glucidi 1,85g Sodio 0,37mg } Pistacchi freschi 54g :- {Proteine 6,912g Lipidi 17,604g Glucidi 8,856g Sodio 4,86mg } Pistacchi secchi 36g :- {Proteine 7,416g Lipidi 17,424g Glucidi 5,04g Sodio 2,16mg } Pistacchi tostati e salati 35g :- {Proteine 6,265g Lipidi 19,39g Glucidi 2,87g Sodio 185,5mg } Pizza con pomodoro 86g :- | {Proteine 3,44g Lipidi 3,44g Glucidi 44,634g Sodio 180,6mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 44g :- {Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 68g :- | {Proteine 7,4392g Lipidi 4,4812g Glucidi 35,088g Sodio 93,16mg } Pizza con scarola 56g :- {Proteine 4,9448g Lipidi 2,884g Glucidi 22,6296g Sodio 350mg } Pizza con scarola ssa 86g :- {Proteine 7,6884g Lipidi 4,4892g Glucidi 35,217g Sodio 94,6mg } Pizza margherita 96g :- {Proteine 7,6416g Lipidi 6,864g Glucidi 25,2g Sodio 347,52mg } Pizza margherita ssa 105g :- | {Proteine 8,4g Lipidi 7,5495g Glucidi 27,6885g Sodio 183,75mg } Pizza rustica 77g :- | {Proteine 10,0639g Lipidi 9,9638g Glucidi 20,8285g Sodio 187,11mg } Pizza rustica con spinaci 87g :- | {Proteine 9,8745g Lipidi 9,4656g Glucidi 21,7326g Sodio 180,09mg } Pizza rustica con spinaci ssa 87g :- {Proteine 9,9093g Lipidi 9,5004g Glucidi 21,7935g Sodio 74,82mg } Pizza rustica ssa 76g :- | {Proteine 9,9484g Lipidi 9,8496g Glucidi 20,5884g Sodio 144,4mg } Pompelmo 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :- {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 350g :- {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 33,425g Sodio 7mg } Pop corn ssa 55g :- {Proteine 6,985g Lipidi 2,75g Glucidi 42,185g Sodio 2,2mg } Prugne 350g :- {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 36,75g Sodio 7mg } Prugne regina claudia 250g :- {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 80g :- {Proteine 1,76g Lipidi 0,4g Glucidi 44g Sodio 6,4mg }

R Ribes nero 350g :- {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :- {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 27g :- {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Sciropo per bibite 71g :-| {Proteine 0,213g Lipidi 0g Glucidi 56,09g Sodio 191,7mg } Sfogliate 45g :-| {Proteine 8,2305g Lipidi 13,113g Glucidi 20,169g Sodio 13,95mg } Sfogliatella riccia 60g :-| {Proteine 9,6g Lipidi 7,8g Glucidi 32,136g Sodio 47,4mg } Sfogliatella riccia ssa 59g :-| {Proteine 9,4518g Lipidi 7,6759g Glucidi 31,6417g Sodio 15,34mg } Spremuta di arancia 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio 31,5mg } Struffoli 45g :-| {Proteine 8,3205g Lipidi 14,859g Glucidi 16,353g Sodio 10,35mg } Succo di albicocca conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 42g Sodio 10,5mg } Succo di ananas conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 47,6g Sodio 3,5mg } Succo di arancia concentrato 115g :-| {Proteine 3,335g Lipidi 0,575g Glucidi 51,635g Sodio 11,5mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 350g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 35,7g Sodio 10,5mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 50,75g Sodio 24,5mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 41,3g Sodio 3,5mg } Succo di mandarino fresco 180g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,36g Glucidi 17,82g Sodio 1,8mg } Succo di mela conservato non zuccherato 180g :-| {Proteine 0,18g Lipidi 0,18g Glucidi 17,82g Sodio 3,6mg } Succo di melagrana fresco 160g :-| {Proteine 0,32g Lipidi 3,2g Glucidi 18,56g Sodio 1,6mg } Succo di pera conservato 120g :-| {Proteine 0,12g Lipidi 2,4g Glucidi 18,24g Sodio 4,8mg } Succo di pesca conservato 140g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 2,8g Glucidi 18,62g Sodio 9,8mg } Succo di pomodoro conservato 152g :-| {Proteine 1,216g Lipidi 3,04g Glucidi 4,56g Sodio 349,6mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 220g :-| {Proteine 0,88g Lipidi 0,22g Glucidi 18,26g Sodio 15,4mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 170g :-| {Proteine 1,02g Lipidi 0,17g Glucidi 18,7g Sodio 3,4mg } Succo di spinaci 350g :-| {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato non zuccherato 160g :-| {Proteine 0,48g Lipidi 0,16g Glucidi 18,72g Sodio 11,2mg } Succo tropicale conservato 160g :-| {Proteine 0,32g Lipidi 0,16g Glucidi 18,56g Sodio 22,4mg }

T Taralli salati 54g :-| {Proteine 4,3308g Lipidi 8,046g Glucidi 28,7118g Sodio 76,14mg } Taralli salati ssa 54g :-| {Proteine 4,347g Lipidi 8,073g Glucidi 28,8144g Sodio 1,08mg } Tè deteinato in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè deteinato in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tè in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 51g :-| {Proteine 6,732g Lipidi 13,158g Glucidi 17,085g Sodio 154,53mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 63g :-| {Proteine 3,1374g Lipidi 8,8515g Glucidi 31,4433g Sodio 7,56mg } Torta al cioccolato 76g :-| {Proteine 14,5768g Lipidi 6,498g Glucidi 32,642g Sodio 78,28mg } Torta al limone 76g :-| {Proteine 10,1916g Lipidi 7,448g Glucidi 33,6984g Sodio 53,2mg } Torta al limone ssa 76g :-| {Proteine 10,1992g Lipidi 7,4556g Glucidi 33,7364g Sodio 20,52mg } Torta con crema al limone 77g :-| {Proteine 11,1958g Lipidi 8,2544g Glucidi 30,0993g Sodio 63,14mg } Torta con crema al limone ssa 77g :-| {Proteine 11,2112g Lipidi 8,2621g Glucidi 30,1378g Sodio 28,49mg } Torta con ricotta 69g :-| {Proteine 7,038g Lipidi 12,0543g Glucidi 21,321g Sodio 44,16mg } Torta di mamma 59g :-| {Proteine 10,6436g Lipidi 8,4901g Glucidi 30,4617g Sodio 18,88mg } Torta margherita 60g :-| {Proteine 4,728g Lipidi 9,822g Glucidi 27,132g Sodio 25,2mg } Torta ricotta e pere 63g :-| {Proteine 3,7863g Lipidi 15,8697g Glucidi 14,3577g Sodio 55,44mg }

U Uva 300g :-| {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 46,8g Sodio 3mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 70g :-| {Proteine 1,33g Lipidi 0,42g Glucidi 50,4g Sodio 36,4mg }

Y Yogurt di latte intero 338g :-) {Proteine 11,83g Lipidi 13,182g Glucidi 12,168g Sodio 162,24mg }
Yogurt di latte intero ai cereali e malto 224g :-) {Proteine 7,84g Lipidi 8,064g Glucidi 28,896g Sodio 98,56mg }
Yogurt di latte intero alla frutta 242g :-) {Proteine 6,776g Lipidi 7,986g Glucidi 30,492g Sodio 116,16mg }
Yogurt di latte magro alla frutta 236g :-) {Proteine 9,676g Lipidi 1,652g Glucidi 42,244g Sodio 151,04mg }
Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-) {Proteine 11,9g Lipidi 5,95g Glucidi 13,3g Sodio 157,5mg }
Yogurt di latte scremato 350g :-) {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 118g :-| {Proteine 13,8414g Lipidi 10,443g Glucidi 20,3196g Sodio 159,3mg }
Zeppole di S.Giuseppe ssa 118g :-) {Proteine 13,865g Lipidi 10,4666g Glucidi 20,3668g Sodio 60,18mg }

(C) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 10 per un massimo di 177 Kcal

A Acqua tonica 300g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg }
Acquavite 10g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,3mg }
Albicocche 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg }
Albicocche polpa secca 50g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg }
Albicocche sciroppate 200g :-) {Proteine 1,14g Lipidi 0,2g Glucidi 42,9g Sodio 4mg }
Albicocche secche 62g :-) {Proteine 3,0194g Lipidi 0,31g Glucidi 40,1915g Sodio 16,12mg }
Amarene 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 35,7g Sodio 7mg }
Amari a bassa gradazione 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 8,2g Sodio 3mg }
Amari ad alta gradazione 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,125g Sodio 1,5mg }
Ananas 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg }
Ananas sciroppata 231g :-) {Proteine 0,693g Lipidi 4,62g Glucidi 46,662g Sodio 2,31mg }
Ananas succo 323g :-) {Proteine 1,292g Lipidi 0,323g Glucidi 42,4745g Sodio 3,23mg }
Aperitivi 70g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0g Glucidi 11,9g Sodio 2,1mg }
Arachidi 31g :-) {Proteine 8,06g Lipidi 14,632g Glucidi 3,472g Sodio 0,62mg }
Arachidi tostate 29g :-) {Proteine 8,41g Lipidi 14,5g Glucidi 2,465g Sodio 1,74mg }
Arachidi tostate e salate 29g :-| {Proteine 7,105g Lipidi 15,37g Glucidi 2,059g Sodio 116mg }
Arance 350g :-) {Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg }
Arance scorza 70g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg }
Arance succo 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg }
Aranciata in lattina 300g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 6mg }
Avocado 77g :-) {Proteine 3,388g Lipidi 17,71g Glucidi 1,386g Sodio 1,54mg }

B Babà al rum 95g :-) {Proteine 2,983g Lipidi 4,959g Glucidi 26,7045g Sodio 96,9mg } Babaco 300g :-)
 {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 150g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,45g
 Glucidi 23,25g Sodio 1,5mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-) {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi
 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 73g :-) {Proteine 9,2053g Lipidi 11,6289g Glucidi 13,4685g
 Sodio 78,11mg } Bigné (Pasta choux) ssa 73g :-) {Proteine 9,2126g Lipidi 11,6508g Glucidi 13,4904g
 Sodio 36,5mg } Bigné alla crema 87g :-) {Proteine 7,9518g Lipidi 8,7g Glucidi 19,9926g Sodio
 49,59mg } Birra scura 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0g Glucidi 7,5g Sodio 40mg } Biscotti al latte
 42g :-) {Proteine 5,796g Lipidi 3,57g Glucidi 31,962g Sodio 206,22mg } Biscotti di mamma 48g :-|
 {Proteine 11,8416g Lipidi 5,0784g Glucidi 29,9616g Sodio 69,12mg } Biscotti di mamma ssa 47g :-)
 {Proteine 11,6325g Lipidi 4,9867g Glucidi 29,4314g Sodio 9,4mg } Biscotti frollini 36g :-| {Proteine
 2,664g Lipidi 7,56g Glucidi 24,66g Sodio 99mg } Biscotti integrali 39g :-| {Proteine 3,315g Lipidi
 7,605g Glucidi 23,205g Sodio 122,46mg } Biscotti Marie 41g :-) {Proteine 2,6322g Lipidi 3,239g
 Glucidi 34,1325g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 42g :-) {Proteine 5,796g Lipidi 3,57g Glucidi
 31,962g Sodio 172,2mg } Biscotti 'Petit Beurre' 42g :-| {Proteine 2,52g Lipidi 3,444g Glucidi
 35,574g Sodio 101,22mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 33g :-| {Proteine 1,881g Lipidi 9,108g
 Glucidi 22,242g Sodio 52,8mg } Biscotti savoiaro 45g :-) {Proteine 5,355g Lipidi 4,14g Glucidi
 31,41g Sodio 36,9mg } Biscotti wafers 39g :-) {Proteine 2,769g Lipidi 5,85g Glucidi 30,264g Sodio
 27,3mg } Biscotto per la prima colazione 42g :-) {Proteine 2,772g Lipidi 3,318g Glucidi 35,868g
 Sodio 172,2mg } Brandy 25g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Brioches 43g :-(
 {Proteine 3,096g Lipidi 7,869g Glucidi 25,112g Sodio 167,7mg } Brioches con crema 45g :-(
 {Proteine 3,105g Lipidi 7,695g Glucidi 25,02g Sodio 159,75mg } Brioches con marmellata 45g :-(
 {Proteine 2,925g Lipidi 7,425g Glucidi 26,28g Sodio 158,4mg } Buccia d'arancia candita 56g :-)
 {Proteine 0,112g Lipidi 0,112g Glucidi 46,312g Sodio 15,12mg } Budino al cioccolato 70g :-)
 {Proteine 2,842g Lipidi 10,57g Glucidi 18,214g Sodio 21mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine
 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 36g :- ({Proteine 7,344g Lipidi 9,216g Glucidi 4,14g Sodio 342mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :- ({Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 243g :-) {Proteine 1,3851g Lipidi 0,729g Glucidi 41,4315g Sodio 14,58mg } Caffè all'americana in tazza 40g :-) {Proteine 0,04g Lipidi 0g Glucidi 0,16g Sodio 0,8mg } Caffè bar in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè crudo in grani 20g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-) {Proteine 2,08g Lipidi 3,08g Glucidi 5,7g Sodio 14,8mg } Caffè moka in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-) {Proteine 5,56g Lipidi 0,08g Glucidi 17,04g Sodio 9,2mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè solubile in polvere 40g :-) {Proteine 8,16g Lipidi 0,8g Glucidi 16,44g Sodio 32,4mg } Caffè solubile in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè tostato macinato 40g :-) {Proteine 4,16g Lipidi 6,16g Glucidi 11,4g Sodio 29,6mg } Canditi 40g :-) {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 10,8mg } Cannoli alla crema 48g :- | {Proteine 2,976g Lipidi 9,936g Glucidi 20,256g Sodio 120mg } Cannoli alla siciliana 66g :-) {Proteine 7,3458g Lipidi 4,0788g Glucidi 31,0002g Sodio 29,7mg } Caramelle alla frutta 54g :-) {Proteine 1,512g Lipidi 0g Glucidi 45,468g Sodio 17,82mg } Caramelle alla menta 45g :-) {Proteine 0,225g Lipidi 0,315g Glucidi 46,215g Sodio 4,05mg } Caramelle dure 51g :-) {Proteine 1,02g Lipidi 1,02g Glucidi 46,716g Sodio 4,59mg } Caramelle morbide mou 41g :- | {Proteine 0,861g Lipidi 7,052g Glucidi 29,151g Sodio 131,2mg } Cassata alla siciliana 67g :-) {Proteine 3,5443g Lipidi 2,9949g Glucidi 35,7981g Sodio 27,47mg } Castagne 80g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 51g :-) {Proteine 2,397g Lipidi 1,53g Glucidi 41,259g Sodio 9,18mg } Castagnole 51g :-) {Proteine 2,3409g Lipidi 8,2518g Glucidi 24,2658g Sodio 23,46mg } Cedro candito 70g :-) {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 52g :- ({Proteine 5,564g Lipidi 1,04g Glucidi 38,948g Sodio 192,4mg } Champagne 80g :- ({Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 1,12g Sodio 3,2mg } Cherry brandy 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 8,15g Sodio 3mg } Chiacchiere 45g :- | {Proteine 12,1185g Lipidi 5,931g Glucidi 25,983g Sodio 69,75mg } Chiacchiere ssa 45g :-) {Proteine 12,1635g Lipidi 5,9535g Glucidi 26,082g Sodio 4,5mg } Ciliegie 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 31g :-) {Proteine 2,759g Lipidi 11,656g Glucidi 15,748g Sodio 37,2mg } Cioccolato amaro 31g :-) {Proteine 3,0225g Lipidi 11,47g Glucidi 15,1125g Sodio 4,65mg } Cioccolato bianco 33g :-) {Proteine 2,64g Lipidi 10,197g Glucidi 19,239g Sodio 36,3mg } Cioccolato con nocciole 31g :-) {Proteine 2,883g Lipidi 12,431g Glucidi 14,229g Sodio 33,79mg } Cioccolato fondente 32g :-) {Proteine 1,856g Lipidi 10,88g Glucidi 18,144g Sodio 3,52mg } Cioccolato gianduia 34g :-) {Proteine 4,454g Lipidi 9,792g Glucidi 17,918g Sodio 2,04mg } Coca cola 150g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 15,75g Sodio 12mg } Cocomero 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0g Glucidi 11,1g Sodio 9mg } Cognac 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,225g Sodio 0,5mg } Colomba pasquale 46g :- | {Proteine 3,3994g Lipidi 9,0758g Glucidi 21,1002g Sodio 60,72mg } Confetti 33g :-) {Proteine 4,7982g Lipidi 15,4473g Glucidi 4,3329g Sodio 1,98mg } Cono per gelato 40g :-) {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 47g :- ({Proteine 3,0174g Lipidi 0,376g Glucidi 40,373g Sodio 310,2mg } Cornetti vuoti 50g :- | {Proteine 10,83g Lipidi 10,235g Glucidi 17,635g Sodio 66mg } Cornetti vuoti ssa 50g :-) {Proteine 10,86g Lipidi 10,26g Glucidi 17,68g Sodio 14,5mg } Cornetto alla crema 58g :-) {Proteine 9,5874g Lipidi 9,3902g Glucidi 19,6504g Sodio 59,74mg } Cornetto alla crema ssa 58g :-) {Proteine 9,6048g Lipidi 9,4076g Glucidi 19,6852g Sodio 18,56mg } Crackers al formaggio 35g :- ({Proteine 3,43g Lipidi 8,925g Glucidi 21,735g Sodio 348,25mg } Crackers integrali 40g :- ({Proteine 3,52g Lipidi 6,88g Glucidi 23,24g Sodio 263,6mg } Crackers non salati 40g :- ({Proteine 3,8g Lipidi 6,52g Glucidi 27,32g Sodio 244mg } Crackers salati 39g :- ({Proteine 3,666g Lipidi 3,9g Glucidi 31,239g Sodio 342,81mg } Crackers senza grassi 45g :- ({Proteine 4,725g Lipidi 0,72g Glucidi 35,82g Sodio 286,2mg } Cracotte 51g :- ({Proteine 5,355g Lipidi 0,612g Glucidi 40,188g Sodio 326,4mg } Crema di cacao e nocciole 33g :-) {Proteine 2,277g Lipidi 10,692g Glucidi 19,173g Sodio 16,5mg } Crema pasticcera 94g :-) {Proteine 7,2004g Lipidi 7,0406g Glucidi 23,4718g Sodio 33,84mg } Creme caramel 97g :-) {Proteine 4,0934g Lipidi 7,0907g Glucidi 25,414g Sodio 48,5mg } Crostata di marmellata 44g :-) {Proteine 1,9052g Lipidi 9,2004g Glucidi 22,6072g Sodio 32,12mg } Crostata di marmellata ssa 44g :-) {Proteine 1,9052g Lipidi 9,2004g Glucidi 22,6072g Sodio 32,12mg } Crostata di nutella 41g :-)

{Proteine 5,863g Lipidi 9,5489g Glucidi 20,5615g Sodio 41mg } Crostata di nutella ssa 41g :-)
{Proteine 5,8712g Lipidi 9,5653g Glucidi 20,5943g Sodio 14,76mg } Crusca di grano 86g :-) {Proteine 12,126g Lipidi 4,73g Glucidi 23,048g Sodio 24,08mg }

D Datteri freschi 143g :-) {Proteine 2,145g Lipidi 0,143g Glucidi 44,759g Sodio 10,01mg } Datteri secchi 70g :-) {Proteine 1,89g Lipidi 0,42g Glucidi 44,17g Sodio 3,5mg }

F Fagottini 53g :-) {Proteine 5,9572g Lipidi 12,2695g Glucidi 10,8597g Sodio 257,05mg } Fagottini ssa 53g :-) {Proteine 5,9678g Lipidi 12,296g Glucidi 10,8862g Sodio 207,23mg } Fette biscottate 43g :-) {Proteine 4,859g Lipidi 2,58g Glucidi 35,69g Sodio 88,58mg } Fette biscottate di segale integrali 48g :-) {Proteine 3,792g Lipidi 0,624g Glucidi 31,536g Sodio 126,72mg } Fette biscottate dolci 44g :-) {Proteine 4,62g Lipidi 2,728g Glucidi 35,904g Sodio 90,64mg } Fette biscottate integrali 41g :-) {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 43g :-) {Proteine 4,859g Lipidi 2,58g Glucidi 35,69g Sodio 88,58mg } Fichi 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 32,5g Sodio 12,5mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 64g :-) {Proteine 3,328g Lipidi 2,688g Glucidi 37,248g Sodio 55,68mg } Fichi seccati al sole 76g :-) {Proteine 2,736g Lipidi 1,596g Glucidi 40,204g Sodio 66,12mg } Fichi secchi 73g :-) {Proteine 2,555g Lipidi 1,971g Glucidi 42,34g Sodio 63,51mg } Fiocchi di avena 45g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 3,375g Glucidi 33,075g Sodio 14,85mg } Fiocchi di crusca di grano 38g :-) {Proteine 3,876g Lipidi 0,722g Glucidi 26,486g Sodio 345,8mg } Fiocchi di latte magro 92g :-) {Proteine 10,764g Lipidi 4,876g Glucidi 2,392g Sodio 349,6mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 48g :-) {Proteine 3,168g Lipidi 0,384g Glucidi 42,288g Sodio 5,28mg } Fiocchi di riso 51g :-) {Proteine 3,366g Lipidi 0,612g Glucidi 39,525g Sodio 2,04mg } Fiocchi d'orzo 49g :-) {Proteine 5,194g Lipidi 0,931g Glucidi 39,2g Sodio 1,96mg } Fiori di zucca in pastella 65g :-) {Proteine 1,8135g Lipidi 9,984g Glucidi 7,917g Sodio 349,05mg } Fiori di zucca in pastella ssa 89g :-) {Proteine 2,5098g Lipidi 13,8395g Glucidi 10,9737g Sodio 59,63mg } Focaccia 60g :-) {Proteine 5,04g Lipidi 7,08g Glucidi 24,42g Sodio 130,8mg } Formaggino al parmigiano 50g :-) {Proteine 7g Lipidi 7,5g Glucidi 2,5g Sodio 350mg } Fragole 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 306g :-) {Proteine 1,9584g Lipidi 0,918g Glucidi 42,6258g Sodio 6,12mg } Frittata con patate ssa 103g :-) {Proteine 7,0143g Lipidi 11,5875g Glucidi 11,9686g Sodio 69,01mg }

G Gelato al cioccolato 82g :-) {Proteine 3,116g Lipidi 9,02g Glucidi 22,14g Sodio 62,32mg } Gelato alla frutta 99g :-) {Proteine 3,465g Lipidi 7,92g Glucidi 24,453g Sodio 60,39mg } Gelato fior di latte 81g :-) {Proteine 3,402g Lipidi 11,097g Glucidi 16,767g Sodio 81mg } Ghiacciolo all'arancio 70g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 25,55g Sodio 1,4mg } Gin 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Gomme da masticare 30g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,09g Glucidi 29,01g Sodio 1,8mg } Granita di limone 214g :-) {Proteine 0,5136g Lipidi 0g Glucidi 46,6734g Sodio 4,28mg } Grappa 25g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Grissini 41g :-) {Proteine 5,043g Lipidi 5,699g Glucidi 28,29g Sodio 250,1mg } Grissini integrali 40g :-) {Proteine 3,52g Lipidi 6,88g Glucidi 23,24g Sodio 263,6mg }

K Kaki o loti 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,75g Glucidi 40g Sodio 10mg } Kiwi 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 178g :-) {Proteine 1,1926g Lipidi 0,356g Glucidi 42,6755g Sodio 1,78mg } Latte di bufala 174g :-) {Proteine 7,656g Lipidi 12,702g Glucidi 8,874g Sodio 90,48mg } Latte di capra 247g :-) {Proteine 9,633g Lipidi 10,621g Glucidi 11,609g Sodio 98,8mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 172g :-) {Proteine 9,116g Lipidi 11,868g Glucidi 8,944g Sodio 51,6mg } Latte di soia 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 54g :- | {Proteine 4,698g Lipidi 4,86g Glucidi 30,51g Sodio 70,2mg } Latte di vacca intero 291g :-) {Proteine 9,021g Lipidi 9,894g Glucidi 13,968g Sodio 145,5mg } Latte di vacca intero in polvere 36g :- ({Proteine 9,252g Lipidi 8,964g Glucidi 15,12g Sodio 158,4mg } Latte di vacca intero uht 291g :-) {Proteine 9,312g Lipidi 9,894g Glucidi 13,677g Sodio 136,77mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 306g :-) {Proteine 9,486g Lipidi 9,18g Glucidi 15,3g Sodio 153mg } Latte di vacca parzialmente scremato 363g :-) {Proteine 12,705g Lipidi 6,534g Glucidi 18,15g Sodio 166,98mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 42g :- ({Proteine 12,096g Lipidi 5,334g Glucidi 21,084g Sodio 207,9mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 363g :-) {Proteine 13,068g Lipidi 6,534g Glucidi 17,787g Sodio 152,46mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 395g :-) {Proteine 12,245g Lipidi 5,925g Glucidi 19,75g Sodio 181,7mg } Latte di vacca scremato 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 50g :- ({Proteine 16,55g Lipidi 0,45g Glucidi 28,1g Sodio 275mg } Latte di vacca scremato uht 400g :-) {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 117g :- | {Proteine 9,828g Lipidi 10,998g Glucidi 9,945g Sodio 210,6mg } Latte in polvere int 36g :- ({Proteine 9,018g Lipidi 8,964g Glucidi 14,742g Sodio 144mg } Latte in polvere ps 42g :-) {Proteine 11,7894g Lipidi 5,334g Glucidi 20,559g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 50g :-) {Proteine 16,135g Lipidi 0,45g Glucidi 27,4g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg } Liquirizia dolce 30g :-) {Proteine 1,11g Lipidi 1,56g Glucidi 23,01g Sodio 17,1mg } Liquori da dessert 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 7,75g Sodio 1,5mg }

M Macedonia di frutta in scatola 312g :-) {Proteine 1,248g Lipidi 6,24g Glucidi 46,176g Sodio 9,36mg }
Mandaranci e clementine 200g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 0,4g Glucidi 25,6g Sodio 4mg }
Mandarini 200g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,6g Glucidi 35,2g Sodio 2mg }
Mandorle dolci 32g :-) {Proteine 5,12g Lipidi 16,48g Glucidi 1,28g Sodio 1,92mg }
Mango 200g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,4g Glucidi 28,2g Sodio 4mg }
Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 33,12g Sodio 4,2mg }
Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 37,38g Sodio 6,6mg }
Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio 7,2mg }
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,06g Glucidi 19,14g Sodio 12mg }
Marmellata di albicocche 60g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 0,12g Glucidi 37,92g Sodio 24mg }
Marmellata di arance 60g :-) {Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 41,7g Sodio 10,8mg }
Marmellata di prugne 70g :-) {Proteine 1,47g Lipidi 0,42g Glucidi 21,84g Sodio 7mg }
Marsala all'uovo 25g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,5g Glucidi 3,1g Sodio 0,75mg }
Marsala tipico 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 7g Sodio 1mg }
Mela 250g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,75g Glucidi 27,5g Sodio 5mg }
Mela cotogna 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 2,5g Glucidi 15,75g Sodio 7,5mg }
Mela polpa secca 73g :-) {Proteine 0,657g Lipidi 0,219g Glucidi 41,756g Sodio 63,51mg }
Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg }
Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg }
Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg }
Merendine al cioccolato 50g :-| {Proteine 3,25g Lipidi 4,75g Glucidi 30g Sodio 78,5mg }
Merendine con marmellata 49g :-| {Proteine 2,695g Lipidi 4,067g Glucidi 34,202g Sodio 63,7mg }
Merendine farcite 42g :-| {Proteine 2,604g Lipidi 6,342g Glucidi 28,392g Sodio 147mg }
Merendine tipo pan di Spagna 38g :-| {Proteine 3,154g Lipidi 8,474g Glucidi 23,142g Sodio 133mg }
Meringa 55g :-) {Proteine 2,233g Lipidi 1,903g Glucidi 39,6825g Sodio 24,2mg }
Millefoglie alla crema ed amarena 41g :-) {Proteine 6,8716g Lipidi 11,7301g Glucidi 14,8953g Sodio 34,03mg }
Millefoglie alla crema ed amarena ssa 41g :-) {Proteine 6,8839g Lipidi 11,7506g Glucidi 14,924g Sodio 5,33mg }
Mirtillo nero 150g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg }
Monaci 80g :-) {Proteine 15,984g Lipidi 1,888g Glucidi 34,512g Sodio 20mg }
Mora di gelso 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg }
Mora di rovo 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 8,55g Sodio 6mg }
Muesli 48g :-) {Proteine 5,088g Lipidi 2,832g Glucidi 34,128g Sodio 182,4mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg }
Noccioline 28g :-) {Proteine 3,64g Lipidi 17,612g Glucidi 0,504g Sodio 3,08mg }
Noce di cocco 50g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 18g Glucidi 1,85g Sodio 8,5mg }
Noci fresche 30g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 17,31g Glucidi 1,65g Sodio 0,9mg }
Noci secche 26g :-) {Proteine 4,108g Lipidi 16,562g Glucidi 1,638g Sodio 0,52mg }

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

P Pan Brioche 51g :- ({Proteine 11,4648g Lipidi 8,0937g Glucidi 22,0422g Sodio 308,04mg } Pan Brioche ssa 51g :-) {Proteine 11,6382g Lipidi 8,2161g Glucidi 22,3686g Sodio 13,77mg } Pan di spagna 67g :- | {Proteine 5,3868g Lipidi 3,7855g Glucidi 31,4766g Sodio 134,67mg } Pancarrè americano comune 50g :- ({Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 51g :- ({Proteine 4,386g Lipidi 3,876g Glucidi 33,099g Sodio 255mg } Pane alle olive 61g :- ({Proteine 4,27g Lipidi 4,087g Glucidi 32,086g Sodio 348,92mg } Pane comune 52g :- ({Proteine 4,212g Lipidi 0,104g Glucidi 33,644g Sodio 345,8mg } Pane condito 55g :- ({Proteine 7,315g Lipidi 1,87g Glucidi 31,295g Sodio 346,5mg } Pane di grano duro 54g :- ({Proteine 5,454g Lipidi 1,242g Glucidi 26,514g Sodio 345,6mg } Pane di grano e segale 63g :- ({Proteine 3,906g Lipidi 0,693g Glucidi 30,051g Sodio 348,39mg } Pane di segale 60g :- ({Proteine 4,98g Lipidi 1,02g Glucidi 27,48g Sodio 348mg } Pane di segale biscottato 48g :- ({Proteine 4,512g Lipidi 1,728g Glucidi 22,416g Sodio 348mg } Pane di soia 57g :- ({Proteine 6,84g Lipidi 3,876g Glucidi 23,769g Sodio 347,7mg } Pane integrale 63g :- ({Proteine 4,725g Lipidi 0,819g Glucidi 33,894g Sodio 346,5mg } Pane integrale con miele 73g :- | {Proteine 6,5919g Lipidi 1,0293g Glucidi 37,5804g Sodio 228,49mg } Pane integrale con miele ssa 58g :- | {Proteine 10,0514g Lipidi 5,9508g Glucidi 27,202g Sodio 81,78mg } Pane integrale fatto in casa 63g :- ({Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 86g :-) {Proteine 6,6048g Lipidi 1,0406g Glucidi 37,496g Sodio 2,58mg } Pane tipo 60g :-) {Proteine 4,74g Lipidi 0,3g Glucidi 37,44g Sodio 0mg } Pane tipo 00 59g :-) {Proteine 4,72g Lipidi 0,236g Glucidi 38,822g Sodio 0mg } Pane tipo 1 60g :-) {Proteine 5,202g Lipidi 0,36g Glucidi 35,28g Sodio 0mg } Pane tostato 50g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 0,25g Glucidi 34,6g Sodio 346mg } Panettone 54g :- | {Proteine 6,7554g Lipidi 6,9444g Glucidi 24,7644g Sodio 88,02mg } Panini all'olio 55g :- ({Proteine 4,235g Lipidi 3,19g Glucidi 32,065g Sodio 346,5mg } Panini napoletani 72g :- | {Proteine 8,1648g Lipidi 5,4648g Glucidi 24,2496g Sodio 178,56mg } Panini napoletani ssa 72g :- | {Proteine 8,172g Lipidi 5,472g Glucidi 24,2712g Sodio 153,36mg } Papaya 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 38g :-) {Proteine 3,04g Lipidi 9,785g Glucidi 20,615g Sodio 1,52mg } Pasta frolla dolce 44g :-) {Proteine 9,7548g Lipidi 7,7484g Glucidi 24,1692g Sodio 11mg } Pasta per pizza (1 persona) 70g :- ({Proteine 4,844g Lipidi 3,682g Glucidi 30,674g Sodio 257,6mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 70g :-) {Proteine 4,893g Lipidi 3,717g Glucidi 30,961g Sodio 0,7mg } Pasticcini al cocco 44g :- | {Proteine 1,584g Lipidi 5,588g Glucidi 30,976g Sodio 108,68mg } Pastiera 69g :-) {Proteine 9,1356g Lipidi 6,6861g Glucidi 24,5433g Sodio 41,4mg } Pera 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 225g :-) {Proteine 0,45g Lipidi 0,45g Glucidi 42,975g Sodio 4,5mg } Pesca 300g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 204g :-) {Proteine 0,816g Lipidi 4,08g Glucidi 46,716g Sodio 2,04mg } Pinoli 31g :-) {Proteine 9,176g Lipidi 14,818g Glucidi 1,55g Sodio 0,31mg } Pistacchi freschi 45g :-) {Proteine 5,76g Lipidi 14,67g Glucidi 7,38g Sodio 4,05mg } Pistacchi secchi 30g :-) {Proteine 6,18g Lipidi 14,52g Glucidi 4,2g Sodio 1,8mg } Pistacchi tostati e salati 29g :- ({Proteine 5,191g Lipidi 16,066g Glucidi 2,378g Sodio 153,7mg } Pizza con pomodoro 72g :- | {Proteine 2,88g Lipidi 2,88g Glucidi 37,368g Sodio 151,2mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- ({Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 44g :- ({Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 57g :- | {Proteine 6,2358g Lipidi 3,7563g Glucidi 29,412g Sodio 78,09mg } Pizza con scarola 56g :- ({Proteine 4,9448g Lipidi 2,884g Glucidi 22,6296g Sodio 350mg } Pizza con scarola ssa 72g :-) {Proteine 6,4368g Lipidi 3,7584g Glucidi 29,484g Sodio 79,2mg } Pizza margherita 88g :- ({Proteine 7,0048g Lipidi 6,292g Glucidi 23,1g Sodio 318,56mg } Pizza margherita ssa 88g :- | {Proteine 7,04g Lipidi 6,3272g Glucidi 23,2056g Sodio 154mg } Pizza rustica 64g :- | {Proteine 8,3648g Lipidi 8,2816g Glucidi 17,312g Sodio 155,52mg } Pizza rustica con spinaci 73g :- | {Proteine 8,2855g Lipidi 7,9424g Glucidi 18,2354g Sodio 151,11mg } Pizza rustica ssa 64g :- | {Proteine 8,3776g Lipidi 8,2944g Glucidi 17,3376g Sodio 121,6mg } Pompelmo 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 33,425g Sodio 7mg } Pop corn ssa 46g :-) {Proteine 5,842g Lipidi 2,3g Glucidi 35,282g Sodio 1,84mg } Porto dolce 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 3g Sodio 1mg } Porto secco 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 0,975g Sodio 0mg } Prugne 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 36,75g Sodio 7mg } Prugne regina claudia 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 80g :-) {Proteine 1,76g Lipidi 0,4g Glucidi 44g

Sodio 6,4mg }

R Rhum 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg } Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-) {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 27g :-) {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Salatini 29g :-) {Proteine 2,088g Lipidi 7,047g Glucidi 20,619g Sodio 342,2mg } Sciroppo per bibite 59g :-) {Proteine 0,177g Lipidi 0g Glucidi 46,61g Sodio 159,3mg } Sfogliate 37g :-) {Proteine 6,7673g Lipidi 10,7818g Glucidi 16,5834g Sodio 11,47mg } Sfogliatella riccia 50g :-) {Proteine 8g Lipidi 6,5g Glucidi 26,78g Sodio 39,5mg } Sfogliatella riccia ssa 50g :-) {Proteine 8,01g Lipidi 6,505g Glucidi 26,815g Sodio 13mg } Spremuta di arancia 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio 31,5mg } Spumanti aromatici 80g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0g Glucidi 4,08g Sodio 10,4mg } Spumanti demisec 80g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 2g Sodio 4mg } Spumanti dolci 80g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 6,24g Sodio 0mg } Spumanti secchi 80g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,56g Sodio 3,2mg } Struffoli 37g :-) {Proteine 6,8413g Lipidi 12,2174g Glucidi 13,4458g Sodio 8,51mg } Succo di albicocca conservato 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 42g Sodio 10,5mg } Succo di ananas conservato 317g :-) {Proteine 0,951g Lipidi 0,317g Glucidi 43,112g Sodio 3,17mg } Succo di arancia concentrato 96g :-) {Proteine 2,784g Lipidi 0,48g Glucidi 43,104g Sodio 9,6mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 35,7g Sodio 10,5mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 317g :-) {Proteine 0,951g Lipidi 0,317g Glucidi 45,965g Sodio 22,19mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 41,3g Sodio 3,5mg } Succo di mandarino fresco 180g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,36g Glucidi 17,82g Sodio 1,8mg } Succo di mela conservato non zuccherato 180g :-) {Proteine 0,18g Lipidi 0,18g Glucidi 17,82g Sodio 3,6mg } Succo di melagrana fresco 160g :-) {Proteine 0,32g Lipidi 3,2g Glucidi 18,56g Sodio 1,6mg } Succo di pera conservato 120g :-) {Proteine 0,12g Lipidi 2,4g Glucidi 18,24g Sodio 4,8mg } Succo di pesca conservato 140g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 2,8g Glucidi 18,62g Sodio 9,8mg } Succo di pomodoro conservato 152g :-) {Proteine 1,216g Lipidi 3,04g Glucidi 4,56g Sodio 349,6mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 220g :-) {Proteine 0,88g Lipidi 0,22g Glucidi 18,26g Sodio 15,4mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 170g :-) {Proteine 1,02g Lipidi 0,17g Glucidi 18,7g Sodio 3,4mg } Succo di spinaci 350g :-) {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato non zuccherato 160g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,16g Glucidi 18,72g Sodio 11,2mg } Succo tropicale conservato 160g :-) {Proteine 0,32g Lipidi 0,16g Glucidi 18,56g Sodio 22,4mg }

T Taralli salati 45g :-| {Proteine 3,609g Lipidi 6,705g Glucidi 23,9265g Sodio 63,45mg } Taralli salati ssa 45g :-| {Proteine 3,6225g Lipidi 6,7275g Glucidi 24,012g Sodio 0,9mg } Tè deteinato in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè deteinato in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tè in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 43g :-| {Proteine 5,676g Lipidi 11,094g Glucidi 14,405g Sodio 130,29mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 53g :-| {Proteine 2,6394g Lipidi 7,4465g Glucidi 26,4523g Sodio 6,36mg } Torta al cioccolato 63g :-| {Proteine 12,0834g Lipidi 5,3865g Glucidi 27,0585g Sodio 64,89mg } Torta al limone 63g :-| {Proteine 8,4483g Lipidi 6,174g Glucidi 27,9342g Sodio 44,1mg } Torta al limone ssa 63g :-| {Proteine 8,4546g Lipidi 6,1803g Glucidi 27,9657g Sodio 17,01mg } Torta con crema al limone 64g :-| {Proteine 9,3056g Lipidi 6,8608g Glucidi 25,0176g Sodio 52,48mg } Torta con crema al limone ssa 64g :-| {Proteine 9,3184g Lipidi 6,8672g Glucidi 25,0496g Sodio 23,68mg } Torta con ricotta 58g :-| {Proteine 5,916g Lipidi 10,1326g Glucidi 17,922g Sodio 37,12mg } Torta di mamma 50g :-| {Proteine 9,02g Lipidi 7,195g Glucidi 25,815g Sodio 16mg } Torta margherita 50g :-| {Proteine 3,94g Lipidi 8,185g Glucidi 22,61g Sodio 21mg } Torta ricotta e pere 53g :-| {Proteine 3,1853g Lipidi 13,3507g Glucidi 12,0787g Sodio 46,64mg }

U Uva 291g :-| {Proteine 1,455g Lipidi 0,291g Glucidi 45,396g Sodio 2,91mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 62g :-| {Proteine 1,178g Lipidi 0,372g Glucidi 44,64g Sodio 32,24mg }

V Vermouth dolce 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 3,975g Sodio 7mg } Vermouth secco 25g :-| {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 0,75g Sodio 2,75mg } Vino bianco 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 0,2g Sodio 22mg } Vino rosato 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 5g Sodio 8mg } Vino rosso 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 0,4g Sodio 14mg } Vodka 25g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg }

W Whisky 25g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,025g Sodio 0,5mg }

Y Yogurt di latte intero 282g :-| {Proteine 9,87g Lipidi 10,998g Glucidi 10,152g Sodio 135,36mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 187g :-| {Proteine 6,545g Lipidi 6,732g Glucidi 24,123g Sodio 82,28mg } Yogurt di latte intero alla frutta 202g :-| {Proteine 5,656g Lipidi 6,666g Glucidi 25,452g Sodio 96,96mg } Yogurt di latte magro alla frutta 197g :-| {Proteine 8,077g Lipidi 1,379g Glucidi 35,263g Sodio 126,08mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-| {Proteine 11,9g Lipidi 5,95g Glucidi 13,3g Sodio 157,5mg } Yogurt di latte scremato 350g :-| {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 98g :-| {Proteine 11,4954g Lipidi 8,673g Glucidi 16,8756g Sodio 132,3mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 98g :-| {Proteine 11,515g Lipidi 8,6926g Glucidi 16,9148g Sodio 49,98mg }

(D) Alimenti alternativi per il primo a pranzo per un massimo di 197 Kcal

A Arancini di riso 51g :-| {Proteine 5,4468g Lipidi 12,7143g Glucidi 16,1211g Sodio 127,5mg } Arancini di riso ssa 51g :-| {Proteine 5,4672g Lipidi 12,75g Glucidi 16,167g Sodio 69,36mg } Avena 50g :-| {Proteine 8,45g Lipidi 3,45g Glucidi 27,85g Sodio 1mg }

- B** Bieta 221g :-| {Proteine 2,873g Lipidi 0,221g Glucidi 6,188g Sodio 349,18mg } Bieta in busta 180g :-| {Proteine 1,62g Lipidi 0,18g Glucidi 9,9g Sodio 349,2mg } Broccoletti di rape 300g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :-| {Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg }
- C** Carciofi 263g :-| {Proteine 7,101g Lipidi 0,526g Glucidi 6,575g Sodio 349,79mg } Carciofi surgelati 250g :-| {Proteine 6,5g Lipidi 1g Glucidi 9,75g Sodio 117,5mg } Cavatelli 115g :-| {Proteine 6,2905g Lipidi 0,391g Glucidi 44,62g Sodio 227,7mg } Cavatelli ssa 114g :-| {Proteine 6,27g Lipidi 0,3876g Glucidi 44,46g Sodio 2,28mg } Cavolfiore 300g :-| {Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 300g :-| {Proteine 12,6g Lipidi 1,5g Glucidi 12,9g Sodio 30mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-| {Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :-| {Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-| {Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Ceci in scatola 104g :-| {Proteine 4,472g Lipidi 1,456g Glucidi 7,488g Sodio 349,44mg } Ceci secchi 58g :-| {Proteine 12,644g Lipidi 2,842g Glucidi 31,494g Sodio 3,48mg } Cicoria 300g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :-| {Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg }
- F** Fagioli 150g :-| {Proteine 9,6g Lipidi 0,9g Glucidi 29,1g Sodio 3mg } Fagioli aduki secchi 72g :-| {Proteine 14,328g Lipidi 0,36g Glucidi 36,072g Sodio 3,6mg } Fagioli in scatola 114g :-| {Proteine 4,674g Lipidi 0,57g Glucidi 7,182g Sodio 347,7mg } Fagioli secchi 63g :-| {Proteine 14,868g Lipidi 1,575g Glucidi 32,571g Sodio 2,52mg } Fagiolini 250g :-| {Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 102g :-| {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Farro 50g :-| {Proteine 7,55g Lipidi 1,25g Glucidi 33,55g Sodio 9mg } Fave 300g :-| {Proteine 16,2g Lipidi 0,6g Glucidi 12,6g Sodio 54mg } Fave secche 57g :-| {Proteine 15,504g Lipidi 1,71g Glucidi 31,521g Sodio 72,39mg } Ferretti 86g :-| {Proteine 8,084g Lipidi 1,7888g Glucidi 39,2074g Sodio 170,28mg } Ferretti ssa 86g :-| {Proteine 8,127g Lipidi 1,7974g Glucidi 39,4052g Sodio 1,72mg } Foglie di rapa 250g :-| {Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg }
- G** Gnocchi di patate 93g :-| {Proteine 19,7718g Lipidi 1,3671g Glucidi 40,2318g Sodio 85,56mg } Gnocchi di patate ssa 93g :-| {Proteine 19,809g Lipidi 1,3671g Glucidi 40,3155g Sodio 11,16mg }
- I** Insalata di riso 74g :-| {Proteine 7,2372g Lipidi 12,0324g Glucidi 15,3698g Sodio 170,94mg }
- L** Lagane 86g :-| {Proteine 6,2608g Lipidi 0,3956g Glucidi 44,419g Sodio 226,18mg } Lagane ssa 86g :-| {Proteine 6,3038g Lipidi 0,3956g Glucidi 44,72g Sodio 2,58mg } Lasagne al forno 113g :-| {Proteine 13,8086g Lipidi 7,4128g Glucidi 20,5547g Sodio 281,37mg } Lasagne al forno ssa 113g :-| {Proteine 13,8312g Lipidi 7,4241g Glucidi 20,5999g Sodio 197,75mg } Lenticchie in scatola 87g :-| {Proteine 4,35g Lipidi 0,348g Glucidi 9,309g Sodio 347,13mg } Lenticchie secche 60g :-| {Proteine 15g Lipidi 1,5g Glucidi 32,4g Sodio 4,8mg } Lupini deamarizzati 172g :-| {Proteine 28,208g Lipidi 4,128g Glucidi 12,384g Sodio 8,6mg }
- M** Mais dolce in scatola 100g :-| {Proteine 2,9g Lipidi 1,2g Glucidi 26,6g Sodio 270mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 129g :-| {Proteine 7,7529g Lipidi 15,6348g Glucidi 6,6048g Sodio 309,6mg } Melanzane a tocchetti ssa 147g :-| {Proteine 1,3377g Lipidi 19,698g Glucidi 3,7779g Sodio 23,52mg } Minestrone 147g :-| {Proteine 3,528g Lipidi 4,6452g Glucidi 7,2765g Sodio 349,86mg } Minestrone ssa 343g :-| {Proteine 8,2663g Lipidi 10,9074g Glucidi 17,0128g Sodio 349,86mg }

O Orecchiette 69g :-| {Proteine 6,2997g Lipidi 0,3933g Glucidi 44,6982g Sodio 91,77mg } Orecchiette ssa 68g :-| {Proteine 6,2288g Lipidi 0,3944g Glucidi 44,2g Sodio 2,04mg } Orzo perlato 60g :-| {Proteine 6,24g Lipidi 0,84g Glucidi 42,3g Sodio 1,8mg }

P Panini napoletani 79g :-| {Proteine 8,9586g Lipidi 5,9961g Glucidi 26,6072g Sodio 195,92mg } Panini napoletani ssa 79g :-| {Proteine 8,9665g Lipidi 6,004g Glucidi 26,6309g Sodio 168,27mg } Parmigiana 120g :-| {Proteine 11,016g Lipidi 13,02g Glucidi 12,588g Sodio 248,4mg } Parmigiana ssa 120g :-| {Proteine 11,052g Lipidi 13,056g Glucidi 12,612g Sodio 134,4mg } Passato di verdure 218g :-| {Proteine 3,5534g Lipidi 13,9956g Glucidi 14,8458g Sodio 30,52mg } Passato di verdure con orzo e farro 201g :-| {Proteine 3,9798g Lipidi 12,6228g Glucidi 17,6277g Sodio 28,14mg } Pasta al forno 67g :-| {Proteine 6,4253g Lipidi 8,1472g Glucidi 25,4935g Sodio 346,39mg } Pasta al forno ssa 67g :-| {Proteine 6,4789g Lipidi 8,2142g Glucidi 25,7012g Sodio 138,69mg } Pasta all'uovo fresca 63g :-| {Proteine 7,434g Lipidi 1,764g Glucidi 39,816g Sodio 17,01mg } Pasta all'uovo secca 53g :-| {Proteine 6,89g Lipidi 1,272g Glucidi 41,658g Sodio 9,01mg } Pasta di semola 55g :-| {Proteine 5,94g Lipidi 0,165g Glucidi 45,54g Sodio 2,75mg } Pasta di semola integrale 60g :-| {Proteine 8,04g Lipidi 1,5g Glucidi 39,72g Sodio 78mg } Pasta glutinata 50g :-| {Proteine 11,6g Lipidi 0,3g Glucidi 34,075g Sodio 0mg } Patate 231g :-| {Proteine 4,851g Lipidi 2,31g Glucidi 41,58g Sodio 16,17mg } Patate dolci 226g :-| {Proteine 2,712g Lipidi 0,678g Glucidi 48,138g Sodio 90,4mg } Patate novelle 294g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0g Glucidi 46,452g Sodio 67,62mg } Peperoni dolci 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni gialli 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Piselli freschi 200g :-| {Proteine 14g Lipidi 0,4g Glucidi 24,8g Sodio 2mg } Piselli in scatola 114g :-| {Proteine 6,612g Lipidi 0,912g Glucidi 7,752g Sodio 348,84mg } Piselli in scatola sgocciolati 114g :-| {Proteine 6,612g Lipidi 0,912g Glucidi 7,752g Sodio 348,84mg } Piselli secchi 64g :-| {Proteine 13,888g Lipidi 1,28g Glucidi 34,304g Sodio 24,32mg } Piselli surgelati 200g :-| {Proteine 11,4g Lipidi 0,8g Glucidi 15g Sodio 6mg } Pizza con salsiccia 44g :-| {Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 63g :-| {Proteine 6,8922g Lipidi 4,1517g Glucidi 32,508g Sodio 86,31mg } Pizza con scarola 56g :-| {Proteine 4,9448g Lipidi 2,884g Glucidi 22,6296g Sodio 350mg } Pizza con scarola ssa 79g :-| {Proteine 7,0626g Lipidi 4,1238g Glucidi 32,3505g Sodio 86,9mg } Pizza margherita 96g :-| {Proteine 7,6416g Lipidi 6,864g Glucidi 25,2g Sodio 347,52mg } Pizza margherita ssa 97g :-| {Proteine 7,76g Lipidi 6,9743g Glucidi 25,5789g Sodio 169,75mg } Pizza rustica 71g :-| {Proteine 9,2797g Lipidi 9,1874g Glucidi 19,2055g Sodio 172,53mg } Pizza rustica con spinaci 81g :-| {Proteine 9,1935g Lipidi 8,8128g Glucidi 20,2338g Sodio 167,67mg } Pizza rustica con spinaci ssa 81g :-| {Proteine 9,2259g Lipidi 8,8452g Glucidi 20,2905g Sodio 69,66mg } Pizza rustica ssa 71g :-| {Proteine 9,2939g Lipidi 9,2016g Glucidi 19,2339g Sodio 134,9mg } Polenta 107g :-| {Proteine 4,708g Lipidi 1,498g Glucidi 43,656g Sodio 1,07mg } Pomodori da insalata 300g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :-| {Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 76g :-| {Proteine 10,716g Lipidi 2,28g Glucidi 33,06g Sodio 1,52mg } Pomodori sott'olio 92g :-| {Proteine 4,692g Lipidi 12,972g Glucidi 16,1g Sodio 244,72mg }

R Ravioli con ricotta 87g :-| {Proteine 9,7527g Lipidi 4,1151g Glucidi 31,8681g Sodio 145,29mg } Ravioli con ricotta ssa 87g :-| {Proteine 9,7788g Lipidi 4,1325g Glucidi 31,9551g Sodio 53,07mg } Riso brillato 54g :-| {Proteine 3,78g Lipidi 0,324g Glucidi 47,304g Sodio 3,24mg } Riso palla di verza 51g :-| {Proteine 4,4421g Lipidi 4,284g Glucidi 13,9383g Sodio 344,25mg } Riso palla di verza ssa 62g :-| {Proteine 5,4188g Lipidi 5,2204g Glucidi 16,9942g Sodio 347,2mg } Riso sbramato (integrale) 55g :-| {Proteine 3,685g Lipidi 1,54g Glucidi 44,715g Sodio 1,65mg } Riso tipo parboiled 54g :-| {Proteine 3,618g Lipidi 0,54g Glucidi 42,822g Sodio 1,08mg } Risotto alla pescatora 151g :-| {Proteine 14,0128g Lipidi 3,5183g Glucidi 28,7504g Sodio 253,68mg } Risotto alla pescatora ssa 151g :-| {Proteine 14,0279g Lipidi 3,5334g Glucidi 28,7806g Sodio 196,3mg } Risotto alla zucca 174g :-| {Proteine 2,8884g Lipidi 2,871g Glucidi 29,3364g Sodio 349,74mg } Risotto alla zucca ssa 212g :-| {Proteine 3,5192g Lipidi 3,498g Glucidi 35,7644g Sodio 349,8mg }

S Sardine salate 66g :-| {Proteine 16,566g Lipidi 2,376g Glucidi 0g Sodio 349,8mg } Sardine sott'olio 72g :-| {Proteine 16,056g Lipidi 8,712g Glucidi 0g Sodio 345,6mg } Scalogno 300g :-| {Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 94g :-| {Proteine 21,338g Lipidi 9,494g Glucidi 6,768g Sodio 128,78mg } Scamorza affumicata 94g :-| {Proteine 21,338g Lipidi 9,494g Glucidi 6,768g Sodio 128,78mg } Scarola 300g :-| {Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Spinaci 175g :-| {Proteine 5,95g Lipidi 1,225g Glucidi 5,25g Sodio 175mg } Spinaci in scatola 175g :-| {Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Strascinati 72g :-| {Proteine 6,264g Lipidi 0,396g Glucidi 44,424g Sodio 91,44mg } Strascinati ssa 72g :-| {Proteine 6,2856g Lipidi 0,396g Glucidi 44,568g Sodio 2,16mg }

T Tagliatelle con uova 72g :-| {Proteine 6,8256g Lipidi 1,1016g Glucidi 42,48g Sodio 96,48mg } Tagliatelle con uova ssa 71g :-| {Proteine 6,7521g Lipidi 1,0863g Glucidi 42,0178g Sodio 10,65mg } Tagliatelle senza uova 69g :-| {Proteine 6,2997g Lipidi 0,3933g Glucidi 44,6982g Sodio 91,77mg } Tagliatelle senza uova ssa 68g :-| {Proteine 6,2288g Lipidi 0,3944g Glucidi 44,2g Sodio 2,04mg } Tagliolini per brodo 69g :-| {Proteine 6,7482g Lipidi 1,0902g Glucidi 41,9796g Sodio 95,22mg } Tagliolini per brodo ssa 69g :-| {Proteine 6,7689g Lipidi 1,0902g Glucidi 42,1107g Sodio 11,04mg } Taralli salati 50g :-| {Proteine 4,01g Lipidi 7,45g Glucidi 26,585g Sodio 70,5mg } Timballo di patate 121g :-| {Proteine 8,5184g Lipidi 11,8459g Glucidi 14,6652g Sodio 191,18mg } Timballo di patate ssa 121g :-| {Proteine 8,5305g Lipidi 11,858g Glucidi 14,6894g Sodio 134,31mg } Tortellini freschi 63g :-| {Proteine 7,686g Lipidi 4,473g Glucidi 33,138g Sodio 166,32mg } Tortellini secchi 50g :-| {Proteine 7,85g Lipidi 5,4g Glucidi 30,5g Sodio 202,5mg } Troccoli 69g :-| {Proteine 6,2997g Lipidi 0,3933g Glucidi 44,6982g Sodio 91,77mg } Troccoli ssa 68g :-| {Proteine 6,2288g Lipidi 0,3944g Glucidi 44,2g Sodio 2,04mg }

V Verdura e legumi surgelati 307g :-| {Proteine 10,131g Lipidi 1,535g Glucidi 29,165g Sodio 144,29mg }

Z Zucca gialla 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 0,6g Glucidi 21g Sodio 6mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(E) Alimenti alternativi per il secondo a pranzo per un massimo di 117 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 56g :-| {Proteine 14,504g Lipidi 6,328g Glucidi 0,112g Sodio 268,8mg } Agnello 72g :-| {Proteine 14,976g Lipidi 6,336g Glucidi 0g Sodio 63,36mg } Agnello carne grassa 41g :-| {Proteine 7,38g Lipidi 9,43g Glucidi 0g Sodio 41mg } Agnello carne magra 96g :-| {Proteine 19,2g Lipidi 4,416g Glucidi 0g Sodio 96mg } Agnello coratella 106g :-| {Proteine 16,642g Lipidi 4,982g Glucidi 1,272g Sodio 109,18mg } Agnello costole 30g :-| {Proteine 4,38g Lipidi 10,89g Glucidi 0g Sodio 18mg } Aguglia 134g :-| {Proteine 21,44g Lipidi 2,814g Glucidi 1,3065g Sodio 0mg } Anatra 73g :-| {Proteine 15,622g Lipidi 5,986g Glucidi 0g Sodio 80,3mg } Anguilla di fiume 44g :-| {Proteine 5,192g Lipidi 10,428g Glucidi 0,044g Sodio 28,6mg } Anguilla di mare 49g :-| {Proteine 7,154g Lipidi 9,604g Glucidi 0,343g Sodio 42,63mg } Anguilla marinata 45g :-| {Proteine 6,66g Lipidi 9,855g Glucidi 0,27g Sodio 40,05mg } Aragosta 136g :-| {Proteine 22,032g Lipidi 2,584g Glucidi 1,36g Sodio 240,72mg } Arancini di riso 30g :-| {Proteine 3,204g Lipidi 7,479g Glucidi 9,483g Sodio 75mg } Arancini di riso ssa 30g :-| {Proteine 3,216g Lipidi 7,5g Glucidi 9,51g Sodio 40,8mg } Aringa 61g :-| {Proteine 10,858g Lipidi 8,052g Glucidi 0g Sodio 73,2mg } Aringa affumicata 38g :-| {Proteine 7,562g Lipidi 4,826g Glucidi 0g Sodio 348,84mg } Aringa marinata 33g :-| {Proteine 6,039g Lipidi 4,62g Glucidi 0g Sodio 339,9mg } Aringa salata 8g :-| {Proteine 1,584g Lipidi 1,232g Glucidi 0g Sodio 327,68mg } Asiago 32g :-| {Proteine 10,048g Lipidi 8,192g Glucidi 0,64g Sodio 243,2mg } Astice 118g :-| {Proteine 22,184g Lipidi 1,062g Glucidi 0,59g Sodio 349,28mg }

B Baccalà 17g :- ({Proteine 3,672g Lipidi 0,17g Glucidi 0g Sodio 347,65mg } Baccalà secco 8g :- ({Proteine 2,32g Lipidi 0,056g Glucidi 0g Sodio 319,12mg } Barbo 142g :- ({Proteine 19,383g Lipidi 4,26g Glucidi 0,142g Sodio 0mg } Bel paese 37g :- ({Proteine 7,5739g Lipidi 9,62g Glucidi 0g Sodio 0mg } Bieta 221g :- ({Proteine 2,873g Lipidi 0,221g Glucidi 6,188g Sodio 349,18mg } Bieta in busta 180g :- ({Proteine 1,62g Lipidi 0,18g Glucidi 9,9g Sodio 349,2mg } Bovino cervello 74g :- ({Proteine 7,252g Lipidi 9,398g Glucidi 0,592g Sodio 103,6mg } Bovino cuore 95g :- ({Proteine 15,96g Lipidi 5,7g Glucidi 0,475g Sodio 90,25mg } Bovino lessato in gelatina in scatola 36g :- ({Proteine 5,004g Lipidi 1,26g Glucidi 0g Sodio 342mg } Bovino lingua 50g :- ({Proteine 8,55g Lipidi 9g Glucidi 0,2g Sodio 36,5mg } Bovino lingua salmistrata 45g :- ({Proteine 10,125g Lipidi 8,46g Glucidi 0,09g Sodio 38,7mg } Bovino midollo osseo 14g :- ({Proteine 0,448g Lipidi 12,586g Glucidi 0g Sodio 0,42mg } Bovino milza 109g :- ({Proteine 20,165g Lipidi 4,033g Glucidi 0g Sodio 92,65mg } Bovino polmone 156g :- ({Proteine 21,84g Lipidi 3,276g Glucidi 0g Sodio 308,88mg } Bovino rene 99g :- ({Proteine 18,216g Lipidi 4,554g Glucidi 0,792g Sodio 178,2mg } Bovino sangue 106g :- ({Proteine 18,868g Lipidi 0,106g Glucidi 0,848g Sodio 349,8mg } Bovino trippa 108g :- ({Proteine 17,064g Lipidi 5,4g Glucidi 0g Sodio 115,56mg } Bra 35g :- ({Proteine 10,745g Lipidi 7,98g Glucidi 0,7g Sodio 313,95mg } Bresaola 12g :- ({Proteine 4,08g Lipidi 0,516g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Brie 36g :- ({Proteine 6,948g Lipidi 9,684g Glucidi 0,72g Sodio 252mg } Broccoletti di rape 300g :- ({Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :- ({Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg } Brodo di carne e verdura 157g :- ({Proteine 1,099g Lipidi 0,314g Glucidi 0,157g Sodio 348,54mg } Brodo di carne varia 107g :- ({Proteine 1,177g Lipidi 0,214g Glucidi 2,14g Sodio 348,82mg } Brodo di dado 95g :- ({Proteine 0,285g Lipidi 0,38g Glucidi 0,095g Sodio 347,7mg } Brodo di gallina 57g :- ({Proteine 0,342g Lipidi 0,285g Glucidi 0,342g Sodio 346,56mg } Brodo vegetale 96g :- ({Proteine 0,288g Lipidi 0,384g Glucidi 0,288g Sodio 347,52mg } Burrata 29g :- ({Proteine 4,408g Lipidi 10,121g Glucidi 1,653g Sodio 33,93mg } Burrini 22g :- ({Proteine 4,862g Lipidi 10,34g Glucidi 0,352g Sodio 77,66mg }

C Caciocavallo 26g :- ({Proteine 9,802g Lipidi 8,086g Glucidi 0,546g Sodio 327,34mg } Caciocavallo affumicato 26g :- ({Proteine 9,802g Lipidi 8,086g Glucidi 0,546g Sodio 327,34mg } Caciotta affumicata 18g :- ({Proteine 4,986g Lipidi 4,914g Glucidi 0,378g Sodio 340,2mg } Caciotta romana di pecora 18g :- ({Proteine 4,986g Lipidi 4,914g Glucidi 0,378g Sodio 340,2mg } Caciotta toscana 31g :- ({Proteine 7,626g Lipidi 9,176g Glucidi 0,651g Sodio 159,34mg } Caciottina fresca 44g :- | {Proteine 7,612g Lipidi 9,372g Glucidi 0,88g Sodio 131,56mg } Calamaro 82g :- ({Proteine 10,332g Lipidi 1,394g Glucidi 0,492g Sodio 348,5mg } Calamaro surgelato 162g :- | {Proteine 21,87g Lipidi 2,268g Glucidi 1,62g Sodio 349,92mg } Camembert 39g :- ({Proteine 8,151g Lipidi 9,243g Glucidi 0,78g Sodio 253,5mg } Capitone 47g :-) {Proteine 5,9549g Lipidi 10,105g Glucidi 0,22325g Sodio 36,66mg } Capocollo 26g :- ({Proteine 5,408g Lipidi 10,452g Glucidi 0,364g Sodio 347,1mg } Capretto 95g :-) {Proteine 18,24g Lipidi 4,75g Glucidi 0g Sodio 77,9mg } Capriolo coscia 113g :-) {Proteine 25,086g Lipidi 1,808g Glucidi 0g Sodio 62,15mg } Capriolo schiena 95g :-) {Proteine 21,28g Lipidi 3,42g Glucidi 0,57g Sodio 79,8mg } Carciofi 263g :- | {Proteine 7,101g Lipidi 0,526g Glucidi 6,575g Sodio 349,79mg } Carciofi fritti 52g :-) {Proteine 2,47g Lipidi 8,7776g Glucidi 7,046g Sodio 48,88mg } Carciofi surgelati 250g :-) {Proteine 6,5g Lipidi 1g Glucidi 9,75g Sodio 117,5mg } Carciofo ripieno 108g :- | {Proteine 4,2876g Lipidi 6,9876g Glucidi 9,6768g Sodio 198,72mg } Carpa 83g :-) {Proteine 15,687g Lipidi 5,893g Glucidi 0g Sodio 41,5mg } Castrato carne grassa 35g :-) {Proteine 5,775g Lipidi 10,325g Glucidi 0g Sodio 20,3mg } Castrato carne magra 95g :-) {Proteine 16,15g Lipidi 5,7g Glucidi 0g Sodio 66,5mg } Castrato carne semigrassa 51g :-) {Proteine 8,568g Lipidi 9,078g Glucidi 0g Sodio 35,19mg } Cavallo 103g :-) {Proteine 22,351g Lipidi 2,781g Glucidi 0,515g Sodio 45,32mg } Cavallo cuore 80g :-) {Proteine 14,96g Lipidi 6,16g Glucidi 0,48g Sodio 76mg } Cavedano 151g :-) {Proteine 19,7357g Lipidi 4,228g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :-) {Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 300g :-) {Proteine 12,6g Lipidi 1,5g Glucidi 12,9g Sodio 30mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :-) {Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :-) {Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :-) {Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Cefalo muggine 92g :-) {Proteine 14,536g Lipidi 6,256g Glucidi 0,644g Sodio 59,8mg } Cernia 146g :-) {Proteine 26,134g Lipidi 1,022g Glucidi 0,876g Sodio 77,38mg } Cernia di fondo 93g :-) {Proteine 14,508g Lipidi 6,231g Glucidi 0,558g Sodio 110,67mg } Cernia surgelata 132g :-) {Proteine 22,44g Lipidi 2,64g Glucidi 0,792g Sodio 69,96mg } Certosino 43g :- ({Proteine 7,525g Lipidi 9,46g Glucidi 0,86g Sodio 184,9mg } Cheddar 30g :- ({Proteine 7,5g Lipidi 9,3g Glucidi 0,15g Sodio 183mg } Ciccioli 22g :- ({Proteine 8,976g Lipidi 8,8g Glucidi 0g Sodio 323,4mg } Cicoria 300g :-) {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :-) {Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 57g :-) {Proteine 10,317g Lipidi 8,208g Glucidi 0,228g Sodio 44,46mg } Coniglio carne magra 114g :-) {Proteine 27,018g Lipidi 0,684g Glucidi 0,684g Sodio 64,98mg } Coniglio carne semigrassa 84g :-) {Proteine 18,564g Lipidi 4,452g Glucidi 0,42g Sodio 56,28mg } Coniglio frattaglie 79g :-) {Proteine 14,773g Lipidi 6,241g Glucidi 0,316g Sodio 52,93mg } Coppa 23g :- ({Proteine 3,91g Lipidi 10,879g Glucidi 0g Sodio 307,05mg } Coppa parma 15g :- ({Proteine 3,54g Lipidi 5,025g Glucidi 0,09g Sodio 342,75mg } Coregone 103g :-) {Proteine 15,862g Lipidi 5,871g Glucidi 0g Sodio 0mg } Corned beef in scatola 35g :- ({Proteine 8,12g Lipidi 4,9g Glucidi 0g Sodio 350mg } Cotechino 20g :- ({Proteine 3,44g Lipidi 8,46g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Cotechino cotto 20g :- ({Proteine 4,22g Lipidi 4,94g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Cotolette fritte 47g :- ({Proteine 8,2438g Lipidi 4,3757g Glucidi 2,8294g Sodio 343,57mg } Cotolette fritte ssa 65g :- | {Proteine 11,5765g Lipidi 6,1425g Glucidi 3,9715g Sodio 89,7mg } Cozza o mitilo 120g :- | {Proteine 14,04g Lipidi 3,24g Glucidi 4,08g Sodio 348mg } Crescenza 45g :- ({Proteine 7,3215g Lipidi 9,27g Glucidi 0,7425g Sodio 279mg } Crocchette di patate 64g :- | {Proteine 4,448g Lipidi 7,6928g Glucidi 7,9424g Sodio 156,16mg } Crocchette di patate ssa 63g :-) {Proteine 4,3974g Lipidi 7,5978g Glucidi 7,8435g Sodio 72,45mg }

D Dentice 115g :-) {Proteine 19,205g Lipidi 4,025g Glucidi 0,805g Sodio 88,55mg } Dentice surgelato 113g :-) {Proteine 19,436g Lipidi 3,955g Glucidi 0,791g Sodio 87,01mg } Dolceverde 43g :- ({Proteine 8,213g Lipidi 8,6g Glucidi 1,075g Sodio 331,1mg }

E Edam fresco 28g :- ({Proteine 7,28g Lipidi 6,16g Glucidi 0,28g Sodio 350mg } Edam stagionato 28g :- ({Proteine 8,12g Lipidi 7g Glucidi 0,28g Sodio 350mg } Emmenthal 29g :- ({Proteine 8,265g Lipidi 8,874g Glucidi 1,044g Sodio 130,5mg } Equino cuore 82g :- ({Proteine 14,9404g Lipidi 6,314g Glucidi 0g Sodio 0mg } Estratto di carne bovina 9g :- ({Proteine 4,86g Lipidi 0,036g Glucidi 0g Sodio 342,99mg }

F Fagiano 81g :- ({Proteine 19,683g Lipidi 4,212g Glucidi 0g Sodio 56,7mg } Fagiolini 250g :- ({Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 102g :- | {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Fagottini 35g :- ({Proteine 3,934g Lipidi 8,1025g Glucidi 7,1715g Sodio 169,75mg } Fagottini ssa 35g :- ({Proteine 3,941g Lipidi 8,12g Glucidi 7,189g Sodio 136,85mg } Faraona 74g :- ({Proteine 17,316g Lipidi 4,81g Glucidi 0g Sodio 49,58mg } Faraona coscia 102g :- ({Proteine 24,786g Lipidi 1,836g Glucidi 0,204g Sodio 69,36mg } Faraona petto 109g :- ({Proteine 27,359g Lipidi 0,763g Glucidi 0g Sodio 54,5mg } Farro 34g :- ({Proteine 5,134g Lipidi 0,85g Glucidi 22,814g Sodio 6,12mg } Fegato di suino 83g :- ({Proteine 18,924g Lipidi 3,984g Glucidi 1,245g Sodio 89,64mg } Fegato di bovino 80g :- ({Proteine 16,8g Lipidi 3,52g Glucidi 4,72g Sodio 64,8mg } Fegato di cavallo 80g :- ({Proteine 17,92g Lipidi 3,2g Glucidi 4,24g Sodio 64,8mg } Fegato di equino 81g :- ({Proteine 17,6985g Lipidi 3,24g Glucidi 4,19175g Sodio 0mg } Fegato di oca 65g :- | {Proteine 10,283g Lipidi 6,5g Glucidi 3,4775g Sodio 91mg } Fegato di ovino 86g :- ({Proteine 16,77g Lipidi 4,73g Glucidi 1,72g Sodio 57,62mg } Feta 24g :- ({Proteine 3,744g Lipidi 4,848g Glucidi 0,36g Sodio 345,6mg } Filetti di baccalà 115g :- ({Proteine 29,1525g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Fior di latte 44g :- ({Proteine 9,064g Lipidi 8,932g Glucidi 0,88g Sodio 51,92mg } Fiori di zucca in pastella 59g :- ({Proteine 1,6461g Lipidi 9,0624g Glucidi 7,1862g Sodio 316,83mg } Fiori di zucca in pastella ssa 58g :- ({Proteine 1,6356g Lipidi 9,019g Glucidi 7,1514g Sodio 38,86mg } Foglie di rapa 250g :- ({Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Fontina 34g :- ({Proteine 8,33g Lipidi 9,146g Glucidi 0,272g Sodio 153,34mg } Formaggino 35g :- ({Proteine 3,92g Lipidi 9,415g Glucidi 2,1g Sodio 350mg } Formaggino a basso tenore di lipidi 35g :- ({Proteine 5,145g Lipidi 6,055g Glucidi 2,275g Sodio 350mg } Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 28g :- ({Proteine 3,78g Lipidi 10,948g Glucidi 0,028g Sodio 215,04mg } Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 37g :- | {Proteine 3,182g Lipidi 11,47g Glucidi 0,74g Sodio 122,1mg } Frittata con 4 uova 45g :- ({Proteine 4,959g Lipidi 10,593g Glucidi 0,378g Sodio 241,2mg } Frittata con 4 uova ssa 44g :- ({Proteine 4,9016g Lipidi 10,472g Glucidi 0,374g Sodio 52,8mg } Frittata con asparagi 53g :- ({Proteine 6,4607g Lipidi 9,7467g Glucidi 0,8162g Sodio 213,06mg } Frittata con asparagi ssa 52g :- | {Proteine 6,3804g Lipidi 9,6304g Glucidi 0,806g Sodio 68,12mg } Frittata con patate 68g :- | {Proteine 4,6104g Lipidi 7,616g Glucidi 7,8676g Sodio 156,4mg } Frittata con patate ssa 68g :- ({Proteine 4,6308g Lipidi 7,65g Glucidi 7,9016g Sodio 45,56mg } Frittata di pasta 40g :- ({Proteine 4,452g Lipidi 4,828g Glucidi 14,176g Sodio 162mg } Frittata di pasta ssa 40g :- ({Proteine 4,492g Lipidi 4,868g Glucidi 14,296g Sodio 29,6mg } Frittata di riso 43g :- ({Proteine 4,3903g Lipidi 6,579g Glucidi 10,3415g Sodio 220,16mg } Frittata di riso ssa 43g :- ({Proteine 4,4376g Lipidi 6,6521g Glucidi 10,4533g Sodio 39,99mg }

G Gallina 60g :- ({Proteine 12,54g Lipidi 7,38g Glucidi 0,12g Sodio 36mg } Gamberetti di lago 111g :- | {Proteine 18,981g Lipidi 4,551g Glucidi 0g Sodio 166,5mg } Gambero 164g :- | {Proteine 22,304g Lipidi 0,984g Glucidi 4,756g Sodio 239,44mg } Gorgonzola 24g :- ({Proteine 4,656g Lipidi 7,488g Glucidi 0,024g Sodio 348mg } Gorgonzola con le noci 25g :- ({Proteine 4,825g Lipidi 8,125g Glucidi 0,1g Sodio 348mg } Gouda fresco 28g :- ({Proteine 6,44g Lipidi 7,84g Glucidi 0,56g Sodio 350mg } Gouda stagionato 28g :- ({Proteine 7g Lipidi 8,12g Glucidi 0,56g Sodio 350mg } Grana 30g :- ({Proteine 10,65g Lipidi 7,5g Glucidi 1,11g Sodio 133,8mg } Granchio 119g :- | {Proteine 21,539g Lipidi 1,309g Glucidi 2,38g Sodio 348,67mg } Groviera 30g :- | {Proteine 9,18g Lipidi 8,7g Glucidi 0,45g Sodio 99,6mg }

H Halibut 106g :- ({Proteine 22,048g Lipidi 2,438g Glucidi 0g Sodio 57,24mg }

- I** Insalata di riso 44g :-| {Proteine 4,3032g Lipidi 7,1544g Glucidi 9,1388g Sodio 101,64mg } Italico (tipo bel paese) 31g :-| {Proteine 7,874g Lipidi 9,362g Glucidi 0,031g Sodio 195,3mg }
- L** Latteria 26g :-| {Proteine 7,982g Lipidi 9,464g Glucidi 0,52g Sodio 174,2mg } Latterini 80g :-| {Proteine 11,68g Lipidi 7,68g Glucidi 1,6g Sodio 96mg } Lepre coscio 96g :-| {Proteine 21,888g Lipidi 3,072g Glucidi 0g Sodio 204,48mg } Luccio 146g :-| {Proteine 27,302g Lipidi 0,876g Glucidi 0g Sodio 91,98mg } Lumaca 119g :-| {Proteine 15,351g Lipidi 2,023g Glucidi 9,282g Sodio 245,14mg }
- M** Manzo magro 121g :-| {Proteine 24,4057g Lipidi 2,057g Glucidi 0g Sodio 61,71mg } Manzo semimagro 71g :-| {Proteine 13,0072g Lipidi 7,1g Glucidi 0g Sodio 59,64mg } Mascarpone 25g :-| {Proteine 1,9g Lipidi 11,75g Glucidi 0,5g Sodio 21,5mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 76g :-| {Proteine 4,5676g Lipidi 9,2112g Glucidi 3,8912g Sodio 182,4mg } Melanzane a tocchetti 87g :-| {Proteine 0,7917g Lipidi 11,6232g Glucidi 2,2272g Sodio 104,4mg } Melanzane a tocchetti ssa 87g :-| {Proteine 0,7917g Lipidi 11,658g Glucidi 2,2359g Sodio 13,92mg } Melanzane fritte 55g :-| {Proteine 0,9955g Lipidi 8,833g Glucidi 1,1165g Sodio 344,3mg } Melanzane fritte ssa 72g :-| {Proteine 1,3248g Lipidi 11,7432g Glucidi 1,4832g Sodio 22,32mg } Melù o pesce molo 162g :-| {Proteine 28,188g Lipidi 0,486g Glucidi 0g Sodio 116,64mg } Merluzzo (o nasello) 164g :-| {Proteine 27,88g Lipidi 0,492g Glucidi 0g Sodio 126,28mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 156g :-| {Proteine 26,988g Lipidi 0,936g Glucidi 0g Sodio 120,12mg } Montasio 28g :-| {Proteine 8,484g Lipidi 9,016g Glucidi 0,56g Sodio 211,96mg } Mortadella di suino 33g :-| {Proteine 4,851g Lipidi 9,273g Glucidi 0,495g Sodio 347,82mg } Mortadella di suino e bovino 30g :-| {Proteine 3,99g Lipidi 11,1g Glucidi 0,15g Sodio 316,2mg } Mozzarella di bufala 48g :-| {Proteine 7,536g Lipidi 8,784g Glucidi 1,584g Sodio 65,76mg } Mozzarella di mucca 48g :-| {Proteine 9,552g Lipidi 7,728g Glucidi 2,352g Sodio 65,76mg }
- O** Oca 31g :-| {Proteine 4,898g Lipidi 10,664g Glucidi 0g Sodio 18,91mg } Ombrina surgelata 150g :-| {Proteine 25,8g Lipidi 1,05g Glucidi 1,2g Sodio 180mg } Orata surgelata 130g :-| {Proteine 25,74g Lipidi 1,56g Glucidi 0g Sodio 89,7mg } Ostrica 68g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 0,612g Glucidi 3,672g Sodio 346,8mg } Ovino cuore 87g :-| {Proteine 14,703g Lipidi 6,264g Glucidi 0,348g Sodio 121,8mg }

P Palombo 146g :-) {Proteine 23,36g Lipidi 1,752g Glucidi 1,898g Sodio 175,2mg } Pancetta affumicata o bacon 27g :-) {Proteine 4,266g Lipidi 6,372g Glucidi 0g Sodio 340,2mg } Pancetta coppata 21g :-) {Proteine 4,389g Lipidi 7,182g Glucidi 0,147g Sodio 334,95mg } Pancetta di maiale 17g :-) {Proteine 1,428g Lipidi 11,781g Glucidi 0,17g Sodio 18,36mg } Pancetta magretta 11g :-) {Proteine 2,387g Lipidi 2,783g Glucidi 0g Sodio 338,14mg } Pancetta tesa 18g :-) {Proteine 3,762g Lipidi 5,058g Glucidi 0,0018g Sodio 333,72mg } Panini napoletani 47g :-) {Proteine 5,3298g Lipidi 3,5673g Glucidi 15,8296g Sodio 116,56mg } Panini napoletani ssa 47g :-) {Proteine 5,3345g Lipidi 3,572g Glucidi 15,8437g Sodio 100,11mg } Parmigiana 71g :-) {Proteine 6,5178g Lipidi 7,7035g Glucidi 7,4479g Sodio 146,97mg } Parmigiana ssa 71g :-) {Proteine 6,5391g Lipidi 7,7248g Glucidi 7,4621g Sodio 79,52mg } Parmigiano 31g :-) {Proteine 11,16g Lipidi 7,936g Glucidi 0,62g Sodio 138,26mg } Pastorella 32g :-) {Proteine 8,608g Lipidi 9,12g Glucidi 0,64g Sodio 148,16mg } Patate 137g :-) {Proteine 2,877g Lipidi 1,37g Glucidi 24,66g Sodio 9,59mg } Patate dolci 134g :-) {Proteine 1,608g Lipidi 0,402g Glucidi 28,542g Sodio 53,6mg } Patate novelle 174g :-) {Proteine 3,48g Lipidi 0g Glucidi 27,492g Sodio 40,02mg } Pecora 39g :-) {Proteine 6,63g Lipidi 9,75g Glucidi 0g Sodio 39mg } Pecorino 18g :-) {Proteine 5,13g Lipidi 5,04g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Pecorino da grattugiare 18g :-) {Proteine 5,31g Lipidi 5,202g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Pecorino fresco 32g :-) {Proteine 8,32g Lipidi 8,128g Glucidi 0,64g Sodio 346,88mg } Pecorino romano 18g :-) {Proteine 5,094g Lipidi 5,31g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Peperoni dolci 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni e patate 95g :-) {Proteine 2,4605g Lipidi 7,391g Glucidi 10,716g Sodio 139,65mg } Peperoni e patate ssa 95g :-) {Proteine 2,47g Lipidi 7,41g Glucidi 10,754g Sodio 24,7mg } Peperoni gialli 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 75g :-) {Proteine 2,91g Lipidi 4,32g Glucidi 17,6325g Sodio 278,25mg } Peperoni ripieni al forno ssa 75g :-) {Proteine 2,9175g Lipidi 4,3275g Glucidi 17,67g Sodio 216mg } Pesce persico 156g :-) {Proteine 24,024g Lipidi 2,34g Glucidi 3,12g Sodio 143,52mg } Pesce spada 107g :-) {Proteine 18,083g Lipidi 4,494g Glucidi 1,07g Sodio 96,3mg } Piccione adulto 62g :-) {Proteine 11,408g Lipidi 7,75g Glucidi 0,186g Sodio 29,14mg } Piccione giovane 84g :-) {Proteine 18,564g Lipidi 4,62g Glucidi 0g Sodio 46,2mg } Pizza con salsiccia 38g :-) {Proteine 4,085g Lipidi 2,4624g Glucidi 19,2812g Sodio 300,2mg } Pizza con salsiccia ssa 37g :-) {Proteine 4,0478g Lipidi 2,4383g Glucidi 19,092g Sodio 50,69mg } Pizza con scarola 48g :-) {Proteine 4,2384g Lipidi 2,472g Glucidi 19,3968g Sodio 300mg } Pizza con scarola ssa 47g :-) {Proteine 4,2018g Lipidi 2,4534g Glucidi 19,2465g Sodio 51,7mg } Pizza margherita 58g :-) {Proteine 4,6168g Lipidi 4,147g Glucidi 15,225g Sodio 209,96mg } Pizza margherita ssa 57g :-) {Proteine 4,56g Lipidi 4,0983g Glucidi 15,0309g Sodio 99,75mg } Pizza rustica 42g :-) {Proteine 5,4894g Lipidi 5,4348g Glucidi 11,361g Sodio 102,06mg } Pizza rustica con spinaci 48g :-) {Proteine 5,448g Lipidi 5,2224g Glucidi 11,9904g Sodio 99,36mg } Pizza rustica con spinaci ssa 48g :-) {Proteine 5,4672g Lipidi 5,2416g Glucidi 12,024g Sodio 41,28mg } Pizza rustica ssa 42g :-) {Proteine 5,4978g Lipidi 5,4432g Glucidi 11,3778g Sodio 79,8mg } Pollo ali 60g :-) {Proteine 12,18g Lipidi 7,44g Glucidi 0g Sodio 36mg } Pollo coscia 90g :-) {Proteine 16,11g Lipidi 5,85g Glucidi 0g Sodio 80,1mg } Pollo fegatini 95g :-) {Proteine 19,475g Lipidi 4,275g Glucidi 1,9g Sodio 72,2mg } Pollo intero 66g :-) {Proteine 12,606g Lipidi 7,26g Glucidi 0g Sodio 46,2mg } Pollo petto 120g :-) {Proteine 26,64g Lipidi 1,08g Glucidi 0g Sodio 86,4mg } Pollo rigaglie 59g :-) {Proteine 8,201g Lipidi 9,204g Glucidi 0,059g Sodio 48,38mg } Polpette fritte 61g :-) {Proteine 10,8092g Lipidi 6,9235g Glucidi 2,562g Sodio 134,2mg } Polpette fritte ssa 61g :-) {Proteine 10,8336g Lipidi 6,9357g Glucidi 2,5681g Sodio 83,57mg } Polpo 152g :-) {Proteine 16,112g Lipidi 1,52g Glucidi 2,128g Sodio 349,6mg } Polpo surgelato 152g :-) {Proteine 18,848g Lipidi 0,304g Glucidi 3,04g Sodio 349,6mg } Pomodori da insalata 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :-) {Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 45g :-) {Proteine 6,345g Lipidi 1,35g Glucidi 19,575g Sodio 0,9mg } Pomodori sott'olio 54g :-) {Proteine 2,754g Lipidi 7,614g Glucidi 9,45g Sodio 143,64mg } Prosciutto cotto 20g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 2,94g Glucidi 0,18g Sodio 346,8mg } Prosciutto cotto affumicato 20g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 2,94g Glucidi 0,18g Sodio 346,8mg } Prosciutto cotto magro 25g :-) {Proteine 5,55g Lipidi 1,1g Glucidi 0,25g Sodio 347,5mg } Prosciutto crudo 14g :-) {Proteine 3,108g Lipidi 4,368g Glucidi 0g Sodio 332,92mg } Prosciutto crudo affumicato 12g :-) {Proteine 3,432g Lipidi 1,38g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Prosciutto crudo magro 12g :-) {Proteine 3,432g Lipidi 1,38g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Provola affumicata 45g :-) {Proteine 9,54g Lipidi 8,82g Glucidi

0,9g Sodio 134,55mg } Provoloncino dolce 33g :- ({Proteine 8,25g Lipidi 8,778g Glucidi 0,693g Sodio 230,67mg } Provolone 31g :- ({Proteine 8,153g Lipidi 8,959g Glucidi 0,651g Sodio 266,6mg } Provolone piccante 18g :- ({Proteine 5,292g Lipidi 5,472g Glucidi 0,378g Sodio 346,86mg } Purè di patate 98g :- ({Proteine 2,1854g Lipidi 6,1544g Glucidi 13,8376g Sodio 99,96mg } Purè di patate ssa 98g :- ({Proteine 2,1952g Lipidi 6,1642g Glucidi 13,867g Sodio 15,68mg }

Q Quaglia 72g :- ({Proteine 18g Lipidi 4,896g Glucidi 0g Sodio 28,8mg }

R Rana 182g :- ({Proteine 28,21g Lipidi 0,364g Glucidi 0g Sodio 100,1mg } Rana pescatrice 185g :- ({Proteine 23,68g Lipidi 1,85g Glucidi 1,11g Sodio 33,3mg } Razza 172g :- | {Proteine 24,424g Lipidi 1,548g Glucidi 1,204g Sodio 223,6mg } Ricotta di pecora 43g :- | {Proteine 3,612g Lipidi 10,793g Glucidi 1,376g Sodio 110,08mg } Ricotta di vacca 86g :- ({Proteine 10,492g Lipidi 6,88g Glucidi 3,44g Sodio 86mg } Ricotta di vacca e pecora 57g :- | {Proteine 5,871g Lipidi 9,462g Glucidi 2,052g Sodio 101,46mg } Ricotta intera tipo tedesco 100g :- ({Proteine 12,5g Lipidi 5,1g Glucidi 3,6g Sodio 35mg } Ricotta magra tipo tedesco 100g :- ({Proteine 13,5g Lipidi 0,2g Glucidi 4,1g Sodio 40mg } Robiola 31g :- ({Proteine 5,859g Lipidi 8,029g Glucidi 0,62g Sodio 344,1mg } Rochefort 20g :- ({Proteine 3,94g Lipidi 6,58g Glucidi 0,4g Sodio 334mg } Rombo 144g :- ({Proteine 23,472g Lipidi 1,872g Glucidi 1,728g Sodio 119,52mg }

S Salame cacciatore 16g :- ({Proteine 4,56g Lipidi 5,44g Glucidi 0,192g Sodio 330,24mg } Salame da cuocere 14g :- ({Proteine 5,04g Lipidi 2,744g Glucidi 0,21g Sodio 327,46mg } Salame di suino 18g :- ({Proteine 4,05g Lipidi 7,704g Glucidi 0g Sodio 333mg } Salame di suino e bovino 25g :- ({Proteine 6,85g Lipidi 9,575g Glucidi 0g Sodio 254,75mg } Salame fabriano 14g :- ({Proteine 3,71g Lipidi 4,802g Glucidi 0,21g Sodio 334,74mg } Salame felino 13g :- ({Proteine 3,965g Lipidi 3,627g Glucidi 0,065g Sodio 325,26mg } Salame milano 14g :- ({Proteine 3,738g Lipidi 4,326g Glucidi 0,21g Sodio 327,46mg } Salame napolì 13g :- ({Proteine 3,471g Lipidi 3,549g Glucidi 0,221g Sodio 349,44mg } Salame nostrano 13g :- ({Proteine 3,549g Lipidi 3,705g Glucidi 0,143g Sodio 328,77mg } Salame ungherese 15g :- ({Proteine 3,63g Lipidi 5,1g Glucidi 0,105g Sodio 339,9mg } Salmone 65g :- ({Proteine 13,13g Lipidi 7,15g Glucidi 0g Sodio 29,25mg } Salmone affumicato 18g :- ({Proteine 4,572g Lipidi 0,81g Glucidi 0g Sodio 338,4mg } Salmone in salamoia 62g :- ({Proteine 13,082g Lipidi 7,13g Glucidi 0g Sodio 334,8mg } Salsicce viennesi 35g :- ({Proteine 3,857g Lipidi 8,295g Glucidi 0,30625g Sodio 350mg } Salsiccia di fegato 27g :- ({Proteine 3,348g Lipidi 11,124g Glucidi 0,243g Sodio 218,7mg } Salsiccia di suino e bovino fresca 29g :- ({Proteine 4,118g Lipidi 10,846g Glucidi 0g Sodio 295,51mg } Salsiccia di suino fresca 31g :- ({Proteine 4,774g Lipidi 8,277g Glucidi 0,186g Sodio 341mg } Salsiccia di suino secca 20g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 9,46g Glucidi 0g Sodio 340,4mg } San Pietro 153g :- ({Proteine 24,174g Lipidi 1,377g Glucidi 1,79775g Sodio 0mg } Sarago 113g :- ({Proteine 16,95g Lipidi 4,972g Glucidi 1,13g Sodio 87,01mg } Sarda 90g :- ({Proteine 18,72g Lipidi 4,05g Glucidi 1,35g Sodio 59,4mg } Sardine salate 66g :- ({Proteine 16,566g Lipidi 2,376g Glucidi 0g Sodio 349,8mg } Sardine sott'olio 59g :- ({Proteine 13,157g Lipidi 7,139g Glucidi 0g Sodio 283,2mg } Scalogno 300g :- ({Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 55g :- ({Proteine 12,485g Lipidi 5,555g Glucidi 3,96g Sodio 75,35mg } Scamorza affumicata 55g :- ({Proteine 12,485g Lipidi 5,555g Glucidi 3,96g Sodio 75,35mg } Scarola 300g :- ({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 185g :- ({Proteine 26,085g Lipidi 0,74g Glucidi 1,295g Sodio 173,9mg } Sgombro filetti sott'olio 58g :- ({Proteine 14,674g Lipidi 6,206g Glucidi 0,58g Sodio 129,92mg } Sgombro o maccarello 69g :- ({Proteine 11,73g Lipidi 7,659g Glucidi 0g Sodio 89,7mg } Sgombro o maccarello in salamoia 66g :- ({Proteine 12,738g Lipidi 7,326g Glucidi 0g Sodio 153,12mg } Sofficini al formaggio surgelati 42g :- ({Proteine 3,024g Lipidi 6,636g Glucidi 12,012g Sodio 193,2mg } Sogliola 136g :- ({Proteine 22,984g Lipidi 2,312g Glucidi 1,088g Sodio 163,2mg } Sogliola surgelata 139g :- ({Proteine 24,047g Lipidi 1,807g Glucidi 1,112g Sodio 166,8mg } Soia bistecca 35g :- ({Proteine 16,45g Lipidi 0,42g Glucidi 7,315g Sodio 7mg } Soia semi 29g :- ({Proteine 10,701g Lipidi 5,249g Glucidi 6,757g Sodio 1,16mg } Sottilette 26g :- ({Proteine 5,408g Lipidi 7,02g Glucidi 0,234g Sodio 343,2mg } Speck 12g :- ({Proteine 3,396g Lipidi 2,508g Glucidi 0,06g Sodio 330,24mg } Spezzatino 56g :- ({Proteine 8,596g Lipidi 8,3664g Glucidi 0,8848g Sodio 118,16mg } Spezzatino ssa 55g :- ({Proteine 8,47g Lipidi 8,25g Glucidi 0,869g Sodio 35,2mg } Spigola 142g :- ({Proteine 23,43g Lipidi 2,13g Glucidi 0,852g Sodio 97,98mg } Spinaci 175g :- ({Proteine 5,95g Lipidi 1,225g Glucidi 5,25g Sodio 175mg } Spinaci in scatola 175g :- ({Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Starna coscio 103g :- ({Proteine 27,192g Lipidi 2,678g Glucidi 0g Sodio 118,45mg } Stoccafisso ammollato 127g :- ({Proteine 26,289g Lipidi 1,143g Glucidi 0,381g Sodio 172,72mg } Stoccafisso secco 32g :- ({Proteine 25,632g Lipidi 1,12g Glucidi 0,352g Sodio 160mg } Storione 114g :- ({Proteine 14,5578g Lipidi 6,384g Glucidi 0,114g Sodio 0mg } Stracchino 39g :- ({Proteine 7,215g Lipidi 9,789g Glucidi 0,78g Sodio 161,46mg } Suino bistecca 117g :- ({Proteine 21,411g Lipidi 3,51g Glucidi 0g Sodio 88,92mg } Suino carne grassa 29g :- ({Proteine 4,0948g Lipidi 10,817g Glucidi 0g Sodio 23,49mg } Suino carne magra 82g :- ({Proteine 16,318g Lipidi 5,576g Glucidi 0g Sodio 62,32mg } Suino carne semigrassa 43g :- ({Proteine 7,396g Lipidi 9,503g Glucidi 0g Sodio 25,37mg } Suino coscio 114g :- ({Proteine 21,318g Lipidi 3,42g Glucidi 0g Sodio 86,64mg } Suino cuore 73g :- ({Proteine 13,359g Lipidi 6,862g Glucidi 0,292g Sodio 58,4mg } Suino sangue 150g :- ({Proteine 28,5g Lipidi 0,3g Glucidi 0,15g Sodio 310,5mg } Surimi 118g :- ({Proteine 17,936g Lipidi 1,062g Glucidi 8,142g Sodio 168,74mg }

T Tacchina ala 48g :-| {Proteine 10,704g Lipidi 8,112g Glucidi 0g Sodio 33,6mg } Tacchina coscia 46g :-| {Proteine 9,614g Lipidi 8,602g Glucidi 0,184g Sodio 37,26mg } Tacchina petto 80g :-| {Proteine 17,6g Lipidi 4,96g Glucidi 0,32g Sodio 40,8mg } Tacchino ala 60g :-| {Proteine 13,38g Lipidi 6,9g Glucidi 0g Sodio 42mg } Tacchino coscia 62g :-| {Proteine 12,958g Lipidi 6,944g Glucidi 0,248g Sodio 50,22mg } Tacchino intero 80g :-| {Proteine 16,8g Lipidi 5,44g Glucidi 0,08g Sodio 52,8mg } Tacchino petto 87g :-| {Proteine 19,14g Lipidi 4,263g Glucidi 0,348g Sodio 44,37mg } Taleggio 30g :-| {Proteine 6,18g Lipidi 7,44g Glucidi 0,6g Sodio 345,9mg } Timballo di patate 72g :-| {Proteine 5,0688g Lipidi 7,0488g Glucidi 8,7264g Sodio 113,76mg } Timballo di patate ssa 72g :-| {Proteine 5,076g Lipidi 7,056g Glucidi 8,7408g Sodio 79,92mg } Tinca 153g :-| {Proteine 27,387g Lipidi 0,765g Glucidi 0g Sodio 122,4mg } Tonno fresco 74g :-| {Proteine 15,91g Lipidi 5,92g Glucidi 0g Sodio 31,82mg } Tonno in salamoia sgocciolato 109g :-| {Proteine 27,359g Lipidi 0,327g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Tonno sott'olio sgocciolato 45g :-| {Proteine 10,26g Lipidi 8,325g Glucidi 0g Sodio 162,45mg } Tordo 81g :-| {Proteine 16,281g Lipidi 6,237g Glucidi 0g Sodio 136,08mg } Triglia 95g :-| {Proteine 15,01g Lipidi 5,89g Glucidi 1,045g Sodio 86,45mg } Trota 136g :-| {Proteine 19,992g Lipidi 4,08g Glucidi 0g Sodio 54,4mg }

U Uovo di anatra 61g :-| {Proteine 7,442g Lipidi 9,394g Glucidi 0,427g Sodio 74,42mg } Uovo di gallina albume 180g :-| {Proteine 19,62g Lipidi 3,6g Glucidi 1,44g Sodio 342mg } Uovo di gallina intero 75g :-| {Proteine 9,75g Lipidi 8,325g Glucidi 0,75g Sodio 105mg } Uovo di gallina intero in polvere 20g :-| {Proteine 9,4g Lipidi 8,24g Glucidi 0,82g Sodio 104mg } Uovo di gallina tuorlo 32g :-| {Proteine 5,216g Lipidi 10,208g Glucidi 0,224g Sodio 16mg } Uovo di oca 61g :-| {Proteine 8,418g Lipidi 8,784g Glucidi 0,61g Sodio 84,18mg } Uovo di tacchina 79g :-| {Proteine 10,112g Lipidi 8,058g Glucidi 0,79g Sodio 119,29mg } Uovo sodo 44g :-| {Proteine 5,6232g Lipidi 4,8004g Glucidi 0,4312g Sodio 344,08mg } Uovo sodo ssa 75g :-| {Proteine 9,75g Lipidi 8,325g Glucidi 0,75g Sodio 105mg }

V Ventaglio o pettine 132g :-| {Proteine 22,176g Lipidi 1,056g Glucidi 3,168g Sodio 212,52mg } Verdura e legumi surgelati 182g :-| {Proteine 6,006g Lipidi 0,91g Glucidi 17,29g Sodio 85,54mg } Vitello carne magra 127g :-| {Proteine 26,289g Lipidi 1,27g Glucidi 0,127g Sodio 113,03mg } Vitello carne semigrassa 81g :-| {Proteine 16,443g Lipidi 5,67g Glucidi 0g Sodio 67,23mg } Vitello cervello 101g :-| {Proteine 9,6455g Lipidi 8,585g Glucidi 0g Sodio 151,5mg } Vitello coratella 113g :-| {Proteine 19,323g Lipidi 3,616g Glucidi 1,808g Sodio 129,95mg } Vitellone carne grassa 57g :-| {Proteine 10,317g Lipidi 8,322g Glucidi 0g Sodio 29,07mg } Vitellone carne magra 103g :-| {Proteine 21,939g Lipidi 3,193g Glucidi 0g Sodio 91,67mg } Vitellone carne semigrassa 73g :-| {Proteine 13,943g Lipidi 6,789g Glucidi 0g Sodio 37,23mg } Vitellone tagli di carne grassa 75g :-| {Proteine 15,15g Lipidi 6,225g Glucidi 0g Sodio 41,25mg } Vitellone tagli di carne magra 108g :-| {Proteine 23,004g Lipidi 3,024g Glucidi 0g Sodio 55,08mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 83g :-| {Proteine 17,845g Lipidi 5,063g Glucidi 0g Sodio 42,33mg } Vongole in scatola al naturale 79g :-| {Proteine 20,224g Lipidi 1,58g Glucidi 4,029g Sodio 88,48mg }

W Wurstel 18g :-| {Proteine 2,466g Lipidi 4,194g Glucidi 0,252g Sodio 344,88mg } Wurstel di pollo 25g :-| {Proteine 3,225g Lipidi 4,875g Glucidi 1,7g Sodio 342,5mg } Wurstel di tacchino 24g :-| {Proteine 3,432g Lipidi 4,248g Glucidi 0,36g Sodio 342,24mg }

Z Zampone 25g :-| {Proteine 4,775g Lipidi 7,9g Glucidi 0g Sodio 343,75mg } Zucca gialla 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 0,6g Glucidi 21g Sodio 6mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(F) Alimenti alternativi per il contorno a pranzo per un massimo di 32 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 15g :- ({Proteine 3,885g Lipidi 1,695g Glucidi 0,03g Sodio 72mg } Agretti 188g :-) {Proteine 3,384g Lipidi 0,376g Glucidi 4,136g Sodio 26,32mg } Amanita-Ovulo 250g :- | {Proteine 4,875g Lipidi 0,75g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 91g :-) {Proteine 4,186g Lipidi 0,182g Glucidi 3,64g Sodio 4,55mg } Asparagi di campo 110g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 0,22g Glucidi 3,63g Sodio 2,2mg } Asparagi di serra 133g :-) {Proteine 3,99g Lipidi 0,133g Glucidi 3,99g Sodio 2,66mg } Asparagi in scatola 121g :- | {Proteine 2,541g Lipidi 0,847g Glucidi 1,089g Sodio 347,27mg }
- B** Barbabietole rosse 160g :-) {Proteine 1,76g Lipidi 0g Glucidi 6,4g Sodio 134,4mg } Bieta 188g :- | {Proteine 2,444g Lipidi 0,188g Glucidi 5,264g Sodio 297,04mg } Bieta in busta 103g :- | {Proteine 0,927g Lipidi 0,103g Glucidi 5,665g Sodio 199,82mg } Broccoletti di rape 145g :-) {Proteine 4,205g Lipidi 0,435g Glucidi 2,9g Sodio 10,15mg } Broccolo a testa 118g :-) {Proteine 3,54g Lipidi 0,472g Glucidi 3,658g Sodio 14,16mg }
- C** Capperi sott'aceto 23g :- ({Proteine 0,598g Lipidi 0,023g Glucidi 0,483g Sodio 348,91mg } Carciofi 145g :- | {Proteine 3,915g Lipidi 0,29g Glucidi 3,625g Sodio 192,85mg } Carciofi fritti 14g :-) {Proteine 0,665g Lipidi 2,3632g Glucidi 1,897g Sodio 13,16mg } Carciofi surgelati 84g :-) {Proteine 2,184g Lipidi 0,336g Glucidi 3,276g Sodio 39,48mg } Carciofini sott'aceto 42g :- ({Proteine 1,218g Lipidi 0,084g Glucidi 1,134g Sodio 344,82mg } Carciofini sott'olio 33g :- ({Proteine 0,594g Lipidi 1,881g Glucidi 0,858g Sodio 347,49mg } Carciofo ripieno 29g :- | {Proteine 1,1513g Lipidi 1,8763g Glucidi 2,5984g Sodio 53,36mg } Cardi 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 69mg } Carote 96g :-) {Proteine 1,056g Lipidi 0g Glucidi 7,296g Sodio 91,2mg } Caviale 12g :- ({Proteine 2,268g Lipidi 2,256g Glucidi 0,228g Sodio 180mg } Cavolfiore 128g :-) {Proteine 4,096g Lipidi 0,256g Glucidi 3,456g Sodio 10,24mg } Cavoli di bruxelles 86g :-) {Proteine 3,612g Lipidi 0,43g Glucidi 3,698g Sodio 8,6mg } Cavolo broccolo verde ramoso 133g :-) {Proteine 4,522g Lipidi 0,399g Glucidi 2,66g Sodio 15,96mg } Cavolo cappuccio rosso 160g :-) {Proteine 3,04g Lipidi 0,32g Glucidi 4,32g Sodio 51,2mg } Cavolo cappuccio verde 168g :-) {Proteine 3,528g Lipidi 0,168g Glucidi 4,2g Sodio 38,64mg } Cetrioli 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,75g Glucidi 2,7g Sodio 19,5mg } Cetrioli in salamoia 50g :- ({Proteine 0,45g Lipidi 0,05g Glucidi 1,3g Sodio 345mg } Cetriolini sott'aceto 50g :- ({Proteine 0,45g Lipidi 0,05g Glucidi 1,3g Sodio 345mg } Cicoria 300g :-) {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 133g :-) {Proteine 2,394g Lipidi 0,665g Glucidi 4,256g Sodio 27,93mg } Cicoria da taglio 266g :-) {Proteine 3,192g Lipidi 0,266g Glucidi 4,522g Sodio 18,62mg } Cicoria witloof 188g :-) {Proteine 1,316g Lipidi 0,564g Glucidi 6,016g Sodio 1,88mg } Cipolle 123g :-) {Proteine 1,23g Lipidi 0,123g Glucidi 7,011g Sodio 12,3mg } Cipolle secche 10g :- | {Proteine 1,02g Lipidi 0,17g Glucidi 6,86g Sodio 17mg } Cipolline 84g :-) {Proteine 1,092g Lipidi 0,084g Glucidi 7,14g Sodio 10,92mg } Cipolline sott'aceto 77g :- ({Proteine 0,693g Lipidi 0,154g Glucidi 3,773g Sodio 346,5mg } Cozza o mitilo 38g :- | {Proteine 4,446g Lipidi 1,026g Glucidi 1,292g Sodio 110,2mg } Crauti 98g :- ({Proteine 1,47g Lipidi 0,294g Glucidi 3,92g Sodio 347,9mg } Crocchette di patate 17g :- | {Proteine 1,1815g Lipidi 2,0434g Glucidi 2,1097g Sodio 41,48mg } Crocchette di patate ssa 17g :-) {Proteine 1,1866g Lipidi 2,0502g Glucidi 2,1165g Sodio 19,55mg }
- D** Daikon 150g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0,15g Glucidi 4,35g Sodio 40,5mg }

F Fagiolini 188g :-) {Proteine 3,948g Lipidi 0,188g Glucidi 4,512g Sodio 3,76mg } Fagiolini in scatola 102g :-| {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Fagottini 9g :-| {Proteine 1,0116g Lipidi 2,0835g Glucidi 1,8441g Sodio 43,65mg } Fagottini ssa 9g :-| {Proteine 1,0134g Lipidi 2,088g Glucidi 1,8486g Sodio 35,19mg } Farro 9g :-| {Proteine 1,359g Lipidi 0,225g Glucidi 6,039g Sodio 1,62mg } Finocchio 248g :-| {Proteine 2,976g Lipidi 0g Glucidi 2,48g Sodio 349,68mg } Fiori di zucca 150g :-| {Proteine 2,55g Lipidi 0,6g Glucidi 0,75g Sodio 9mg } Fiori di zucca in pastella 16g :-| {Proteine 0,4464g Lipidi 2,4576g Glucidi 1,9488g Sodio 85,92mg } Fiori di zucca in pastella ssa 16g :-| {Proteine 0,4512g Lipidi 2,488g Glucidi 1,9728g Sodio 10,72mg } Foglie di rapa 145g :-| {Proteine 3,77g Lipidi 0,145g Glucidi 4,06g Sodio 49,3mg } Formaggino al parmigiano 14g :-| {Proteine 1,96g Lipidi 2,1g Glucidi 0,7g Sodio 98mg } Frittata con 4 uova 12g :-| {Proteine 1,3224g Lipidi 2,8248g Glucidi 0,1008g Sodio 64,32mg } Frittata con 4 uova ssa 12g :-| {Proteine 1,3368g Lipidi 2,856g Glucidi 0,102g Sodio 14,4mg } Frittata con asparagi 14g :-| {Proteine 1,7066g Lipidi 2,5746g Glucidi 0,2156g Sodio 56,28mg } Frittata con asparagi ssa 14g :-| {Proteine 1,7178g Lipidi 2,5928g Glucidi 0,217g Sodio 18,34mg } Frittata con patate 18g :-| {Proteine 1,2204g Lipidi 2,016g Glucidi 2,0826g Sodio 41,4mg } Frittata con patate ssa 18g :-| {Proteine 1,2258g Lipidi 2,025g Glucidi 2,0916g Sodio 12,06mg } Frittata di pasta 11g :-| {Proteine 1,2243g Lipidi 1,3277g Glucidi 3,8984g Sodio 44,55mg } Frittata di pasta ssa 11g :-| {Proteine 1,2353g Lipidi 1,3387g Glucidi 3,9314g Sodio 8,14mg } Frittata di riso 11g :-| {Proteine 1,1231g Lipidi 1,683g Glucidi 2,6455g Sodio 56,32mg } Frittata di riso ssa 11g :-| {Proteine 1,1352g Lipidi 1,7017g Glucidi 2,6741g Sodio 10,23mg } Funghi chiodini 213g :-| {Proteine 4,473g Lipidi 1,491g Glucidi 0,213g Sodio 10,65mg } Funghi gallinacci 290g :-| {Proteine 4,64g Lipidi 1,45g Glucidi 0,58g Sodio 8,7mg } Funghi gallinacci secchi 34g :-| {Proteine 5,61g Lipidi 0,748g Glucidi 0,612g Sodio 10,88mg } Funghi in scatola 118g :-| {Proteine 3,54g Lipidi 0,472g Glucidi 3,54g Sodio 295mg } Funghi ovuli 177g :-| {Proteine 3,54g Lipidi 0,531g Glucidi 3,363g Sodio 8,85mg } Funghi porcini 133g :-| {Proteine 4,123g Lipidi 0,798g Glucidi 2,128g Sodio 2,66mg } Funghi porcini 118g :-| {Proteine 4,602g Lipidi 0,826g Glucidi 1,652g Sodio 61,36mg } Funghi prataioli coltivati 160g :-| {Proteine 3,68g Lipidi 0,64g Glucidi 3,04g Sodio 8mg } Funghi secchi 21g :-| {Proteine 8,526g Lipidi 0,966g Glucidi 3,276g Sodio 18,27mg } Funghi shiitake secchi 10g :-| {Proteine 1,63g Lipidi 0,1g Glucidi 6,39g Sodio 1,3mg } Funghi sott'olio 21g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,819g Glucidi 0,42g Sodio 346,5mg } Funghi spugnoli 188g :-| {Proteine 3,196g Lipidi 0,564g Glucidi 3,572g Sodio 3,76mg }

G Giardiniera sott'aceto 42g :-| {Proteine 0,168g Lipidi 0,126g Glucidi 0,252g Sodio 344,82mg } Giardiniera sott'olio 25g :-| {Proteine 0,65g Lipidi 1,2g Glucidi 0,325g Sodio 338mg } Granchio polpa in scatola 41g :-| {Proteine 7,421g Lipidi 0,205g Glucidi 0,82g Sodio 225,5mg }

I Indivia 200g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,4g Sodio 20mg } Insalata di riso 12g :-| {Proteine 1,1736g Lipidi 1,9512g Glucidi 2,4924g Sodio 27,72mg }

K Kombu secca 15g :-| {Proteine 1,065g Lipidi 0,24g Glucidi 0,3g Sodio 274,5mg }

L Lattuga 150g :-| {Proteine 2,7g Lipidi 0,6g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lattuga a cappuccio 150g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,3g Glucidi 4,5g Sodio 10,5mg } Lattuga da taglio 150g :-| {Proteine 1,65g Lipidi 0,15g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lumache di mare 23g :-| {Proteine 5,474g Lipidi 0,092g Glucidi 1,794g Sodio 47,38mg }

M Mais 9g :-| {Proteine 0,828g Lipidi 0,342g Glucidi 6,822g Sodio 3,15mg } Melanzane 213g :-| {Proteine 2,343g Lipidi 0,213g Glucidi 5,538g Sodio 55,38mg } Melanzane a tocchetti 23g :-| {Proteine 0,2093g Lipidi 3,0728g Glucidi 0,5888g Sodio 27,6mg } Melanzane fritte 20g :-| {Proteine 0,362g Lipidi 3,212g Glucidi 0,406g Sodio 125,2mg } Melanzane fritte ssa 19g :-| {Proteine 0,3496g Lipidi 3,0989g Glucidi 0,3914g Sodio 5,89mg } Melanzane sott'olio 65g :-| {Proteine 0,715g Lipidi 2,6g Glucidi 1,625g Sodio 16,25mg }

N Natto 15g :-) {Proteine 2,655g Lipidi 1,65g Glucidi 1,35g Sodio 1,05mg }

O Olive da tavola conservate 11g :-| {Proteine 0,165g Lipidi 2,97g Glucidi 0,55g Sodio 143,55mg }
Olive nere 13g :-| {Proteine 0,208g Lipidi 3,263g Glucidi 0,104g Sodio 7,02mg } Olive verdi 22g :-|
{Proteine 0,176g Lipidi 3,3g Glucidi 0,22g Sodio 11,88mg }

P Panini napoletani 12g :-| {Proteine 1,3608g Lipidi 0,9108g Glucidi 4,0416g Sodio 29,76mg } Panini
napoletani ssa 12g :-| {Proteine 1,362g Lipidi 0,912g Glucidi 4,0452g Sodio 25,56mg } Parmigiana
19g :-| {Proteine 1,7442g Lipidi 2,0615g Glucidi 1,9931g Sodio 39,33mg } Parmigiana ssa 19g :-|
{Proteine 1,7499g Lipidi 2,0672g Glucidi 1,9969g Sodio 21,28mg } Pasta di olive 9g :-| {Proteine
0,126g Lipidi 3,087g Glucidi 0,405g Sodio 105,75mg } Patate 37g :-| {Proteine 0,777g Lipidi 0,37g
Glucidi 6,66g Sodio 2,59mg } Patate dolci 36g :-| {Proteine 0,432g Lipidi 0,108g Glucidi 7,668g
Sodio 14,4mg } Patate novelle 47g :-| {Proteine 0,94g Lipidi 0g Glucidi 7,426g Sodio 10,81mg }
Patate polvere istantanea 10g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 0,08g Glucidi 7,32g Sodio 119mg } Patatine
in sacchetto 5g :-| {Proteine 0,35g Lipidi 1,73g Glucidi 2,56g Sodio 29,7mg } Peperoncini piccanti
50g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,25g Glucidi 1,9g Sodio 5,5mg } Peperoni dolci 145g :-| {Proteine
1,305g Lipidi 0,435g Glucidi 6,09g Sodio 2,9mg } Peperoni e patate 26g :-| {Proteine 0,6734g Lipidi
2,0228g Glucidi 2,9328g Sodio 38,22mg } Peperoni e patate ssa 26g :-| {Proteine 0,676g Lipidi
2,028g Glucidi 2,9432g Sodio 6,76mg } Peperoni gialli 145g :-| {Proteine 1,305g Lipidi 0,435g
Glucidi 7,25g Sodio 43,5mg } Peperoni ripieni al forno 20g :-| {Proteine 0,776g Lipidi 1,152g Glucidi
4,702g Sodio 74,2mg } Peperoni ripieni al forno ssa 20g :-| {Proteine 0,778g Lipidi 1,154g Glucidi
4,712g Sodio 57,6mg } Peperoni sott'aceto 28g :-| {Proteine 0,224g Lipidi 0,168g Glucidi 0,476g
Sodio 349,44mg } Pizza con salsiccia 10g :-| {Proteine 1,075g Lipidi 0,648g Glucidi 5,074g Sodio
79mg } Pizza con salsiccia ssa 10g :-| {Proteine 1,094g Lipidi 0,659g Glucidi 5,16g Sodio 13,7mg }
Pizza con scarola 13g :-| {Proteine 1,1479g Lipidi 0,6695g Glucidi 5,2533g Sodio 81,25mg } Pizza con
scarola ssa 12g :-| {Proteine 1,0728g Lipidi 0,6264g Glucidi 4,914g Sodio 13,2mg } Pizza margherita
15g :-| {Proteine 1,194g Lipidi 1,0725g Glucidi 3,9375g Sodio 54,3mg } Pizza margherita ssa 15g :-|
{Proteine 1,2g Lipidi 1,0785g Glucidi 3,9555g Sodio 26,25mg } Pizza rustica 11g :-| {Proteine
1,4377g Lipidi 1,4234g Glucidi 2,9755g Sodio 26,73mg } Pizza rustica con spinaci 13g :-| {Proteine
1,4755g Lipidi 1,4144g Glucidi 3,2474g Sodio 26,91mg } Pizza rustica con spinaci ssa 13g :-|
{Proteine 1,4807g Lipidi 1,4196g Glucidi 3,2565g Sodio 11,18mg } Pizza rustica ssa 11g :-| {Proteine
1,4399g Lipidi 1,4256g Glucidi 2,9799g Sodio 20,9mg } Polpette fritte 16g :-| {Proteine 2,8352g
Lipidi 1,816g Glucidi 0,672g Sodio 35,2mg } Polpette fritte ssa 16g :-| {Proteine 2,8416g Lipidi
1,8192g Glucidi 0,6736g Sodio 21,92mg } Pomodori da insalata 188g :-| {Proteine 2,256g Lipidi
0,376g Glucidi 5,264g Sodio 5,64mg } Pomodori maturi 168g :-| {Proteine 1,68g Lipidi 0,336g
Glucidi 5,88g Sodio 10,08mg } Pomodori pelati in scatola con liquido 152g :-| {Proteine 1,824g Lipidi
0,76g Glucidi 4,56g Sodio 13,68mg } Pomodori secchi 12g :-| {Proteine 1,692g Lipidi 0,36g Glucidi
5,22g Sodio 0,24mg } Pomodori sott'olio 15g :-| {Proteine 0,765g Lipidi 2,115g Glucidi 2,625g Sodio
39,9mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 45g :-| {Proteine 1,98g Lipidi 0,27g Glucidi
7,38g Sodio 77,4mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 64g :-| {Proteine 0,576g Lipidi
0,256g Glucidi 7,296g Sodio 1,92mg } Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 33g :-| {Proteine
1,287g Lipidi 0,132g Glucidi 6,732g Sodio 6,6mg } Porri 110g :-| {Proteine 2,31g Lipidi 0,11g Glucidi
5,72g Sodio 9,9mg } Purè di patate 26g :-| {Proteine 0,5798g Lipidi 1,6328g Glucidi 3,6712g Sodio
26,52mg } Purè di patate ssa 26g :-| {Proteine 0,5824g Lipidi 1,6354g Glucidi 3,679g Sodio 4,16mg }

R Radicchio rosso 246g :-| {Proteine 3,444g Lipidi 0,246g Glucidi 3,936g Sodio 17,22mg } Radicchio
verde 228g :-| {Proteine 4,332g Lipidi 1,14g Glucidi 1,14g Sodio 31,92mg } Rape 177g :-| {Proteine
1,77g Lipidi 0g Glucidi 6,726g Sodio 102,66mg } Ravanelli 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi
4,5g Sodio 147,5mg } Rucola 100g :-| {Proteine 2,6g Lipidi 0,7g Glucidi 2,1g Sodio 27mg }

- S** Salmone 17g :-| {Proteine 3,434g Lipidi 1,87g Glucidi 0g Sodio 7,65mg } Sardine salate 24g :-| {Proteine 6,024g Lipidi 0,864g Glucidi 0g Sodio 127,2mg } Sardine sott'olio 16g :-| {Proteine 3,568g Lipidi 1,936g Glucidi 0g Sodio 76,8mg } Scalogno 160g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,32g Glucidi 5,28g Sodio 16mg } Scamorza 15g :-| {Proteine 3,405g Lipidi 1,515g Glucidi 1,08g Sodio 20,55mg } Scamorza affumicata 15g :-| {Proteine 3,405g Lipidi 1,515g Glucidi 1,08g Sodio 20,55mg } Scarola 213g :-| {Proteine 3,408g Lipidi 0,426g Glucidi 3,621g Sodio 19,17mg } Scorzonera 118g :-| {Proteine 1,534g Lipidi 0,354g Glucidi 12,036g Sodio 5,9mg } Sedano rapa 139g :-| {Proteine 2,641g Lipidi 0,139g Glucidi 5,282g Sodio 126,49mg } Soia bistecca 9g :-| {Proteine 4,23g Lipidi 0,108g Glucidi 1,881g Sodio 1,8mg } Soia semi 8g :-| {Proteine 2,952g Lipidi 1,448g Glucidi 1,864g Sodio 0,32mg } Spinaci 103g :-| {Proteine 3,502g Lipidi 0,721g Glucidi 3,09g Sodio 103mg } Spinaci in scatola 168g :-| {Proteine 4,704g Lipidi 0,84g Glucidi 1,344g Sodio 336mg }
- T** Taralli salati 8g :-| {Proteine 0,6416g Lipidi 1,192g Glucidi 4,2536g Sodio 11,28mg } Tartufo nero 103g :-| {Proteine 6,18g Lipidi 0,515g Glucidi 0,721g Sodio 56,65mg } Tempeh 19g :-| {Proteine 3,933g Lipidi 1,216g Glucidi 1,216g Sodio 1,14mg } Timballo di patate 19g :-| {Proteine 1,3376g Lipidi 1,8601g Glucidi 2,3028g Sodio 30,02mg } Timballo di patate ssa 19g :-| {Proteine 1,3395g Lipidi 1,862g Glucidi 2,3066g Sodio 21,09mg } Tofu 42g :-| {Proteine 3,402g Lipidi 2,016g Glucidi 0,294g Sodio 2,94mg } Tonno fresco 20g :-| {Proteine 4,3g Lipidi 1,6g Glucidi 0g Sodio 8,6mg }
- U** Uovo sodo 20g :-| {Proteine 2,556g Lipidi 2,182g Glucidi 0,196g Sodio 156,4mg } Uovo sodo ssa 20g :-| {Proteine 2,6g Lipidi 2,22g Glucidi 0,2g Sodio 28mg }
- V** Verdura e legumi surgelati 50g :-| {Proteine 1,65g Lipidi 0,25g Glucidi 4,75g Sodio 23,5mg } Vongola 44g :-| {Proteine 4,488g Lipidi 1,1g Glucidi 0,968g Sodio 24,64mg } Vongole in scatola al naturale 21g :-| {Proteine 5,376g Lipidi 0,42g Glucidi 1,071g Sodio 23,52mg }
- W** Wakame secca 10g :-| {Proteine 1,24g Lipidi 0,24g Glucidi 0,2g Sodio 322mg }
- Z** Zucca gialla 177g :-| {Proteine 1,947g Lipidi 0,177g Glucidi 6,195g Sodio 1,77mg } Zucchine 290g :-| {Proteine 3,77g Lipidi 0,29g Glucidi 4,06g Sodio 2,9mg }

(G) Alimenti alternativi per la frutta a pranzo per un massimo di 42 Kcal

- A** Albicocche 153g :-| {Proteine 0,612g Lipidi 0,153g Glucidi 10,404g Sodio 1,53mg } Albicocche polpa secca 22g :-| {Proteine 1,056g Lipidi 0,154g Glucidi 9,548g Sodio 12,32mg } Albicocche sciroppate 48g :-| {Proteine 0,2736g Lipidi 0,048g Glucidi 10,296g Sodio 0,96mg } Albicocche secche 15g :-| {Proteine 0,7305g Lipidi 0,075g Glucidi 9,72375g Sodio 3,9mg } Amarene 104g :-| {Proteine 0,832g Lipidi 0g Glucidi 10,608g Sodio 2,08mg } Ananas 107g :-| {Proteine 0,535g Lipidi 0g Glucidi 10,7g Sodio 2,14mg } Ananas sciroppata 55g :-| {Proteine 0,165g Lipidi 1,1g Glucidi 11,11g Sodio 0,55mg } Ananas succo 78g :-| {Proteine 0,312g Lipidi 0,078g Glucidi 10,257g Sodio 0,78mg } Arachidi 7g :-| {Proteine 1,82g Lipidi 3,304g Glucidi 0,784g Sodio 0,14mg } Arachidi tostate 7g :-| {Proteine 2,03g Lipidi 3,5g Glucidi 0,595g Sodio 0,42mg } Arachidi tostate e salate 7g :-| {Proteine 1,715g Lipidi 3,71g Glucidi 0,497g Sodio 28mg } Arance 126g :-| {Proteine 0,882g Lipidi 0,252g Glucidi 9,828g Sodio 3,78mg } Arance scorza 44g :-| {Proteine 0,66g Lipidi 0,088g Glucidi 6,336g Sodio 1,32mg } Arance succo 126g :-| {Proteine 0,63g Lipidi 0g Glucidi 10,08g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 113g :-| {Proteine 0,113g Lipidi 0g Glucidi 11,3g Sodio 2,26mg } Avocado 18g :-| {Proteine 0,792g Lipidi 4,14g Glucidi 0,324g Sodio 0,36mg }

- B** Babaco 204g :-) {Proteine 1,428g Lipidi 0,204g Glucidi 9,18g Sodio 2,04mg } Banana 65g :-)
{Proteine 0,78g Lipidi 0,195g Glucidi 10,075g Sodio 0,65mg } Buccia d'arancia candita 13g :-)
{Proteine 0,026g Lipidi 0,026g Glucidi 10,751g Sodio 3,51mg }
- C** Cachi 58g :-) {Proteine 0,3306g Lipidi 0,174g Glucidi 9,889g Sodio 3,48mg } Castagne 22g :-)
{Proteine 0,77g Lipidi 0,396g Glucidi 9,328g Sodio 2,42mg } Castagne secche 12g :-) {Proteine
0,564g Lipidi 0,36g Glucidi 9,708g Sodio 2,16mg } Cedro candito 22g :-) {Proteine 0,022g Lipidi
0,044g Glucidi 10,868g Sodio 5,94mg } Ciliegie 113g :-) {Proteine 0,904g Lipidi 0,113g Glucidi
10,17g Sodio 3,39mg } Cocomero 286g :-) {Proteine 1,144g Lipidi 0g Glucidi 10,582g Sodio 8,58mg
}
- D** Datteri freschi 34g :-) {Proteine 0,51g Lipidi 0,034g Glucidi 10,642g Sodio 2,38mg } Datteri secchi
16g :-) {Proteine 0,432g Lipidi 0,096g Glucidi 10,096g Sodio 0,8mg }
- F** Fichi 91g :-) {Proteine 0,819g Lipidi 0,182g Glucidi 10,192g Sodio 1,82mg } Fichi d'india 81g :-)
{Proteine 0,648g Lipidi 0,081g Glucidi 10,53g Sodio 4,05mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 15g
:-) {Proteine 0,78g Lipidi 0,63g Glucidi 8,73g Sodio 13,05mg } Fichi seccati al sole 18g :-) {Proteine
0,648g Lipidi 0,378g Glucidi 9,522g Sodio 15,66mg } Fichi secchi 17g :-) {Proteine 0,595g Lipidi
0,459g Glucidi 9,86g Sodio 14,79mg } Fragole 159g :-) {Proteine 1,431g Lipidi 0,636g Glucidi
8,427g Sodio 3,18mg } Fragole condite 74g :-) {Proteine 0,4736g Lipidi 0,222g Glucidi 10,3082g
Sodio 1,48mg }
- K** Kaki o loti 66g :-) {Proteine 0,396g Lipidi 0,198g Glucidi 10,56g Sodio 2,64mg } Kiwi 97g :-) {Proteine
1,164g Lipidi 0,582g Glucidi 8,73g Sodio 4,85mg }
- L** Lamponi 126g :-) {Proteine 1,26g Lipidi 0,756g Glucidi 8,19g Sodio 3,78mg } Lamponi surgelati 43g :-
) {Proteine 0,2881g Lipidi 0,086g Glucidi 10,30925g Sodio 0,43mg } Limette 113g :-) {Proteine
0,791g Lipidi 0,339g Glucidi 9,944g Sodio 3,39mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi
0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }
- M** Macedonia di frutta in scatola 75g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,5g Glucidi 11,1g Sodio 2,25mg }
Mandaranci e clementine 81g :-) {Proteine 0,648g Lipidi 0,162g Glucidi 10,368g Sodio 1,62mg }
Mandarini 59g :-) {Proteine 0,531g Lipidi 0,177g Glucidi 10,384g Sodio 0,59mg } Mandorle dolci 7g :-
) {Proteine 1,12g Lipidi 3,605g Glucidi 0,28g Sodio 0,42mg } Mango 75g :-) {Proteine 0,525g Lipidi
0,15g Glucidi 10,575g Sodio 1,5mg } Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 20g :-)
{Proteine 0,12g Lipidi 0,4g Glucidi 11,04g Sodio 1,4mg } Marmellata
(amarene, ciliege, uva, marasche) 18g :-) {Proteine 0,108g Lipidi 0,36g Glucidi 11,214g Sodio 1,98mg
} Marmellata (normali e tipo frutta viva) 19g :-) {Proteine 0,095g Lipidi 0,38g Glucidi 11,153g Sodio
2,28mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 34g :-) {Proteine 0,17g Lipidi 0,034g Glucidi
10,846g Sodio 6,8mg } Marmellata di albicocche 17g :-) {Proteine 0,119g Lipidi 0,034g Glucidi
10,744g Sodio 6,8mg } Marmellata di arance 16g :-) {Proteine 0,016g Lipidi 0g Glucidi 11,12g Sodio
2,88mg } Marmellata di prugne 32g :-) {Proteine 0,672g Lipidi 0,192g Glucidi 9,984g Sodio 3,2mg }
Mela 95g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0,285g Glucidi 10,45g Sodio 1,9mg } Mela cotogna 126g :-)
{Proteine 0,378g Lipidi 1,26g Glucidi 7,938g Sodio 3,78mg } Mela polpa secca 17g :-) {Proteine
0,153g Lipidi 0,051g Glucidi 9,724g Sodio 14,79mg } Melagrane 68g :-) {Proteine 0,34g Lipidi
0,136g Glucidi 10,812g Sodio 4,76mg } Melone d'estate 130g :-) {Proteine 1,04g Lipidi 0,26g Glucidi
9,62g Sodio 10,4mg } Melone d'inverno 195g :-) {Proteine 0,975g Lipidi 0,39g Glucidi 9,555g Sodio
46,8mg } Mirtillo nero 143g :-) {Proteine 0,858g Lipidi 0,286g Glucidi 9,867g Sodio 4,29mg } Mora di
gelso 119g :-) {Proteine 1,547g Lipidi 2,38g Glucidi 9,639g Sodio 2,38mg } Mora di rovo 150g :-)
{Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 8,55g Sodio 6mg }

N Nespole 153g :-) {Proteine 0,612g Lipidi 0,612g Glucidi 9,333g Sodio 9,18mg } Nocciole 6g :-) {Proteine 0,78g Lipidi 3,774g Glucidi 0,108g Sodio 0,66mg } Noce di cocco 12g :-) {Proteine 0,384g Lipidi 4,32g Glucidi 0,444g Sodio 2,04mg } Noci fresche 7g :-) {Proteine 0,735g Lipidi 4,039g Glucidi 0,385g Sodio 0,21mg } Noci secche 6g :-) {Proteine 0,948g Lipidi 3,822g Glucidi 0,378g Sodio 0,12mg }

P Papaya 119g :-) {Proteine 0,595g Lipidi 0,119g Glucidi 10,472g Sodio 5,95mg } Pera 104g :-) {Proteine 0,312g Lipidi 0,416g Glucidi 9,88g Sodio 2,08mg } Pere sciropate 54g :-) {Proteine 0,108g Lipidi 0,108g Glucidi 10,314g Sodio 1,08mg } Pesca 159g :-) {Proteine 1,272g Lipidi 0,159g Glucidi 9,699g Sodio 4,77mg } Pesca sciropata 49g :-) {Proteine 0,196g Lipidi 0,98g Glucidi 11,221g Sodio 0,49mg } Pinoli 7g :-) {Proteine 2,072g Lipidi 3,346g Glucidi 0,35g Sodio 0,07mg } Pistacchi freschi 11g :-) {Proteine 1,408g Lipidi 3,586g Glucidi 1,804g Sodio 0,99mg } Pistacchi secchi 7g :-) {Proteine 1,442g Lipidi 3,388g Glucidi 0,98g Sodio 0,42mg } Pistacchi tostati e salati 7g :-) {Proteine 1,253g Lipidi 3,878g Glucidi 0,574g Sodio 37,1mg } Pompelmo 165g :-) {Proteine 0,99g Lipidi 0g Glucidi 10,23g Sodio 1,65mg } Pompelmo rosa 143g :-) {Proteine 0,858g Lipidi 0,143g Glucidi 11,011g Sodio 0mg } Pompelmo succo 104g :-) {Proteine 0,416g Lipidi 0,104g Glucidi 9,932g Sodio 2,08mg } Prugne 102g :-) {Proteine 0,51g Lipidi 0,102g Glucidi 10,71g Sodio 2,04mg } Prugne regina claudia 104g :-) {Proteine 0,832g Lipidi 0,104g Glucidi 10,088g Sodio 1,04mg } Prugne secche 19g :-) {Proteine 0,418g Lipidi 0,095g Glucidi 10,45g Sodio 1,52mg }

R Ribes nero 153g :-) {Proteine 1,377g Lipidi 3,06g Glucidi 10,098g Sodio 4,59mg } Ribes rosso 204g :-) {Proteine 2,244g Lipidi 4,08g Glucidi 8,976g Sodio 4,08mg }

S Sciroppo per bibite 14g :-) {Proteine 0,042g Lipidi 0g Glucidi 11,06g Sodio 37,8mg } Spremuta di arancia 130g :-) {Proteine 0,65g Lipidi 0g Glucidi 10,66g Sodio 2,6mg } Spremuta di pompelmo 143g :-) {Proteine 0,429g Lipidi 2,86g Glucidi 11,297g Sodio 12,87mg } Succo di albicocca conservato 91g :-) {Proteine 0,273g Lipidi 0,091g Glucidi 10,92g Sodio 2,73mg } Succo di ananas conservato 76g :-) {Proteine 0,228g Lipidi 0,076g Glucidi 10,336g Sodio 0,76mg } Succo di arancia concentrato 23g :-) {Proteine 0,667g Lipidi 0,115g Glucidi 10,327g Sodio 2,3mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 119g :-) {Proteine 0,595g Lipidi 0,119g Glucidi 10,472g Sodio 11,9mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 100g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,1g Glucidi 10,2g Sodio 3mg } Succo di barbabietola fresco 307g :-) {Proteine 2,456g Lipidi 0g Glucidi 8,903g Sodio 184,2mg } Succo di carote conservato 179g :-) {Proteine 0,895g Lipidi 0,179g Glucidi 10,203g Sodio 91,29mg } Succo di frutta conservato 76g :-) {Proteine 0,228g Lipidi 0,076g Glucidi 11,02g Sodio 5,32mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 86g :-) {Proteine 0,43g Lipidi 0,172g Glucidi 10,148g Sodio 0,86mg } Succo di mandarino fresco 100g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,2g Glucidi 9,9g Sodio 1mg } Succo di mela conservato non zuccherato 113g :-) {Proteine 0,113g Lipidi 0,113g Glucidi 11,187g Sodio 2,26mg } Succo di melagrana fresco 97g :-) {Proteine 0,194g Lipidi 1,94g Glucidi 11,252g Sodio 0,97mg } Succo di pera conservato 71g :-) {Proteine 0,071g Lipidi 1,42g Glucidi 10,792g Sodio 2,84mg } Succo di pesca conservato 79g :-) {Proteine 0,237g Lipidi 1,58g Glucidi 10,507g Sodio 5,53mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 130g :-) {Proteine 0,52g Lipidi 0,13g Glucidi 10,79g Sodio 9,1mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 93g :-) {Proteine 0,558g Lipidi 0,093g Glucidi 10,23g Sodio 1,86mg } Succo di uva conservato non zuccherato 93g :-) {Proteine 0,279g Lipidi 0,093g Glucidi 10,881g Sodio 6,51mg } Succo tropicale conservato 91g :-) {Proteine 0,182g Lipidi 0,091g Glucidi 10,556g Sodio 12,74mg }

U Uva 70g :-) {Proteine 0,35g Lipidi 0,07g Glucidi 10,92g Sodio 0,7mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 15g :-) {Proteine 0,285g Lipidi 0,09g Glucidi 10,8g Sodio 7,8mg }

(H) Alimenti alternativi per il pane a pranzo per un massimo di 90 Kcal

C Cereali aggregati 26g :- ({Proteine 2,782g Lipidi 0,52g Glucidi 19,474g Sodio 96,2mg } Crackers al formaggio 18g :- ({Proteine 1,764g Lipidi 4,59g Glucidi 11,178g Sodio 179,1mg } Crackers integrali 20g :- ({Proteine 1,76g Lipidi 3,44g Glucidi 11,62g Sodio 131,8mg } Crackers non salati 20g :- ({Proteine 1,9g Lipidi 3,26g Glucidi 13,66g Sodio 122mg } Crackers salati 21g :- ({Proteine 1,974g Lipidi 2,1g Glucidi 16,821g Sodio 184,59mg } Crackers senza grassi 23g :- ({Proteine 2,415g Lipidi 0,368g Glucidi 18,308g Sodio 146,28mg }

F Fette biscottate 22g :- | {Proteine 2,486g Lipidi 1,32g Glucidi 18,26g Sodio 45,32mg } Fette biscottate di segale integrali 24g :- | {Proteine 1,896g Lipidi 0,312g Glucidi 15,768g Sodio 63,36mg } Fette biscottate dolci 22g :- | {Proteine 2,31g Lipidi 1,364g Glucidi 17,952g Sodio 45,32mg } Fette biscottate integrali 24g :- ({Proteine 2,688g Lipidi 1,248g Glucidi 17,784g Sodio 200,88mg } Fette biscottate vitaminizzate 22g :- | {Proteine 2,486g Lipidi 1,32g Glucidi 18,26g Sodio 45,32mg } Focaccia 31g :- | {Proteine 2,604g Lipidi 3,658g Glucidi 12,617g Sodio 67,58mg }

G Grissini 21g :- ({Proteine 2,583g Lipidi 2,919g Glucidi 14,49g Sodio 128,1mg } Grissini integrali 20g :- ({Proteine 1,76g Lipidi 3,44g Glucidi 11,62g Sodio 131,8mg }

M Muesli 25g :- ({Proteine 2,65g Lipidi 1,475g Glucidi 17,775g Sodio 95mg }

P Pancarrè americano comune 34g :-| {Proteine 2,788g Lipidi 1,224g Glucidi 15,946g Sodio 182,92mg } Pane al latte 26g :-| {Proteine 2,236g Lipidi 1,976g Glucidi 16,874g Sodio 130mg } Pane alle olive 31g :-| {Proteine 2,17g Lipidi 2,077g Glucidi 16,306g Sodio 177,32mg } Pane comune 32g :-| {Proteine 2,592g Lipidi 0,064g Glucidi 20,704g Sodio 212,8mg } Pane condito 32g :-| {Proteine 4,256g Lipidi 1,088g Glucidi 18,208g Sodio 201,6mg } Pane di grano duro 37g :-| {Proteine 3,737g Lipidi 0,851g Glucidi 18,167g Sodio 236,8mg } Pane di grano e segale 40g :-| {Proteine 2,48g Lipidi 0,44g Glucidi 19,08g Sodio 221,2mg } Pane di segale 41g :-| {Proteine 3,403g Lipidi 0,697g Glucidi 18,778g Sodio 237,8mg } Pane di segale biscottato 32g :-| {Proteine 3,008g Lipidi 1,152g Glucidi 14,944g Sodio 232mg } Pane di soia 32g :-| {Proteine 3,84g Lipidi 2,176g Glucidi 13,344g Sodio 195,2mg } Pane integrale 37g :-| {Proteine 2,775g Lipidi 0,481g Glucidi 19,906g Sodio 203,5mg } Pane integrale con miele 37g :-| {Proteine 3,3411g Lipidi 0,5217g Glucidi 19,0476g Sodio 115,81mg } Pane integrale con miele ssa 29g :-| {Proteine 5,0257g Lipidi 2,9754g Glucidi 13,601g Sodio 40,89mg } Pane integrale fatto in casa 45g :-| {Proteine 3,4065g Lipidi 0,5355g Glucidi 19,3455g Sodio 248,4mg } Pane integrale fatto in casa ssa 44g :-| {Proteine 3,3792g Lipidi 0,5324g Glucidi 19,184g Sodio 1,32mg } Pane tipo 0 31g :-| {Proteine 2,449g Lipidi 0,155g Glucidi 19,344g Sodio 0mg } Pane tipo 00 30g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,12g Glucidi 19,74g Sodio 0mg } Pane tipo 1 33g :-| {Proteine 2,8611g Lipidi 0,198g Glucidi 19,404g Sodio 0mg } Pane tostato 30g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 0,15g Glucidi 20,76g Sodio 207,6mg } Panini all'olio 30g :-| {Proteine 2,31g Lipidi 1,74g Glucidi 17,49g Sodio 189mg } Panini napoletani 36g :-| {Proteine 4,0824g Lipidi 2,7324g Glucidi 12,1248g Sodio 89,28mg } Panini napoletani ssa 36g :-| {Proteine 4,086g Lipidi 2,736g Glucidi 12,1356g Sodio 76,68mg } Pasta per pizza (1 persona) 36g :-| {Proteine 2,4912g Lipidi 1,8936g Glucidi 15,7752g Sodio 132,48mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 35g :-| {Proteine 2,4465g Lipidi 1,8585g Glucidi 15,4805g Sodio 0,35mg } Pizza con salsiccia 29g :-| {Proteine 3,1175g Lipidi 1,8792g Glucidi 14,7146g Sodio 229,1mg } Pizza con salsiccia ssa 29g :-| {Proteine 3,1726g Lipidi 1,9111g Glucidi 14,964g Sodio 39,73mg } Pizza con scarola 37g :-| {Proteine 3,2671g Lipidi 1,9055g Glucidi 14,9517g Sodio 231,25mg } Pizza con scarola ssa 36g :-| {Proteine 3,2184g Lipidi 1,8792g Glucidi 14,742g Sodio 39,6mg } Pizza margherita 45g :-| {Proteine 3,582g Lipidi 3,2175g Glucidi 11,8125g Sodio 162,9mg } Pizza margherita ssa 45g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 3,2355g Glucidi 11,8665g Sodio 78,75mg } Pizza rustica 32g :-| {Proteine 4,1824g Lipidi 4,1408g Glucidi 8,656g Sodio 77,76mg } Pizza rustica con spinaci 37g :-| {Proteine 4,1995g Lipidi 4,0256g Glucidi 9,2426g Sodio 76,59mg } Pizza rustica con spinaci ssa 37g :-| {Proteine 4,2143g Lipidi 4,0404g Glucidi 9,2685g Sodio 31,82mg } Pizza rustica ssa 32g :-| {Proteine 4,1888g Lipidi 4,1472g Glucidi 8,6688g Sodio 60,8mg }

S Salatini 17g :-| {Proteine 1,224g Lipidi 4,131g Glucidi 12,087g Sodio 200,6mg }

T Taralli salati 23g :-| {Proteine 1,8446g Lipidi 3,427g Glucidi 12,2291g Sodio 32,43mg } Taralli salati ssa 23g :-| {Proteine 1,8515g Lipidi 3,4385g Glucidi 12,2728g Sodio 0,46mg }

(I) Alimenti alternativi per il condimento a pranzo per un massimo di 53 Kcal

B Besciamella 36g :-| {Proteine 3,0096g Lipidi 2,9268g Glucidi 4,9068g Sodio 12,24mg } Besciamella2 36g :-| {Proteine 3,0096g Lipidi 2,9268g Glucidi 4,9068g Sodio 12,24mg } Burro 6g :-| {Proteine 0,048g Lipidi 5,004g Glucidi 0,066g Sodio 0,42mg } Burro di arachidi 8g :-| {Proteine 1,808g Lipidi 4,296g Glucidi 1,048g Sodio 28mg }

L Lardo 5g :-| {Proteine 0,1g Lipidi 4,95g Glucidi 0g Sodio 0,1mg }

M Maionese 8g :- ({Proteine 0,336g Lipidi 5,6g Glucidi 0,176g Sodio 36mg } Margarina 6g :- ({Proteine 0,036g Lipidi 5,04g Glucidi 0,024g Sodio 48mg } Margarina vegetale 7g :- ({Proteine 0,14g Lipidi 5,796g Glucidi 0,014g Sodio 47,6mg }

O Olio di cocco 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di colza 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di germe di grano 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di mais vitaminizzato 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di oliva 5g :- ({Proteine 0g Lipidi 5g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di oliva extravergine 5g :- ({Proteine 0g Lipidi 5g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di oliva vitaminizzato 5g :- ({Proteine 0g Lipidi 5g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di palma 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di semi di arachidi 5g :- ({Proteine 0g Lipidi 5g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di semi di girasole 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di semi di mais 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di semi vari 5g :- ({Proteine 0g Lipidi 5g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di sesamo 5g :- ({Proteine 0,01g Lipidi 4,985g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di soia 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Olio di vinacciolo 5g :- ({Proteine 0,1g Lipidi 4,995g Glucidi 0g Sodio 0,1mg }

P Panna 15g :- ({Proteine 0,345g Lipidi 5,25g Glucidi 0,51g Sodio 5,1mg } Panna (da cucina) 25g :- ({Proteine 0,7g Lipidi 5g Glucidi 0,975g Sodio 8,5mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 25g :- ({Proteine 0,7g Lipidi 5g Glucidi 0,975g Sodio 8,5mg } Pastella ssa 22g :- ({Proteine 6,292g Lipidi 0,1012g Glucidi 11,154g Sodio 0,22mg }

S Strutto o sugna 5g :- ({Proteine 0,015g Lipidi 4,95g Glucidi 0g Sodio 0,1mg } Sugo 62g :- ({Proteine 1,209g Lipidi 2,0088g Glucidi 5,6978g Sodio 349,68mg } Sugo alla bolognese rosso 77g :- ({Proteine 5,8289g Lipidi 2,0636g Glucidi 1,6786g Sodio 65,45mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 76g :- ({Proteine 5,7608g Lipidi 2,0368g Glucidi 1,6568g Sodio 31,16mg } Sugo ssa 71g :- ({Proteine 1,3916g Lipidi 2,3075g Glucidi 6,5533g Sodio 291,1mg }

(L) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 17 per un massimo di 177 Kcal

A Acqua tonica 300g :- ({Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 26,4g Sodio 12mg } Acquavite 10g :- ({Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,3mg } Albicocche 300g :- ({Proteine 1,2g Lipidi 0,3g Glucidi 20,4g Sodio 3mg } Albicocche polpa secca 50g :- ({Proteine 2,4g Lipidi 0,35g Glucidi 21,7g Sodio 28mg } Albicocche sciroppate 200g :- ({Proteine 1,14g Lipidi 0,2g Glucidi 42,9g Sodio 4mg } Albicocche secche 62g :- ({Proteine 3,0194g Lipidi 0,31g Glucidi 40,1915g Sodio 16,12mg } Amarene 350g :- ({Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 35,7g Sodio 7mg } Amari a bassa gradazione 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 8,2g Sodio 3mg } Amari ad alta gradazione 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,125g Sodio 1,5mg } Ananas 350g :- ({Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 35g Sodio 7mg } Ananas sciroppata 231g :- ({Proteine 0,693g Lipidi 4,62g Glucidi 46,662g Sodio 2,31mg } Ananas succo 323g :- ({Proteine 1,292g Lipidi 0,323g Glucidi 42,4745g Sodio 3,23mg } Aperitivi 70g :- ({Proteine 2,1g Lipidi 0g Glucidi 11,9g Sodio 2,1mg } Arachidi 31g :- ({Proteine 8,06g Lipidi 14,632g Glucidi 3,472g Sodio 0,62mg } Arachidi tostate 29g :- ({Proteine 8,41g Lipidi 14,5g Glucidi 2,465g Sodio 1,74mg } Arachidi tostate e salate 29g :- ({Proteine 7,105g Lipidi 15,37g Glucidi 2,059g Sodio 116mg } Arance 350g :- ({Proteine 2,45g Lipidi 0,7g Glucidi 27,3g Sodio 10,5mg } Arance scorza 70g :- ({Proteine 1,05g Lipidi 0,14g Glucidi 10,08g Sodio 2,1mg } Arance succo 350g :- ({Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 300g :- ({Proteine 0,3g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 6mg } Avocado 77g :- ({Proteine 3,388g Lipidi 17,71g Glucidi 1,386g Sodio 1,54mg }

B Babà al rum 95g :-) {Proteine 2,983g Lipidi 4,959g Glucidi 26,7045g Sodio 96,9mg } Babaco 300g :-)
 {Proteine 2,1g Lipidi 0,3g Glucidi 13,5g Sodio 3mg } Banana 150g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,45g
 Glucidi 23,25g Sodio 1,5mg } Bevande gassate dietetiche 400g :-) {Proteine 8g Lipidi 0g Glucidi
 17,2g Sodio 28mg } Bigné (Pasta choux) 73g :-) {Proteine 9,2053g Lipidi 11,6289g Glucidi 13,4685g
 Sodio 78,11mg } Bigné (Pasta choux) ssa 73g :-) {Proteine 9,2126g Lipidi 11,6508g Glucidi 13,4904g
 Sodio 36,5mg } Bigné alla crema 87g :-) {Proteine 7,9518g Lipidi 8,7g Glucidi 19,9926g Sodio
 49,59mg } Birra scura 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0g Glucidi 7,5g Sodio 40mg } Biscotti al latte
 42g :-) {Proteine 5,796g Lipidi 3,57g Glucidi 31,962g Sodio 206,22mg } Biscotti di mamma 48g :-|
 {Proteine 11,8416g Lipidi 5,0784g Glucidi 29,9616g Sodio 69,12mg } Biscotti di mamma ssa 47g :-)
 {Proteine 11,6325g Lipidi 4,9867g Glucidi 29,4314g Sodio 9,4mg } Biscotti frollini 36g :-| {Proteine
 2,664g Lipidi 7,56g Glucidi 24,66g Sodio 99mg } Biscotti integrali 39g :-| {Proteine 3,315g Lipidi
 7,605g Glucidi 23,205g Sodio 122,46mg } Biscotti Marie 41g :-) {Proteine 2,6322g Lipidi 3,239g
 Glucidi 34,1325g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 42g :-| {Proteine 5,796g Lipidi 3,57g Glucidi
 31,962g Sodio 172,2mg } Biscotti 'Petit Beurre' 42g :-| {Proteine 2,52g Lipidi 3,444g Glucidi
 35,574g Sodio 101,22mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 33g :-| {Proteine 1,881g Lipidi 9,108g
 Glucidi 22,242g Sodio 52,8mg } Biscotti savoiardo 45g :-) {Proteine 5,355g Lipidi 4,14g Glucidi
 31,41g Sodio 36,9mg } Biscotti wafers 39g :-) {Proteine 2,769g Lipidi 5,85g Glucidi 30,264g Sodio
 27,3mg } Biscotto per la prima colazione 42g :-| {Proteine 2,772g Lipidi 3,318g Glucidi 35,868g
 Sodio 172,2mg } Brandy 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Brioches 43g :-|
 {Proteine 3,096g Lipidi 7,869g Glucidi 25,112g Sodio 167,7mg } Brioches con crema 45g :-|
 {Proteine 3,105g Lipidi 7,695g Glucidi 25,02g Sodio 159,75mg } Brioches con marmellata 45g :-|
 {Proteine 2,925g Lipidi 7,425g Glucidi 26,28g Sodio 158,4mg } Buccia d'arancia candita 56g :-)
 {Proteine 0,112g Lipidi 0,112g Glucidi 46,312g Sodio 15,12mg } Budino al cioccolato 70g :-)
 {Proteine 2,842g Lipidi 10,57g Glucidi 18,214g Sodio 21mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine
 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 36g :- ({Proteine 7,344g Lipidi 9,216g Glucidi 4,14g Sodio 342mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :- ({Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 243g :-) {Proteine 1,3851g Lipidi 0,729g Glucidi 41,4315g Sodio 14,58mg } Caffè all'americana in tazza 40g :-) {Proteine 0,04g Lipidi 0g Glucidi 0,16g Sodio 0,8mg } Caffè bar in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè crudo in grani 20g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 2,62g Glucidi 1,34g Sodio 0,4mg } Caffè decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè decaffeinato tostato macinato 20g :-) {Proteine 2,08g Lipidi 3,08g Glucidi 5,7g Sodio 14,8mg } Caffè moka in tazza 40g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0,8g Glucidi 0,24g Sodio 0,8mg } Caffè solubile decaffeinato in polvere 40g :-) {Proteine 5,56g Lipidi 0,08g Glucidi 17,04g Sodio 9,2mg } Caffè solubile decaffeinato in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè solubile in polvere 40g :-) {Proteine 8,16g Lipidi 0,8g Glucidi 16,44g Sodio 32,4mg } Caffè solubile in tazza 40g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,8g Glucidi 0,8g Sodio 0,8mg } Caffè tostato macinato 40g :-) {Proteine 4,16g Lipidi 6,16g Glucidi 11,4g Sodio 29,6mg } Canditi 40g :-) {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 30g Sodio 10,8mg } Cannoli alla crema 48g :- | {Proteine 2,976g Lipidi 9,936g Glucidi 20,256g Sodio 120mg } Cannoli alla siciliana 66g :-) {Proteine 7,3458g Lipidi 4,0788g Glucidi 31,0002g Sodio 29,7mg } Caramelle alla frutta 54g :-) {Proteine 1,512g Lipidi 0g Glucidi 45,468g Sodio 17,82mg } Caramelle alla menta 45g :-) {Proteine 0,225g Lipidi 0,315g Glucidi 46,215g Sodio 4,05mg } Caramelle dure 51g :-) {Proteine 1,02g Lipidi 1,02g Glucidi 46,716g Sodio 4,59mg } Caramelle morbide mou 41g :- | {Proteine 0,861g Lipidi 7,052g Glucidi 29,151g Sodio 131,2mg } Carciofo ripieno 164g :- | {Proteine 6,5108g Lipidi 10,6108g Glucidi 14,6944g Sodio 301,76mg } Cassata alla siciliana 67g :-) {Proteine 3,5443g Lipidi 2,9949g Glucidi 35,7981g Sodio 27,47mg } Castagne 80g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 51g :-) {Proteine 2,397g Lipidi 1,53g Glucidi 41,259g Sodio 9,18mg } Castagnole 51g :-) {Proteine 2,3409g Lipidi 8,2518g Glucidi 24,2658g Sodio 23,46mg } Cedro candito 70g :-) {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 52g :- ({Proteine 5,564g Lipidi 1,04g Glucidi 38,948g Sodio 192,4mg } Champagne 80g :- ({Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 1,12g Sodio 3,2mg } Cherry brandy 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 8,15g Sodio 3mg } Chiacchiere 45g :- | {Proteine 12,1185g Lipidi 5,931g Glucidi 25,983g Sodio 69,75mg } Chiacchiere ssa 45g :-) {Proteine 12,1635g Lipidi 5,9535g Glucidi 26,082g Sodio 4,5mg } Ciliegie 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 31g :-) {Proteine 2,759g Lipidi 11,656g Glucidi 15,748g Sodio 37,2mg } Cioccolato amaro 31g :-) {Proteine 3,0225g Lipidi 11,47g Glucidi 15,1125g Sodio 4,65mg } Cioccolato bianco 33g :-) {Proteine 2,64g Lipidi 10,197g Glucidi 19,239g Sodio 36,3mg } Cioccolato con nocciole 31g :-) {Proteine 2,883g Lipidi 12,431g Glucidi 14,229g Sodio 33,79mg } Cioccolato fondente 32g :-) {Proteine 1,856g Lipidi 10,88g Glucidi 18,144g Sodio 3,52mg } Cioccolato gianduia 34g :-) {Proteine 4,454g Lipidi 9,792g Glucidi 17,918g Sodio 2,04mg } Coca cola 150g :-) {Proteine 3g Lipidi 0g Glucidi 15,75g Sodio 12mg } Cocomero 300g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0g Glucidi 11,1g Sodio 9mg } Cognac 25g :- ({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,225g Sodio 0,5mg } Colomba pasquale 46g :- | {Proteine 3,3994g Lipidi 9,0758g Glucidi 21,1002g Sodio 60,72mg } Confetti 33g :-) {Proteine 4,7982g Lipidi 15,4473g Glucidi 4,3329g Sodio 1,98mg } Cono per gelato 40g :-) {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 47g :- ({Proteine 3,0174g Lipidi 0,376g Glucidi 40,373g Sodio 310,2mg } Cornetti vuoti 50g :- | {Proteine 10,83g Lipidi 10,235g Glucidi 17,635g Sodio 66mg } Cornetti vuoti ssa 50g :-) {Proteine 10,86g Lipidi 10,26g Glucidi 17,68g Sodio 14,5mg } Cornetto alla crema 58g :-) {Proteine 9,5874g Lipidi 9,3902g Glucidi 19,6504g Sodio 59,74mg } Cornetto alla crema ssa 58g :-) {Proteine 9,6048g Lipidi 9,4076g Glucidi 19,6852g Sodio 18,56mg } Crackers al formaggio 35g :- ({Proteine 3,43g Lipidi 8,925g Glucidi 21,735g Sodio 348,25mg } Crackers integrali 40g :- ({Proteine 3,52g Lipidi 6,88g Glucidi 23,24g Sodio 263,6mg } Crackers non salati 40g :- ({Proteine 3,8g Lipidi 6,52g Glucidi 27,32g Sodio 244mg } Crackers salati 39g :- ({Proteine 3,666g Lipidi 3,9g Glucidi 31,239g Sodio 342,81mg } Crackers senza grassi 45g :- ({Proteine 4,725g Lipidi 0,72g Glucidi 35,82g Sodio 286,2mg } Cracotte 51g :- ({Proteine 5,355g Lipidi 0,612g Glucidi 40,188g Sodio 326,4mg } Crema di cacao e nocciole 33g :-) {Proteine 2,277g Lipidi 10,692g Glucidi 19,173g Sodio 16,5mg } Crema pasticcera 94g :-) {Proteine 7,2004g Lipidi 7,0406g Glucidi 23,4718g Sodio 33,84mg } Creme caramel 97g :-) {Proteine 4,0934g Lipidi 7,0907g Glucidi 25,414g Sodio 48,5mg } Crocchette di patate 97g :- | {Proteine 6,7415g Lipidi 11,6594g Glucidi 12,0377g Sodio 236,68mg } Crocchette di patate ssa 97g :-)

{Proteine 6,7706g Lipidi 11,6982g Glucidi 12,0765g Sodio 111,55mg } Crostata di marmellata 44g :-)
{Proteine 1,9052g Lipidi 9,2004g Glucidi 22,6072g Sodio 32,12mg } Crostata di marmellata ssa 44g :-)
{Proteine 1,9052g Lipidi 9,2004g Glucidi 22,6072g Sodio 32,12mg } Crostata di nutella 41g :-)
{Proteine 5,863g Lipidi 9,5489g Glucidi 20,5615g Sodio 41mg } Crostata di nutella ssa 41g :-)
{Proteine 5,8712g Lipidi 9,5653g Glucidi 20,5943g Sodio 14,76mg } Crusca di grano 86g :-) {Proteine 12,126g Lipidi 4,73g Glucidi 23,048g Sodio 24,08mg }

D Datteri freschi 143g :-) {Proteine 2,145g Lipidi 0,143g Glucidi 44,759g Sodio 10,01mg } Datteri secchi 70g :-) {Proteine 1,89g Lipidi 0,42g Glucidi 44,17g Sodio 3,5mg }

F Fagottini 53g :-) {Proteine 5,9572g Lipidi 12,2695g Glucidi 10,8597g Sodio 257,05mg } Fagottini ssa 53g :-) {Proteine 5,9678g Lipidi 12,296g Glucidi 10,8862g Sodio 207,23mg } Fette biscottate 43g :-)| {Proteine 4,859g Lipidi 2,58g Glucidi 35,69g Sodio 88,58mg } Fette biscottate di segale integrali 48g :-)| {Proteine 3,792g Lipidi 0,624g Glucidi 31,536g Sodio 126,72mg } Fette biscottate dolci 44g :-)| {Proteine 4,62g Lipidi 2,728g Glucidi 35,904g Sodio 90,64mg } Fette biscottate integrali 41g :-)| {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 43g :-)| {Proteine 4,859g Lipidi 2,58g Glucidi 35,69g Sodio 88,58mg } Fichi 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 32,5g Sodio 12,5mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 64g :-) {Proteine 3,328g Lipidi 2,688g Glucidi 37,248g Sodio 55,68mg } Fichi seccati al sole 76g :-) {Proteine 2,736g Lipidi 1,596g Glucidi 40,204g Sodio 66,12mg } Fichi secchi 73g :-) {Proteine 2,555g Lipidi 1,971g Glucidi 42,34g Sodio 63,51mg } Fiocchi di avena 45g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 3,375g Glucidi 33,075g Sodio 14,85mg } Fiocchi di crusca di grano 38g :-) {Proteine 3,876g Lipidi 0,722g Glucidi 26,486g Sodio 345,8mg } Fiocchi di latte magro 92g :-) {Proteine 10,764g Lipidi 4,876g Glucidi 2,392g Sodio 349,6mg } Fiocchi di mais (cornflakes) 48g :-) {Proteine 3,168g Lipidi 0,384g Glucidi 42,288g Sodio 5,28mg } Fiocchi di riso 51g :-) {Proteine 3,366g Lipidi 0,612g Glucidi 39,525g Sodio 2,04mg } Fiocchi d'orzo 49g :-) {Proteine 5,194g Lipidi 0,931g Glucidi 39,2g Sodio 1,96mg } Fiori di zucca in pastella 65g :-) {Proteine 1,8135g Lipidi 9,984g Glucidi 7,917g Sodio 349,05mg } Fiori di zucca in pastella ssa 89g :-) {Proteine 2,5098g Lipidi 13,8395g Glucidi 10,9737g Sodio 59,63mg } Focaccia 60g :-)| {Proteine 5,04g Lipidi 7,08g Glucidi 24,42g Sodio 130,8mg } Formaggino al parmigiano 50g :-) {Proteine 7g Lipidi 7,5g Glucidi 2,5g Sodio 350mg } Fragole 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 306g :-) {Proteine 1,9584g Lipidi 0,918g Glucidi 42,6258g Sodio 6,12mg } Frittata con 4 uova 65g :-) {Proteine 7,163g Lipidi 15,301g Glucidi 0,546g Sodio 348,4mg } Frittata con 4 uova ssa 67g :-) {Proteine 7,4638g Lipidi 15,946g Glucidi 0,5695g Sodio 80,4mg } Frittata con asparagi 81g :-) {Proteine 9,8739g Lipidi 14,8959g Glucidi 1,2474g Sodio 325,62mg } Frittata con asparagi ssa 80g :-)| {Proteine 9,816g Lipidi 14,816g Glucidi 1,24g Sodio 104,8mg } Frittata con patate 104g :-)| {Proteine 7,0512g Lipidi 11,648g Glucidi 12,0328g Sodio 239,2mg } Frittata con patate ssa 103g :-) {Proteine 7,0143g Lipidi 11,5875g Glucidi 11,9686g Sodio 69,01mg } Frittata di pasta 62g :-) {Proteine 6,9006g Lipidi 7,4834g Glucidi 21,9728g Sodio 251,1mg } Frittata di pasta ssa 61g :-) {Proteine 6,8503g Lipidi 7,4237g Glucidi 21,8014g Sodio 45,14mg }

G Gelato al cioccolato 82g :-) {Proteine 3,116g Lipidi 9,02g Glucidi 22,14g Sodio 62,32mg } Gelato alla frutta 99g :-) {Proteine 3,465g Lipidi 7,92g Glucidi 24,453g Sodio 60,39mg } Gelato fior di latte 81g :-) {Proteine 3,402g Lipidi 11,097g Glucidi 16,767g Sodio 81mg } Ghiacciolo all'arancio 70g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 25,55g Sodio 1,4mg } Gin 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Gomme da masticare 30g :-) {Proteine 0g Lipidi 0,09g Glucidi 29,01g Sodio 1,8mg } Granita di limone 214g :-) {Proteine 0,5136g Lipidi 0g Glucidi 46,6734g Sodio 4,28mg } Grappa 25g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Grissini 41g :-) {Proteine 5,043g Lipidi 5,699g Glucidi 28,29g Sodio 250,1mg } Grissini integrali 40g :-) {Proteine 3,52g Lipidi 6,88g Glucidi 23,24g Sodio 263,6mg }

K Kaki o loti 250g :-) {Proteine 1,5g Lipidi 0,75g Glucidi 40g Sodio 10mg } Kiwi 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 350g :-) {Proteine 3,5g Lipidi 2,1g Glucidi 22,75g Sodio 10,5mg } Lamponi surgelati 178g :-) {Proteine 1,1926g Lipidi 0,356g Glucidi 42,6755g Sodio 1,78mg } Latte di bufala 174g :-) {Proteine 7,656g Lipidi 12,702g Glucidi 8,874g Sodio 90,48mg } Latte di capra 247g :-) {Proteine 9,633g Lipidi 10,621g Glucidi 11,609g Sodio 98,8mg } Latte di mandorle 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 172g :-) {Proteine 9,116g Lipidi 11,868g Glucidi 8,944g Sodio 51,6mg } Latte di soia 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 54g :-| {Proteine 4,698g Lipidi 4,86g Glucidi 30,51g Sodio 70,2mg } Latte di vacca intero 291g :-) {Proteine 9,021g Lipidi 9,894g Glucidi 13,968g Sodio 145,5mg } Latte di vacca intero in polvere 36g :-{ {Proteine 9,252g Lipidi 8,964g Glucidi 15,12g Sodio 158,4mg } Latte di vacca intero uht 291g :-) {Proteine 9,312g Lipidi 9,894g Glucidi 13,677g Sodio 136,77mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 306g :-) {Proteine 9,486g Lipidi 9,18g Glucidi 15,3g Sodio 153mg } Latte di vacca parzialmente scremato 363g :-) {Proteine 12,705g Lipidi 6,534g Glucidi 18,15g Sodio 166,98mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 42g :-{ {Proteine 12,096g Lipidi 5,334g Glucidi 21,084g Sodio 207,9mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 363g :-) {Proteine 13,068g Lipidi 6,534g Glucidi 17,787g Sodio 152,46mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 395g :-) {Proteine 12,245g Lipidi 5,925g Glucidi 19,75g Sodio 181,7mg } Latte di vacca scremato 400g :-) {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 50g :-{ {Proteine 16,55g Lipidi 0,45g Glucidi 28,1g Sodio 275mg } Latte di vacca scremato uht 400g :-) {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 117g :-| {Proteine 9,828g Lipidi 10,998g Glucidi 9,945g Sodio 210,6mg } Latte in polvere int 36g :-{ {Proteine 9,018g Lipidi 8,964g Glucidi 14,742g Sodio 144mg } Latte in polvere ps 42g :-) {Proteine 11,7894g Lipidi 5,334g Glucidi 20,559g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 50g :-) {Proteine 16,135g Lipidi 0,45g Glucidi 27,4g Sodio 0mg } Limette 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,45g Glucidi 13,2g Sodio 4,5mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg } Liquirizia dolce 30g :-) {Proteine 1,11g Lipidi 1,56g Glucidi 23,01g Sodio 17,1mg } Liquori da dessert 25g :-{ {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 7,75g Sodio 1,5mg }

M Macedonia di frutta in scatola 312g :-) {Proteine 1,248g Lipidi 6,24g Glucidi 46,176g Sodio 9,36mg }
Mandaranci e clementine 200g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 0,4g Glucidi 25,6g Sodio 4mg }
Mandarini 200g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,6g Glucidi 35,2g Sodio 2mg }
Mandorle dolci 32g :-) {Proteine 5,12g Lipidi 16,48g Glucidi 1,28g Sodio 1,92mg }
Mango 200g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,4g Glucidi 28,2g Sodio 4mg }
Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 33,12g Sodio 4,2mg }
Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 60g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 1,2g Glucidi 37,38g Sodio 6,6mg }
Marmellata (normali e tipo frutta viva) 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 1,2g Glucidi 35,22g Sodio 7,2mg }
Marmellata a ridotto tenore di zucchero 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,06g Glucidi 19,14g Sodio 12mg }
Marmellata di albicocche 60g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 0,12g Glucidi 37,92g Sodio 24mg }
Marmellata di arance 60g :-) {Proteine 0,06g Lipidi 0g Glucidi 41,7g Sodio 10,8mg }
Marmellata di prugne 70g :-) {Proteine 1,47g Lipidi 0,42g Glucidi 21,84g Sodio 7mg }
Marsala all'uovo 25g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,5g Glucidi 3,1g Sodio 0,75mg }
Marsala tipico 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 7g Sodio 1mg }
Mela 250g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,75g Glucidi 27,5g Sodio 5mg }
Mela cotogna 250g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 2,5g Glucidi 15,75g Sodio 7,5mg }
Mela polpa secca 73g :-) {Proteine 0,657g Lipidi 0,219g Glucidi 41,756g Sodio 63,51mg }
Melagrane 150g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 23,85g Sodio 10,5mg }
Melone d'estate 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0,7g Glucidi 25,9g Sodio 28mg }
Melone d'inverno 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 17,15g Sodio 84mg }
Merendine al cioccolato 50g :-) {Proteine 3,25g Lipidi 4,75g Glucidi 30g Sodio 78,5mg }
Merendine con marmellata 49g :-) {Proteine 2,695g Lipidi 4,067g Glucidi 34,202g Sodio 63,7mg }
Merendine farcite 42g :-) {Proteine 2,604g Lipidi 6,342g Glucidi 28,392g Sodio 147mg }
Merendine tipo pan di Spagna 38g :-) {Proteine 3,154g Lipidi 8,474g Glucidi 23,142g Sodio 133mg }
Meringa 55g :-) {Proteine 2,233g Lipidi 1,903g Glucidi 39,6825g Sodio 24,2mg }
Millefoglie alla crema ed amarena 41g :-) {Proteine 6,8716g Lipidi 11,7301g Glucidi 14,8953g Sodio 34,03mg }
Millefoglie alla crema ed amarena ssa 41g :-) {Proteine 6,8839g Lipidi 11,7506g Glucidi 14,924g Sodio 5,33mg }
Mirtillo nero 150g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg }
Monaci 80g :-) {Proteine 15,984g Lipidi 1,888g Glucidi 34,512g Sodio 20mg }
Mora di gelso 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg }
Mora di rovo 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 8,55g Sodio 6mg }
Muesli 48g :-) {Proteine 5,088g Lipidi 2,832g Glucidi 34,128g Sodio 182,4mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg }
Noccioline 28g :-) {Proteine 3,64g Lipidi 17,612g Glucidi 0,504g Sodio 3,08mg }
Noce di cocco 50g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 18g Glucidi 1,85g Sodio 8,5mg }
Noci fresche 30g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 17,31g Glucidi 1,65g Sodio 0,9mg }
Noci secche 26g :-) {Proteine 4,108g Lipidi 16,562g Glucidi 1,638g Sodio 0,52mg }

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

P Pan Brioche 51g :- ({Proteine 11,4648g Lipidi 8,0937g Glucidi 22,0422g Sodio 308,04mg } Pan Brioche ssa 51g :-) {Proteine 11,6382g Lipidi 8,2161g Glucidi 22,3686g Sodio 13,77mg } Pan di spagna 67g :- | {Proteine 5,3868g Lipidi 3,7855g Glucidi 31,4766g Sodio 134,67mg } Pancarrè americano comune 50g :- ({Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 51g :- ({Proteine 4,386g Lipidi 3,876g Glucidi 33,099g Sodio 255mg } Pane alle olive 61g :- ({Proteine 4,27g Lipidi 4,087g Glucidi 32,086g Sodio 348,92mg } Pane comune 52g :- ({Proteine 4,212g Lipidi 0,104g Glucidi 33,644g Sodio 345,8mg } Pane condito 55g :- ({Proteine 7,315g Lipidi 1,87g Glucidi 31,295g Sodio 346,5mg } Pane di grano duro 54g :- ({Proteine 5,454g Lipidi 1,242g Glucidi 26,514g Sodio 345,6mg } Pane di grano e segale 63g :- ({Proteine 3,906g Lipidi 0,693g Glucidi 30,051g Sodio 348,39mg } Pane di segale 60g :- ({Proteine 4,98g Lipidi 1,02g Glucidi 27,48g Sodio 348mg } Pane di segale biscottato 48g :- ({Proteine 4,512g Lipidi 1,728g Glucidi 22,416g Sodio 348mg } Pane di soia 57g :- ({Proteine 6,84g Lipidi 3,876g Glucidi 23,769g Sodio 347,7mg } Pane integrale 63g :- ({Proteine 4,725g Lipidi 0,819g Glucidi 33,894g Sodio 346,5mg } Pane integrale con miele 73g :- | {Proteine 6,5919g Lipidi 1,0293g Glucidi 37,5804g Sodio 228,49mg } Pane integrale con miele ssa 58g :- | {Proteine 10,0514g Lipidi 5,9508g Glucidi 27,202g Sodio 81,78mg } Pane integrale fatto in casa 63g :- ({Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 86g :-) {Proteine 6,6048g Lipidi 1,0406g Glucidi 37,496g Sodio 2,58mg } Pane tipo 60g :-) {Proteine 4,74g Lipidi 0,3g Glucidi 37,44g Sodio 0mg } Pane tipo 00 59g :-) {Proteine 4,72g Lipidi 0,236g Glucidi 38,822g Sodio 0mg } Pane tipo 1 60g :-) {Proteine 5,202g Lipidi 0,36g Glucidi 35,28g Sodio 0mg } Pane tostato 50g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 0,25g Glucidi 34,6g Sodio 346mg } Panettone 54g :- | {Proteine 6,7554g Lipidi 6,9444g Glucidi 24,7644g Sodio 88,02mg } Panini all'olio 55g :- ({Proteine 4,235g Lipidi 3,19g Glucidi 32,065g Sodio 346,5mg } Panini napoletani 72g :- | {Proteine 8,1648g Lipidi 5,4648g Glucidi 24,2496g Sodio 178,56mg } Panini napoletani ssa 72g :- | {Proteine 8,172g Lipidi 5,472g Glucidi 24,2712g Sodio 153,36mg } Papaya 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 38g :-) {Proteine 3,04g Lipidi 9,785g Glucidi 20,615g Sodio 1,52mg } Pasta frolla dolce 44g :-) {Proteine 9,7548g Lipidi 7,7484g Glucidi 24,1692g Sodio 11mg } Pasta per pizza (1 persona) 70g :- ({Proteine 4,844g Lipidi 3,682g Glucidi 30,674g Sodio 257,6mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 70g :-) {Proteine 4,893g Lipidi 3,717g Glucidi 30,961g Sodio 0,7mg } Pasticcini al cocco 44g :- | {Proteine 1,584g Lipidi 5,588g Glucidi 30,976g Sodio 108,68mg } Pastiera 69g :-) {Proteine 9,1356g Lipidi 6,6861g Glucidi 24,5433g Sodio 41,4mg } Pera 300g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 225g :-) {Proteine 0,45g Lipidi 0,45g Glucidi 42,975g Sodio 4,5mg } Pesca 300g :-) {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 204g :-) {Proteine 0,816g Lipidi 4,08g Glucidi 46,716g Sodio 2,04mg } Pinoli 31g :-) {Proteine 9,176g Lipidi 14,818g Glucidi 1,55g Sodio 0,31mg } Pistacchi freschi 45g :-) {Proteine 5,76g Lipidi 14,67g Glucidi 7,38g Sodio 4,05mg } Pistacchi secchi 30g :-) {Proteine 6,18g Lipidi 14,52g Glucidi 4,2g Sodio 1,8mg } Pistacchi tostati e salati 29g :- ({Proteine 5,191g Lipidi 16,066g Glucidi 2,378g Sodio 153,7mg } Pizza con pomodoro 72g :- | {Proteine 2,88g Lipidi 2,88g Glucidi 37,368g Sodio 151,2mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- ({Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 44g :- ({Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 57g :- | {Proteine 6,2358g Lipidi 3,7563g Glucidi 29,412g Sodio 78,09mg } Pizza con scarola 56g :- ({Proteine 4,9448g Lipidi 2,884g Glucidi 22,6296g Sodio 350mg } Pizza con scarola ssa 72g :-) {Proteine 6,4368g Lipidi 3,7584g Glucidi 29,484g Sodio 79,2mg } Pizza margherita 88g :- ({Proteine 7,0048g Lipidi 6,292g Glucidi 23,1g Sodio 318,56mg } Pizza margherita ssa 88g :- | {Proteine 7,04g Lipidi 6,3272g Glucidi 23,2056g Sodio 154mg } Pizza rustica 64g :- | {Proteine 8,3648g Lipidi 8,2816g Glucidi 17,312g Sodio 155,52mg } Pizza rustica con spinaci 73g :- | {Proteine 8,2855g Lipidi 7,9424g Glucidi 18,2354g Sodio 151,11mg } Pizza rustica ssa 64g :- | {Proteine 8,3776g Lipidi 8,2944g Glucidi 17,3376g Sodio 121,6mg } Pompelmo 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0g Glucidi 18,6g Sodio 3mg } Pompelmo rosa 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 23,1g Sodio 0mg } Pompelmo succo 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 0,35g Glucidi 33,425g Sodio 7mg } Pop corn ssa 46g :-) {Proteine 5,842g Lipidi 2,3g Glucidi 35,282g Sodio 1,84mg } Porto dolce 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 3g Sodio 1mg } Porto secco 25g :-) {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 0,975g Sodio 0mg } Prugne 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 36,75g Sodio 7mg } Prugne regina claudia 250g :-) {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 24,25g Sodio 2,5mg } Prugne secche 80g :-) {Proteine 1,76g Lipidi 0,4g Glucidi 44g

Sodio 6,4mg }

R Rhum 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg } Ribes nero 350g :-) {Proteine 3,15g Lipidi 7g Glucidi 23,1g Sodio 10,5mg } Ribes rosso 350g :-) {Proteine 3,85g Lipidi 7g Glucidi 15,4g Sodio 7mg } Riso soffiato 27g :-) {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Salatini 29g :-) {Proteine 2,088g Lipidi 7,047g Glucidi 20,619g Sodio 342,2mg } Sciroppo per bibite 59g :-) {Proteine 0,177g Lipidi 0g Glucidi 46,61g Sodio 159,3mg } Sfogliate 37g :-) {Proteine 6,7673g Lipidi 10,7818g Glucidi 16,5834g Sodio 11,47mg } Sfogliatella riccia 50g :-) {Proteine 8g Lipidi 6,5g Glucidi 26,78g Sodio 39,5mg } Sfogliatella riccia ssa 50g :-) {Proteine 8,01g Lipidi 6,505g Glucidi 26,815g Sodio 13mg } Spremuta di arancia 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0g Glucidi 28,7g Sodio 7mg } Spremuta di pompelmo 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 7g Glucidi 27,65g Sodio 31,5mg } Spumanti aromatici 80g :-) {Proteine 0,16g Lipidi 0g Glucidi 4,08g Sodio 10,4mg } Spumanti demisec 80g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 2g Sodio 4mg } Spumanti dolci 80g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 6,24g Sodio 0mg } Spumanti secchi 80g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0g Glucidi 0,56g Sodio 3,2mg } Struffoli 37g :-) {Proteine 6,8413g Lipidi 12,2174g Glucidi 13,4458g Sodio 8,51mg } Succo di albicocca conservato 350g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 42g Sodio 10,5mg } Succo di ananas conservato 317g :-) {Proteine 0,951g Lipidi 0,317g Glucidi 43,112g Sodio 3,17mg } Succo di arancia concentrato 96g :-) {Proteine 2,784g Lipidi 0,48g Glucidi 43,104g Sodio 9,6mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 35mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 350g :-) {Proteine 2,1g Lipidi 0,35g Glucidi 35,7g Sodio 10,5mg } Succo di barbabietola fresco 350g :-) {Proteine 2,8g Lipidi 0g Glucidi 10,15g Sodio 210mg } Succo di carote conservato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 19,95g Sodio 178,5mg } Succo di frutta conservato 317g :-) {Proteine 0,951g Lipidi 0,317g Glucidi 45,965g Sodio 22,19mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 350g :-) {Proteine 1,75g Lipidi 0,7g Glucidi 41,3g Sodio 3,5mg } Succo di mandarino fresco 180g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,36g Glucidi 17,82g Sodio 1,8mg } Succo di mela conservato non zuccherato 180g :-) {Proteine 0,18g Lipidi 0,18g Glucidi 17,82g Sodio 3,6mg } Succo di melagrana fresco 160g :-) {Proteine 0,32g Lipidi 3,2g Glucidi 18,56g Sodio 1,6mg } Succo di pera conservato 120g :-) {Proteine 0,12g Lipidi 2,4g Glucidi 18,24g Sodio 4,8mg } Succo di pesca conservato 140g :-) {Proteine 0,42g Lipidi 2,8g Glucidi 18,62g Sodio 9,8mg } Succo di pomodoro conservato 152g :-) {Proteine 1,216g Lipidi 3,04g Glucidi 4,56g Sodio 349,6mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 220g :-) {Proteine 0,88g Lipidi 0,22g Glucidi 18,26g Sodio 15,4mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 170g :-) {Proteine 1,02g Lipidi 0,17g Glucidi 18,7g Sodio 3,4mg } Succo di spinaci 350g :-) {Proteine 4,9g Lipidi 1,05g Glucidi 1,75g Sodio 255,5mg } Succo di uva conservato non zuccherato 160g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,16g Glucidi 18,72g Sodio 11,2mg } Succo tropicale conservato 160g :-) {Proteine 0,32g Lipidi 0,16g Glucidi 18,56g Sodio 22,4mg }

T Taralli salati 45g :-| {Proteine 3,609g Lipidi 6,705g Glucidi 23,9265g Sodio 63,45mg } Taralli salati ssa 45g :-| {Proteine 3,6225g Lipidi 6,7275g Glucidi 24,012g Sodio 0,9mg } Tè deteinato in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè deteinato in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tè in foglie 30g :-| {Proteine 5,88g Lipidi 0,6g Glucidi 0,9g Sodio 13,5mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 43g :-| {Proteine 5,676g Lipidi 11,094g Glucidi 14,405g Sodio 130,29mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 53g :-| {Proteine 2,6394g Lipidi 7,4465g Glucidi 26,4523g Sodio 6,36mg } Torta al cioccolato 63g :-| {Proteine 12,0834g Lipidi 5,3865g Glucidi 27,0585g Sodio 64,89mg } Torta al limone 63g :-| {Proteine 8,4483g Lipidi 6,174g Glucidi 27,9342g Sodio 44,1mg } Torta al limone ssa 63g :-| {Proteine 8,4546g Lipidi 6,1803g Glucidi 27,9657g Sodio 17,01mg } Torta con crema al limone 64g :-| {Proteine 9,3056g Lipidi 6,8608g Glucidi 25,0176g Sodio 52,48mg } Torta con crema al limone ssa 64g :-| {Proteine 9,3184g Lipidi 6,8672g Glucidi 25,0496g Sodio 23,68mg } Torta con ricotta 58g :-| {Proteine 5,916g Lipidi 10,1326g Glucidi 17,922g Sodio 37,12mg } Torta di mamma 50g :-| {Proteine 9,02g Lipidi 7,195g Glucidi 25,815g Sodio 16mg } Torta margherita 50g :-| {Proteine 3,94g Lipidi 8,185g Glucidi 22,61g Sodio 21mg } Torta ricotta e pere 53g :-| {Proteine 3,1853g Lipidi 13,3507g Glucidi 12,0787g Sodio 46,64mg }

U Uva 291g :-| {Proteine 1,455g Lipidi 0,291g Glucidi 45,396g Sodio 2,91mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 62g :-| {Proteine 1,178g Lipidi 0,372g Glucidi 44,64g Sodio 32,24mg }

V Vermouth dolce 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 3,975g Sodio 7mg } Vermouth secco 25g :-| {Proteine 0,025g Lipidi 0g Glucidi 0,75g Sodio 2,75mg } Vino bianco 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 0,2g Sodio 22mg } Vino rosato 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 5g Sodio 8mg } Vino rosso 200g :-| {Proteine 0,2g Lipidi 0g Glucidi 0,4g Sodio 14mg } Vodka 25g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg }

W Whisky 25g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,025g Sodio 0,5mg }

Y Yogurt di latte intero 282g :-| {Proteine 9,87g Lipidi 10,998g Glucidi 10,152g Sodio 135,36mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 187g :-| {Proteine 6,545g Lipidi 6,732g Glucidi 24,123g Sodio 82,28mg } Yogurt di latte intero alla frutta 202g :-| {Proteine 5,656g Lipidi 6,666g Glucidi 25,452g Sodio 96,96mg } Yogurt di latte magro alla frutta 197g :-| {Proteine 8,077g Lipidi 1,379g Glucidi 35,263g Sodio 126,08mg } Yogurt di latte parzialmente scremato 350g :-| {Proteine 11,9g Lipidi 5,95g Glucidi 13,3g Sodio 157,5mg } Yogurt di latte scremato 350g :-| {Proteine 11,55g Lipidi 3,15g Glucidi 14g Sodio 203mg }

Z Zeppole di S.Giuseppe 98g :-| {Proteine 11,4954g Lipidi 8,673g Glucidi 16,8756g Sodio 132,3mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 98g :-| {Proteine 11,515g Lipidi 8,6926g Glucidi 16,9148g Sodio 49,98mg }

(M) Alimenti alternativi per il secondo a cena per un massimo di 135 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 65g :- ({Proteine 16,835g Lipidi 7,345g Glucidi 0,13g Sodio 312mg } Agnello 83g :-) {Proteine 17,264g Lipidi 7,304g Glucidi 0g Sodio 73,04mg } Agnello carne grassa 48g :-) {Proteine 8,64g Lipidi 11,04g Glucidi 0g Sodio 48mg } Agnello carne magra 111g :-) {Proteine 22,2g Lipidi 5,106g Glucidi 0g Sodio 111mg } Agnello coratella 122g :-) {Proteine 19,154g Lipidi 5,734g Glucidi 1,464g Sodio 125,66mg } Agnello costolette 34g :-) {Proteine 4,964g Lipidi 12,342g Glucidi 0g Sodio 20,4mg } Aguglia 155g :-) {Proteine 24,8g Lipidi 3,255g Glucidi 1,51125g Sodio 0mg } Anatra 84g :-) {Proteine 17,976g Lipidi 6,888g Glucidi 0g Sodio 92,4mg } Anguilla di fiume 51g :-) {Proteine 6,018g Lipidi 12,087g Glucidi 0,051g Sodio 33,15mg } Anguilla di mare 56g :-) {Proteine 8,176g Lipidi 10,976g Glucidi 0,392g Sodio 48,72mg } Anguilla marinata 52g :-) {Proteine 7,696g Lipidi 11,388g Glucidi 0,312g Sodio 46,28mg } Aragosta 156g :- | {Proteine 25,272g Lipidi 2,964g Glucidi 1,56g Sodio 276,12mg } Arancini di riso 35g :- | {Proteine 3,738g Lipidi 8,7255g Glucidi 11,0635g Sodio 87,5mg } Arancini di riso ssa 34g :- | {Proteine 3,6448g Lipidi 8,5g Glucidi 10,778g Sodio 46,24mg } Aringa 71g :-) {Proteine 12,638g Lipidi 9,372g Glucidi 0g Sodio 85,2mg } Aringa affumicata 38g :- ({Proteine 7,562g Lipidi 4,826g Glucidi 0g Sodio 348,84mg } Aringa marinata 33g :- ({Proteine 6,039g Lipidi 4,62g Glucidi 0g Sodio 339,9mg } Aringa salata 8g :- ({Proteine 1,584g Lipidi 1,232g Glucidi 0g Sodio 327,68mg } Asiago 37g :- ({Proteine 11,618g Lipidi 9,472g Glucidi 0,74g Sodio 281,2mg } Astice 118g :- | {Proteine 22,184g Lipidi 1,062g Glucidi 0,59g Sodio 349,28mg }

B Baccalà 17g :- ({Proteine 3,672g Lipidi 0,17g Glucidi 0g Sodio 347,65mg } Baccalà secco 8g :- ({Proteine 2,32g Lipidi 0,056g Glucidi 0g Sodio 319,12mg } Barbo 164g :-) {Proteine 22,386g Lipidi 4,92g Glucidi 0,164g Sodio 0mg } Bel paese 42g :-) {Proteine 8,5974g Lipidi 10,92g Glucidi 0g Sodio 0mg } Bieta 221g :- | {Proteine 2,873g Lipidi 0,221g Glucidi 6,188g Sodio 349,18mg } Bieta in busta 180g :- | {Proteine 1,62g Lipidi 0,18g Glucidi 9,9g Sodio 349,2mg } Bovino cervello 85g :- | {Proteine 8,33g Lipidi 10,795g Glucidi 0,68g Sodio 119mg } Bovino cuore 109g :-) {Proteine 18,312g Lipidi 6,54g Glucidi 0,545g Sodio 103,55mg } Bovino lessato in gelatina in scatola 36g :- ({Proteine 5,004g Lipidi 1,26g Glucidi 0g Sodio 342mg } Bovino lingua 58g :-) {Proteine 9,918g Lipidi 10,44g Glucidi 0,232g Sodio 42,34mg } Bovino lingua salmistrata 51g :-) {Proteine 11,475g Lipidi 9,588g Glucidi 0,102g Sodio 43,86mg } Bovino midollo osseo 16g :-) {Proteine 0,512g Lipidi 14,384g Glucidi 0g Sodio 0,48mg } Bovino milza 126g :-) {Proteine 23,31g Lipidi 4,662g Glucidi 0g Sodio 107,1mg } Bovino polmone 176g :- | {Proteine 24,64g Lipidi 3,696g Glucidi 0g Sodio 348,48mg } Bovino rene 114g :- | {Proteine 20,976g Lipidi 5,244g Glucidi 0,912g Sodio 205,2mg } Bovino sangue 106g :- | {Proteine 18,868g Lipidi 0,106g Glucidi 0,848g Sodio 349,8mg } Bovino trippa 125g :-) {Proteine 19,75g Lipidi 6,25g Glucidi 0g Sodio 133,75mg } Bra 39g :- ({Proteine 11,973g Lipidi 8,892g Glucidi 0,78g Sodio 349,83mg } Bresola 12g :- ({Proteine 4,08g Lipidi 0,516g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Brie 42g :- ({Proteine 8,106g Lipidi 11,298g Glucidi 0,84g Sodio 294mg } Broccoletti di rape 300g :-) {Proteine 8,7g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 21mg } Broccolo a testa 300g :-) {Proteine 9g Lipidi 1,2g Glucidi 9,3g Sodio 36mg } Brodo di carne e verdura 157g :- | {Proteine 1,099g Lipidi 0,314g Glucidi 0,157g Sodio 348,54mg } Brodo di carne varia 107g :- | {Proteine 1,177g Lipidi 0,214g Glucidi 2,14g Sodio 348,82mg } Brodo di dado 95g :- ({Proteine 0,285g Lipidi 0,38g Glucidi 0,095g Sodio 347,7mg } Brodo di gallina 57g :- ({Proteine 0,342g Lipidi 0,285g Glucidi 0,342g Sodio 346,56mg } Brodo vegetale 96g :- ({Proteine 0,288g Lipidi 0,384g Glucidi 0,288g Sodio 347,52mg } Burrata 34g :-) {Proteine 5,168g Lipidi 11,866g Glucidi 1,938g Sodio 39,78mg } Burrini 26g :- ({Proteine 5,746g Lipidi 12,22g Glucidi 0,416g Sodio 91,78mg }

C Caciocavallo 27g :- ({Proteine 10,179g Lipidi 8,397g Glucidi 0,567g Sodio 339,93mg } Caciocavallo affumicato 27g :- ({Proteine 10,179g Lipidi 8,397g Glucidi 0,567g Sodio 339,93mg } Caciotta affumicata 18g :- ({Proteine 4,986g Lipidi 4,914g Glucidi 0,378g Sodio 340,2mg } Caciotta romana di pecora 18g :- ({Proteine 4,986g Lipidi 4,914g Glucidi 0,378g Sodio 340,2mg } Caciotta toscana 36g :- ({Proteine 8,856g Lipidi 10,656g Glucidi 0,756g Sodio 185,04mg } Caciottina fresca 51g :- | {Proteine 8,823g Lipidi 10,863g Glucidi 1,02g Sodio 152,49mg } Calamaro 82g :- ({Proteine 10,332g Lipidi 1,394g Glucidi 0,492g Sodio 348,5mg } Calamaro surgelato 162g :- | {Proteine 21,87g Lipidi 2,268g Glucidi 1,62g Sodio 349,92mg } Camembert 45g :- ({Proteine 9,405g Lipidi 10,665g Glucidi 0,9g Sodio 292,5mg } Capitone 54g :- ({Proteine 6,8418g Lipidi 11,61g Glucidi 0,2565g Sodio 42,12mg } Capocollo 26g :- ({Proteine 5,408g Lipidi 10,452g Glucidi 0,364g Sodio 347,1mg } Capretto 110g :- ({Proteine 21,12g Lipidi 5,5g Glucidi 0g Sodio 90,2mg } Capriolo coscia 131g :- ({Proteine 29,082g Lipidi 2,096g Glucidi 0g Sodio 72,05mg } Capriolo schiena 110g :- ({Proteine 24,64g Lipidi 3,96g Glucidi 0,66g Sodio 92,4mg } Carciofi 263g :- | {Proteine 7,101g Lipidi 0,526g Glucidi 6,575g Sodio 349,79mg } Carciofi fritti 60g :- ({Proteine 2,85g Lipidi 10,128g Glucidi 8,13g Sodio 56,4mg } Carciofi surgelati 250g :- ({Proteine 6,5g Lipidi 1g Glucidi 9,75g Sodio 117,5mg } Carciofo ripieno 125g :- | {Proteine 4,9625g Lipidi 8,0875g Glucidi 11,2g Sodio 230mg } Carpa 96g :- ({Proteine 18,144g Lipidi 6,816g Glucidi 0g Sodio 48mg } Castrato carne grassa 40g :- ({Proteine 6,6g Lipidi 11,8g Glucidi 0g Sodio 23,2mg } Castrato carne magra 110g :- ({Proteine 18,7g Lipidi 6,6g Glucidi 0g Sodio 77mg } Castrato carne semigrassa 59g :- ({Proteine 9,912g Lipidi 10,502g Glucidi 0g Sodio 40,71mg } Cavallo 119g :- ({Proteine 25,823g Lipidi 3,213g Glucidi 0,595g Sodio 52,36mg } Cavallo cuore 92g :- ({Proteine 17,204g Lipidi 7,084g Glucidi 0,552g Sodio 87,4mg } Cavedano 175g :- ({Proteine 22,8725g Lipidi 4,9g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :- ({Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 300g :- ({Proteine 12,6g Lipidi 1,5g Glucidi 12,9g Sodio 30mg } Cavolo broccolo verde ramoso 300g :- ({Proteine 10,2g Lipidi 0,9g Glucidi 6g Sodio 36mg } Cavolo cappuccio rosso 300g :- ({Proteine 5,7g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 96mg } Cavolo cappuccio verde 300g :- ({Proteine 6,3g Lipidi 0,3g Glucidi 7,5g Sodio 69mg } Cefalo muggine 106g :- ({Proteine 16,748g Lipidi 7,208g Glucidi 0,742g Sodio 68,9mg } Cernia 168g :- ({Proteine 30,072g Lipidi 1,176g Glucidi 1,008g Sodio 89,04mg } Cernia di fondo 108g :- ({Proteine 16,848g Lipidi 7,236g Glucidi 0,648g Sodio 128,52mg } Cernia surgelata 153g :- ({Proteine 26,01g Lipidi 3,06g Glucidi 0,918g Sodio 81,09mg } Certosino 50g :- ({Proteine 8,75g Lipidi 11g Glucidi 1g Sodio 215mg } Cheddar 35g :- ({Proteine 8,75g Lipidi 10,85g Glucidi 0,175g Sodio 213,5mg } Cicciole 23g :- ({Proteine 9,384g Lipidi 9,2g Glucidi 0g Sodio 338,1mg } Cicoria 300g :- ({Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 300g :- ({Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 300g :- ({Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 300g :- ({Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 66g :- ({Proteine 11,946g Lipidi 9,504g Glucidi 0,264g Sodio 51,48mg } Coniglio carne magra 132g :- ({Proteine 31,284g Lipidi 0,792g Glucidi 0,792g Sodio 75,24mg } Coniglio carne semigrassa 97g :- ({Proteine 21,437g Lipidi 5,141g Glucidi 0,485g Sodio 64,99mg } Coniglio frattaglie 91g :- ({Proteine 17,017g Lipidi 7,189g Glucidi 0,364g Sodio 60,97mg } Coppa 26g :- ({Proteine 4,42g Lipidi 12,298g Glucidi 0g Sodio 347,1mg } Coppa parma 15g :- ({Proteine 3,54g Lipidi 5,025g Glucidi 0,09g Sodio 342,75mg } Coregone 119g :- ({Proteine 18,326g Lipidi 6,783g Glucidi 0g Sodio 0mg } Corned beef in scatola 35g :- ({Proteine 8,12g Lipidi 4,9g Glucidi 0g Sodio 350mg } Cotechino 20g :- ({Proteine 3,44g Lipidi 8,46g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Cotechino cotto 20g :- ({Proteine 4,22g Lipidi 4,94g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Cotolette fritte 47g :- ({Proteine 8,2438g Lipidi 4,3757g Glucidi 2,8294g Sodio 343,57mg } Cotolette fritte ssa 75g :- | {Proteine 13,3575g Lipidi 7,0875g Glucidi 4,5825g Sodio 103,5mg } Cozza o mitilo 120g :- | {Proteine 14,04g Lipidi 3,24g Glucidi 4,08g Sodio 348mg } Crescenza 52g :- ({Proteine 8,4604g Lipidi 10,712g Glucidi 0,858g Sodio 322,4mg } Crocchette di patate 74g :- | {Proteine 5,143g Lipidi 8,8948g Glucidi 9,1834g Sodio 180,56mg } Crocchette di patate ssa 73g :- ({Proteine 5,0954g Lipidi 8,8038g Glucidi 9,0885g Sodio 83,95mg }

D Dentice 133g :- ({Proteine 22,211g Lipidi 4,655g Glucidi 0,931g Sodio 102,41mg } Dentice surgelato 131g :- ({Proteine 22,532g Lipidi 4,585g Glucidi 0,917g Sodio 100,87mg } Dolciverde 45g :- ({Proteine 8,595g Lipidi 9g Glucidi 1,125g Sodio 346,5mg }

E Edam fresco 28g :- ({Proteine 7,28g Lipidi 6,16g Glucidi 0,28g Sodio 350mg } Edam stagionato 28g :- ({Proteine 8,12g Lipidi 7g Glucidi 0,28g Sodio 350mg } Emmenthal 33g :- ({Proteine 9,405g Lipidi 10,098g Glucidi 1,188g Sodio 148,5mg } Equino cuore 95g :- ({Proteine 17,309g Lipidi 7,315g Glucidi 0g Sodio 0mg } Estratto di carne bovina 9g :- ({Proteine 4,86g Lipidi 0,036g Glucidi 0g Sodio 342,99mg })

F Fagiano 93g :- ({Proteine 22,599g Lipidi 4,836g Glucidi 0g Sodio 65,1mg } Fagiolini 250g :- ({Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 102g :- | {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Fagottini 40g :- ({Proteine 4,496g Lipidi 9,26g Glucidi 8,196g Sodio 194mg } Fagottini ssa 40g :- ({Proteine 4,504g Lipidi 9,28g Glucidi 8,216g Sodio 156,4mg } Faraona 85g :- ({Proteine 19,89g Lipidi 5,525g Glucidi 0g Sodio 56,95mg } Faraona coscia 118g :- ({Proteine 28,674g Lipidi 2,124g Glucidi 0,236g Sodio 80,24mg } Faraona petto 126g :- ({Proteine 31,626g Lipidi 0,882g Glucidi 0g Sodio 63mg } Farro 40g :- ({Proteine 6,04g Lipidi 1g Glucidi 26,84g Sodio 7,2mg } Fegato di suino 96g :- ({Proteine 21,888g Lipidi 4,608g Glucidi 1,44g Sodio 103,68mg } Fegato di bovino 92g :- ({Proteine 19,32g Lipidi 4,048g Glucidi 5,428g Sodio 74,52mg } Fegato di cavallo 93g :- ({Proteine 20,832g Lipidi 3,72g Glucidi 4,929g Sodio 75,33mg } Fegato di equino 93g :-) {Proteine 20,3205g Lipidi 3,72g Glucidi 4,81275g Sodio 0mg } Fegato di oca 75g :- | {Proteine 11,865g Lipidi 7,5g Glucidi 4,0125g Sodio 105mg } Fegato di ovino 100g :- ({Proteine 19,5g Lipidi 5,5g Glucidi 2g Sodio 67mg } Feta 24g :- ({Proteine 3,744g Lipidi 4,848g Glucidi 0,36g Sodio 345,6mg } Filetti di baccalà 133g :- ({Proteine 33,7155g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Fior di latte 50g :- ({Proteine 10,3g Lipidi 10,15g Glucidi 1g Sodio 59mg } Fiori di zucca in pastella 65g :- ({Proteine 1,8135g Lipidi 9,984g Glucidi 7,917g Sodio 349,05mg } Fiori di zucca in pastella ssa 67g :-) {Proteine 1,8894g Lipidi 10,4185g Glucidi 8,2611g Sodio 44,89mg } Foglie di rapa 250g :- ({Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Fontina 39g :- ({Proteine 9,555g Lipidi 10,491g Glucidi 0,312g Sodio 175,89mg } Formaggino 35g :- ({Proteine 3,92g Lipidi 9,415g Glucidi 2,1g Sodio 350mg } Formaggino a basso tenore di lipidi 35g :- ({Proteine 5,145g Lipidi 6,055g Glucidi 2,275g Sodio 350mg } Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 33g :- ({Proteine 4,455g Lipidi 12,903g Glucidi 0,033g Sodio 253,44mg } Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 43g :- | {Proteine 3,698g Lipidi 13,33g Glucidi 0,86g Sodio 141,9mg } Frittata con 4 uova 51g :- ({Proteine 5,6202g Lipidi 12,0054g Glucidi 0,4284g Sodio 273,36mg } Frittata con 4 uova ssa 51g :- ({Proteine 5,6814g Lipidi 12,138g Glucidi 0,4335g Sodio 61,2mg } Frittata con asparagi 61g :- ({Proteine 7,4359g Lipidi 11,2179g Glucidi 0,9394g Sodio 245,22mg } Frittata con asparagi ssa 61g :- | {Proteine 7,4847g Lipidi 11,2972g Glucidi 0,9455g Sodio 79,91mg } Frittata con patate 78g :- | {Proteine 5,2884g Lipidi 8,736g Glucidi 9,0246g Sodio 179,4mg } Frittata con patate ssa 78g :- ({Proteine 5,3118g Lipidi 8,775g Glucidi 9,0636g Sodio 52,26mg } Frittata di pasta 47g :- ({Proteine 5,2311g Lipidi 5,6729g Glucidi 16,6568g Sodio 190,35mg } Frittata di pasta ssa 46g :- ({Proteine 5,1658g Lipidi 5,5982g Glucidi 16,4404g Sodio 34,04mg } Frittata di riso 50g :- ({Proteine 5,105g Lipidi 7,65g Glucidi 12,025g Sodio 256mg } Frittata di riso ssa 49g :- ({Proteine 5,0568g Lipidi 7,5803g Glucidi 11,9119g Sodio 45,57mg })

G Gallina 69g :- ({Proteine 14,421g Lipidi 8,487g Glucidi 0,138g Sodio 41,4mg } Gamberetti di lago 128g :- | {Proteine 21,888g Lipidi 5,248g Glucidi 0g Sodio 192mg } Gambero 190g :- | {Proteine 25,84g Lipidi 1,14g Glucidi 5,51g Sodio 277,4mg } Gorgonzola 24g :- ({Proteine 4,656g Lipidi 7,488g Glucidi 0,024g Sodio 348mg } Gorgonzola con le noci 25g :- ({Proteine 4,825g Lipidi 8,125g Glucidi 0,1g Sodio 348mg } Gouda fresco 28g :- ({Proteine 6,44g Lipidi 7,84g Glucidi 0,56g Sodio 350mg } Gouda stagionato 28g :- ({Proteine 7g Lipidi 8,12g Glucidi 0,56g Sodio 350mg } Grana 35g :- ({Proteine 12,425g Lipidi 8,75g Glucidi 1,295g Sodio 156,1mg } Granchio 119g :- | {Proteine 21,539g Lipidi 1,309g Glucidi 2,38g Sodio 348,67mg } Groviera 34g :- | {Proteine 10,404g Lipidi 9,86g Glucidi 0,51g Sodio 112,88mg })

H Halibut 122g :- ({Proteine 25,376g Lipidi 2,806g Glucidi 0g Sodio 65,88mg })

- I** Insalata di riso 51g :-| {Proteine 4,9878g Lipidi 8,2926g Glucidi 10,5927g Sodio 117,81mg } Italico (tipo bel paese) 36g :-| {Proteine 9,144g Lipidi 10,872g Glucidi 0,036g Sodio 226,8mg }
- L** Latteria 30g :-| {Proteine 9,21g Lipidi 10,92g Glucidi 0,6g Sodio 201mg } Latterini 93g :-| {Proteine 13,578g Lipidi 8,928g Glucidi 1,86g Sodio 111,6mg } Lepre coscio 111g :-| {Proteine 25,308g Lipidi 3,552g Glucidi 0g Sodio 236,43mg } Luccio 168g :-| {Proteine 31,416g Lipidi 1,008g Glucidi 0g Sodio 105,84mg } Lumaca 137g :-| {Proteine 17,673g Lipidi 2,329g Glucidi 10,686g Sodio 282,22mg }
- M** Manzo magro 140g :-| {Proteine 28,238g Lipidi 2,38g Glucidi 0g Sodio 71,4mg } Manzo semimagro 82g :-| {Proteine 15,0224g Lipidi 8,2g Glucidi 0g Sodio 68,88mg } Mascarpone 29g :-| {Proteine 2,204g Lipidi 13,63g Glucidi 0,58g Sodio 24,94mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 88g :-| {Proteine 5,2888g Lipidi 10,6656g Glucidi 4,5056g Sodio 211,2mg } Melanzane a tocchetti 100g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 13,36g Glucidi 2,56g Sodio 120mg } Melanzane a tocchetti ssa 100g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 13,4g Glucidi 2,57g Sodio 16mg } Melanzane fritte 55g :-| {Proteine 0,9955g Lipidi 8,833g Glucidi 1,1165g Sodio 344,3mg } Melanzane fritte ssa 83g :-| {Proteine 1,5272g Lipidi 13,5373g Glucidi 1,7098g Sodio 25,73mg } Melù o pesce molo 187g :-| {Proteine 32,538g Lipidi 0,561g Glucidi 0g Sodio 134,64mg } Merluzzo (o nasello) 190g :-| {Proteine 32,3g Lipidi 0,57g Glucidi 0g Sodio 146,3mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 180g :-| {Proteine 31,14g Lipidi 1,08g Glucidi 0g Sodio 138,6mg } Minestrone 147g :-| {Proteine 3,528g Lipidi 4,6452g Glucidi 7,2765g Sodio 349,86mg } Minestrone ssa 236g :-| {Proteine 5,6876g Lipidi 7,5048g Glucidi 11,7056g Sodio 240,72mg } Montasio 32g :-| {Proteine 9,696g Lipidi 10,304g Glucidi 0,64g Sodio 242,24mg } Mortadella di suino 33g :-| {Proteine 4,851g Lipidi 9,273g Glucidi 0,495g Sodio 347,82mg } Mortadella di suino e bovino 33g :-| {Proteine 4,389g Lipidi 12,21g Glucidi 0,165g Sodio 347,82mg } Mozzarella di bufala 56g :-| {Proteine 8,792g Lipidi 10,248g Glucidi 1,848g Sodio 76,72mg } Mozzarella di mucca 55g :-| {Proteine 10,945g Lipidi 8,855g Glucidi 2,695g Sodio 75,35mg }
- O** Oca 36g :-| {Proteine 5,688g Lipidi 12,384g Glucidi 0g Sodio 21,96mg } Ombrina surgelata 173g :-| {Proteine 29,756g Lipidi 1,211g Glucidi 1,384g Sodio 207,6mg } Orata surgelata 150g :-| {Proteine 29,7g Lipidi 1,8g Glucidi 0g Sodio 103,5mg } Ostrica 68g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 0,612g Glucidi 3,672g Sodio 346,8mg } Ovino cuore 100g :-| {Proteine 16,9g Lipidi 7,2g Glucidi 0,4g Sodio 140mg }

P Palombo 168g :-) {Proteine 26,88g Lipidi 2,016g Glucidi 2,184g Sodio 201,6mg } Pancetta affumicata o bacon 27g :-) {Proteine 4,266g Lipidi 6,372g Glucidi 0g Sodio 340,2mg } Pancetta coppata 21g :-) {Proteine 4,389g Lipidi 7,182g Glucidi 0,147g Sodio 334,95mg } Pancetta di maiale 20g :-) {Proteine 1,68g Lipidi 13,86g Glucidi 0,2g Sodio 21,6mg } Pancetta magretta 11g :-) {Proteine 2,387g Lipidi 2,783g Glucidi 0g Sodio 338,14mg } Pancetta tesa 18g :-) {Proteine 3,762g Lipidi 5,058g Glucidi 0,0018g Sodio 333,72mg } Panini napoletani 54g :-| {Proteine 6,1236g Lipidi 4,0986g Glucidi 18,1872g Sodio 133,92mg } Panini napoletani ssa 54g :-| {Proteine 6,129g Lipidi 4,104g Glucidi 18,2034g Sodio 115,02mg } Parmigiana 82g :-| {Proteine 7,5276g Lipidi 8,897g Glucidi 8,6018g Sodio 169,74mg } Parmigiana ssa 82g :-) {Proteine 7,5522g Lipidi 8,9216g Glucidi 8,6182g Sodio 91,84mg } Parmigiano 36g :-) {Proteine 12,96g Lipidi 9,216g Glucidi 0,72g Sodio 160,56mg } Passato di verdure 150g :-) {Proteine 2,445g Lipidi 9,63g Glucidi 10,215g Sodio 21mg } Passato di verdure con orzo e farro 137g :-) {Proteine 2,7126g Lipidi 8,6036g Glucidi 12,0149g Sodio 19,18mg } Pastorella 37g :-) {Proteine 9,953g Lipidi 10,545g Glucidi 0,74g Sodio 171,31mg } Patate 158g :-) {Proteine 3,318g Lipidi 1,58g Glucidi 28,44g Sodio 11,06mg } Patate dolci 155g :-) {Proteine 1,86g Lipidi 0,465g Glucidi 33,015g Sodio 62mg } Patate novelle 201g :-) {Proteine 4,02g Lipidi 0g Glucidi 31,758g Sodio 46,23mg } Pecora 46g :-) {Proteine 7,82g Lipidi 11,5g Glucidi 0g Sodio 46mg } Pecorino 18g :-) {Proteine 5,13g Lipidi 5,04g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Pecorino da grattugiare 18g :-) {Proteine 5,31g Lipidi 5,202g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Pecorino fresco 32g :-) {Proteine 8,32g Lipidi 8,128g Glucidi 0,64g Sodio 346,88mg } Pecorino romano 18g :-) {Proteine 5,094g Lipidi 5,31g Glucidi 0,36g Sodio 340,2mg } Peperoni dolci 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 10,5g Sodio 5mg } Peperoni e patate 110g :-| {Proteine 2,849g Lipidi 8,558g Glucidi 12,408g Sodio 161,7mg } Peperoni e patate ssa 110g :-) {Proteine 2,86g Lipidi 8,58g Glucidi 12,452g Sodio 28,6mg } Peperoni gialli 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 87g :-) {Proteine 3,3756g Lipidi 5,0112g Glucidi 20,4537g Sodio 322,77mg } Peperoni ripieni al forno ssa 87g :-| {Proteine 3,3843g Lipidi 5,0199g Glucidi 20,4972g Sodio 250,56mg } Pesce persico 180g :-) {Proteine 27,72g Lipidi 2,7g Glucidi 3,6g Sodio 165,6mg } Pesce spada 123g :-) {Proteine 20,787g Lipidi 5,166g Glucidi 1,23g Sodio 110,7mg } Piccione adulto 72g :-) {Proteine 13,248g Lipidi 9g Glucidi 0,216g Sodio 33,84mg } Piccione giovane 97g :-) {Proteine 21,437g Lipidi 5,335g Glucidi 0g Sodio 53,35mg } Pizza con salsiccia 44g :-) {Proteine 4,73g Lipidi 2,8512g Glucidi 22,3256g Sodio 347,6mg } Pizza con salsiccia ssa 43g :-| {Proteine 4,7042g Lipidi 2,8337g Glucidi 22,188g Sodio 58,91mg } Pizza con scarola 55g :-) {Proteine 4,8565g Lipidi 2,8325g Glucidi 22,2255g Sodio 343,75mg } Pizza con scarola ssa 54g :-) {Proteine 4,8276g Lipidi 2,8188g Glucidi 22,113g Sodio 59,4mg } Pizza margherita 67g :-) {Proteine 5,3332g Lipidi 4,7905g Glucidi 17,5875g Sodio 242,54mg } Pizza margherita ssa 66g :-| {Proteine 5,28g Lipidi 4,7454g Glucidi 17,4042g Sodio 115,5mg } Pizza rustica 48g :-| {Proteine 6,2736g Lipidi 6,2112g Glucidi 12,984g Sodio 116,64mg } Pizza rustica con spinaci 55g :-| {Proteine 6,2425g Lipidi 5,984g Glucidi 13,739g Sodio 113,85mg } Pizza rustica con spinaci ssa 55g :-) {Proteine 6,2645g Lipidi 6,006g Glucidi 13,7775g Sodio 47,3mg } Pizza rustica ssa 48g :-| {Proteine 6,2832g Lipidi 6,2208g Glucidi 13,0032g Sodio 91,2mg } Pollo ali 69g :-) {Proteine 14,007g Lipidi 8,556g Glucidi 0g Sodio 41,4mg } Pollo coscia 103g :-) {Proteine 18,437g Lipidi 6,695g Glucidi 0g Sodio 91,67mg } Pollo fegatini 110g :-) {Proteine 22,55g Lipidi 4,95g Glucidi 2,2g Sodio 83,6mg } Pollo intero 77g :-) {Proteine 14,707g Lipidi 8,47g Glucidi 0g Sodio 53,9mg } Pollo petto 139g :-) {Proteine 30,858g Lipidi 1,251g Glucidi 0g Sodio 100,08mg } Pollo rigaglie 68g :-) {Proteine 9,452g Lipidi 10,608g Glucidi 0,068g Sodio 55,76mg } Polpette fritte 70g :-| {Proteine 12,404g Lipidi 7,945g Glucidi 2,94g Sodio 154mg } Polpette fritte ssa 70g :-| {Proteine 12,432g Lipidi 7,959g Glucidi 2,947g Sodio 95,9mg } Polpo 152g :-| {Proteine 16,112g Lipidi 1,52g Glucidi 2,128g Sodio 349,6mg } Polpo surgelato 152g :-| {Proteine 18,848g Lipidi 0,304g Glucidi 3,04g Sodio 349,6mg } Pomodori da insalata 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,4g Sodio 9mg } Pomodori maturi 300g :-) {Proteine 3g Lipidi 0,6g Glucidi 10,5g Sodio 18mg } Pomodori secchi 52g :-) {Proteine 7,332g Lipidi 1,56g Glucidi 22,62g Sodio 1,04mg } Pomodori sott'olio 63g :-| {Proteine 3,213g Lipidi 8,883g Glucidi 11,025g Sodio 167,58mg } Prosciutto cotto 20g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 2,94g Glucidi 0,18g Sodio 346,8mg } Prosciutto cotto affumicato 20g :-) {Proteine 3,96g Lipidi 2,94g Glucidi 0,18g Sodio 346,8mg } Prosciutto cotto magro 25g :-) {Proteine 5,55g Lipidi 1,1g Glucidi 0,25g Sodio 347,5mg } Prosciutto crudo 14g :-) {Proteine 3,108g Lipidi 4,368g Glucidi 0g Sodio 332,92mg } Prosciutto crudo affumicato 12g :-)

{Proteine 3,432g Lipidi 1,38g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Prosciutto crudo magro 12g :-| {Proteine 3,432g Lipidi 1,38g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Provola affumicata 51g :-| {Proteine 10,812g Lipidi 9,996g Glucidi 1,02g Sodio 152,49mg } Provoloncino dolce 38g :-| {Proteine 9,5g Lipidi 10,108g Glucidi 0,798g Sodio 265,62mg } Provolone 36g :-| {Proteine 9,468g Lipidi 10,404g Glucidi 0,756g Sodio 309,6mg } Provolone piccante 18g :-| {Proteine 5,292g Lipidi 5,472g Glucidi 0,378g Sodio 346,86mg } Purè di patate 113g :-| {Proteine 2,5199g Lipidi 7,0964g Glucidi 15,9556g Sodio 115,26mg } Purè di patate ssa 113g :-| {Proteine 2,5312g Lipidi 7,1077g Glucidi 15,9895g Sodio 18,08mg }

Q Quaglia 83g :-| {Proteine 20,75g Lipidi 5,644g Glucidi 0g Sodio 33,2mg }

R Rana 210g :-| {Proteine 32,55g Lipidi 0,42g Glucidi 0g Sodio 115,5mg } Rana pescatrice 214g :-| {Proteine 27,392g Lipidi 2,14g Glucidi 1,284g Sodio 38,52mg } Razza 198g :-| {Proteine 28,116g Lipidi 1,782g Glucidi 1,386g Sodio 257,4mg } Ricotta di pecora 49g :-| {Proteine 4,116g Lipidi 12,299g Glucidi 1,568g Sodio 125,44mg } Ricotta di vacca 99g :-| {Proteine 12,078g Lipidi 7,92g Glucidi 3,96g Sodio 99mg } Ricotta di vacca e pecora 66g :-| {Proteine 6,798g Lipidi 10,956g Glucidi 2,376g Sodio 117,48mg } Ricotta intera tipo tedesco 100g :-| {Proteine 12,5g Lipidi 5,1g Glucidi 3,6g Sodio 35mg } Ricotta magra tipo tedesco 100g :-| {Proteine 13,5g Lipidi 0,2g Glucidi 4,1g Sodio 40mg } Robiola 31g :-| {Proteine 5,859g Lipidi 8,029g Glucidi 0,62g Sodio 344,1mg } Rochefort 20g :-| {Proteine 3,94g Lipidi 6,58g Glucidi 0,4g Sodio 334mg } Rombo 166g :-| {Proteine 27,058g Lipidi 2,158g Glucidi 1,992g Sodio 137,78mg }

S Salame cacciatore 16g :- ({Proteine 4,56g Lipidi 5,44g Glucidi 0,192g Sodio 330,24mg } Salame da cuocere 14g :- ({Proteine 5,04g Lipidi 2,744g Glucidi 0,21g Sodio 327,46mg } Salame di suino 18g :- ({Proteine 4,05g Lipidi 7,704g Glucidi 0g Sodio 333mg } Salame di suino e bovino 29g :- ({Proteine 7,946g Lipidi 11,107g Glucidi 0g Sodio 295,51mg } Salame fabriano 14g :- ({Proteine 3,71g Lipidi 4,802g Glucidi 0,21g Sodio 334,74mg } Salame felino 13g :- ({Proteine 3,965g Lipidi 3,627g Glucidi 0,065g Sodio 325,26mg } Salame milano 14g :- ({Proteine 3,738g Lipidi 4,326g Glucidi 0,21g Sodio 327,46mg } Salame napoli 13g :- ({Proteine 3,471g Lipidi 3,549g Glucidi 0,221g Sodio 349,44mg } Salame nostrano 13g :- ({Proteine 3,549g Lipidi 3,705g Glucidi 0,143g Sodio 328,77mg } Salame ungherese 15g :- ({Proteine 3,63g Lipidi 5,1g Glucidi 0,105g Sodio 339,9mg } Salmone 75g :- ({Proteine 15,15g Lipidi 8,25g Glucidi 0g Sodio 33,75mg } Salmone affumicato 18g :- ({Proteine 4,572g Lipidi 0,81g Glucidi 0g Sodio 338,4mg } Salmone in salamoia 64g :- ({Proteine 13,504g Lipidi 7,36g Glucidi 0g Sodio 345,6mg } Salsicce viennesi 35g :- ({Proteine 3,857g Lipidi 8,295g Glucidi 0,30625g Sodio 350mg } Salsiccia di fegato 31g :- ({Proteine 3,844g Lipidi 12,772g Glucidi 0,279g Sodio 251,1mg } Salsiccia di suino e bovino fresca 34g :- ({Proteine 4,828g Lipidi 12,716g Glucidi 0g Sodio 346,46mg } Salsiccia di suino fresca 31g :- ({Proteine 4,774g Lipidi 8,277g Glucidi 0,186g Sodio 341mg } Salsiccia di suino secca 20g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 9,46g Glucidi 0g Sodio 340,4mg } San Pietro 177g :- ({Proteine 27,966g Lipidi 1,593g Glucidi 2,07975g Sodio 0mg } Sarago 131g :- ({Proteine 19,65g Lipidi 5,764g Glucidi 1,31g Sodio 100,87mg } Sarda 104g :- ({Proteine 21,632g Lipidi 4,68g Glucidi 1,56g Sodio 68,64mg } Sardine salate 66g :- ({Proteine 16,566g Lipidi 2,376g Glucidi 0g Sodio 349,8mg } Sardine sott'olio 68g :- ({Proteine 15,164g Lipidi 8,228g Glucidi 0g Sodio 326,4mg } Scalogno 300g :- ({Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 64g :- ({Proteine 14,528g Lipidi 6,464g Glucidi 4,608g Sodio 87,68mg } Scamorza affumicata 64g :- ({Proteine 14,528g Lipidi 6,464g Glucidi 4,608g Sodio 87,68mg } Scarola 300g :- ({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 214g :- ({Proteine 30,174g Lipidi 0,856g Glucidi 1,498g Sodio 201,16mg } Sgombro filetti sott'olio 67g :- ({Proteine 16,951g Lipidi 7,169g Glucidi 0,67g Sodio 150,08mg } Sgombro o maccarello 80g :- ({Proteine 13,6g Lipidi 8,88g Glucidi 0g Sodio 104mg } Sgombro o maccarello in salamoia 76g :- ({Proteine 14,668g Lipidi 8,436g Glucidi 0g Sodio 176,32mg } Sofficini al formaggio surgelati 48g :- ({Proteine 3,456g Lipidi 7,584g Glucidi 13,728g Sodio 220,8mg } Sogliola 156g :- ({Proteine 26,364g Lipidi 2,652g Glucidi 1,248g Sodio 187,2mg } Sogliola surgelata 160g :- ({Proteine 27,68g Lipidi 2,08g Glucidi 1,28g Sodio 192mg } Soia bistecca 41g :- ({Proteine 19,27g Lipidi 0,492g Glucidi 8,569g Sodio 8,2mg } Soia semi 33g :- ({Proteine 12,177g Lipidi 5,973g Glucidi 7,689g Sodio 1,32mg } Sottilette 26g :- ({Proteine 5,408g Lipidi 7,02g Glucidi 0,234g Sodio 343,2mg } Speck 12g :- ({Proteine 3,396g Lipidi 2,508g Glucidi 0,06g Sodio 330,24mg } Spezzatino 64g :- ({Proteine 9,824g Lipidi 9,5616g Glucidi 1,0112g Sodio 135,04mg } Spezzatino ssa 64g :- ({Proteine 9,856g Lipidi 9,6g Glucidi 1,0112g Sodio 40,96mg } Spigola 164g :- ({Proteine 27,06g Lipidi 2,46g Glucidi 0,984g Sodio 113,16mg } Spinaci 175g :- ({Proteine 5,95g Lipidi 1,225g Glucidi 5,25g Sodio 175mg } Spinaci in scatola 175g :- ({Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Starna coscio 119g :- ({Proteine 31,416g Lipidi 3,094g Glucidi 0g Sodio 136,85mg } Stoccafisso ammollato 146g :- ({Proteine 30,222g Lipidi 1,314g Glucidi 0,438g Sodio 198,56mg } Stoccafisso secco 37g :- ({Proteine 29,637g Lipidi 1,295g Glucidi 0,407g Sodio 185mg } Storione 132g :- ({Proteine 16,8564g Lipidi 7,392g Glucidi 0,132g Sodio 0mg } Stracchino 45g :- ({Proteine 8,325g Lipidi 11,295g Glucidi 0,9g Sodio 186,3mg } Suino bistecca 135g :- ({Proteine 24,705g Lipidi 4,05g Glucidi 0g Sodio 102,6mg } Suino carne grassa 34g :- ({Proteine 4,8008g Lipidi 12,682g Glucidi 0g Sodio 27,54mg } Suino carne magra 95g :- ({Proteine 18,905g Lipidi 6,46g Glucidi 0g Sodio 72,2mg } Suino carne semigrassa 50g :- ({Proteine 8,6g Lipidi 11,05g Glucidi 0g Sodio 29,5mg } Suino coscio 132g :- ({Proteine 24,684g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 100,32mg } Suino cuore 84g :- ({Proteine 15,372g Lipidi 7,896g Glucidi 0,336g Sodio 67,2mg } Suino sangue 169g :- ({Proteine 32,11g Lipidi 0,338g Glucidi 0,169g Sodio 349,83mg } Surimi 136g :- ({Proteine 20,672g Lipidi 1,224g Glucidi 9,384g Sodio 194,48mg })

T Tacchina ala 56g :-| {Proteine 12,488g Lipidi 9,464g Glucidi 0g Sodio 39,2mg } Tacchina coscia 53g :-| {Proteine 11,077g Lipidi 9,911g Glucidi 0,212g Sodio 42,93mg } Tacchina petto 93g :-| {Proteine 20,46g Lipidi 5,766g Glucidi 0,372g Sodio 47,43mg } Tacchino ala 69g :-| {Proteine 15,387g Lipidi 7,935g Glucidi 0g Sodio 48,3mg } Tacchino coscia 72g :-| {Proteine 15,048g Lipidi 8,064g Glucidi 0,288g Sodio 58,32mg } Tacchino intero 92g :-| {Proteine 19,32g Lipidi 6,256g Glucidi 0,092g Sodio 60,72mg } Tacchino petto 100g :-| {Proteine 22g Lipidi 4,9g Glucidi 0,4g Sodio 51mg } Taleggio 30g :-| {Proteine 6,18g Lipidi 7,44g Glucidi 0,6g Sodio 345,9mg } Timballo di patate 83g :-| {Proteine 5,8432g Lipidi 8,1257g Glucidi 10,0596g Sodio 131,14mg } Timballo di patate ssa 83g :-| {Proteine 5,8515g Lipidi 8,134g Glucidi 10,0762g Sodio 92,13mg } Tinca 177g :-| {Proteine 31,683g Lipidi 0,885g Glucidi 0g Sodio 141,6mg } Tonno fresco 85g :-| {Proteine 18,275g Lipidi 6,8g Glucidi 0g Sodio 36,55mg } Tonno in salamoia sgocciolato 109g :-| {Proteine 27,359g Lipidi 0,327g Glucidi 0g Sodio 348,8mg } Tonno sott'olio sgocciolato 52g :-| {Proteine 11,856g Lipidi 9,62g Glucidi 0g Sodio 187,72mg } Tordo 94g :-| {Proteine 18,894g Lipidi 7,238g Glucidi 0g Sodio 157,92mg } Triglia 109g :-| {Proteine 17,222g Lipidi 6,758g Glucidi 1,199g Sodio 99,19mg } Trota 156g :-| {Proteine 22,932g Lipidi 4,68g Glucidi 0g Sodio 62,4mg }

U Uovo di anatra 71g :-| {Proteine 8,662g Lipidi 10,934g Glucidi 0,497g Sodio 86,62mg } Uovo di gallina albume 180g :-| {Proteine 19,62g Lipidi 3,6g Glucidi 1,44g Sodio 342mg } Uovo di gallina intero 86g :-| {Proteine 11,18g Lipidi 9,546g Glucidi 0,86g Sodio 120,4mg } Uovo di gallina intero in polvere 23g :-| {Proteine 10,81g Lipidi 9,476g Glucidi 0,943g Sodio 119,6mg } Uovo di gallina tuorlo 38g :-| {Proteine 6,194g Lipidi 12,122g Glucidi 0,266g Sodio 19mg } Uovo di oca 71g :-| {Proteine 9,798g Lipidi 10,224g Glucidi 0,71g Sodio 97,98mg } Uovo di tacchina 91g :-| {Proteine 11,648g Lipidi 9,282g Glucidi 0,91g Sodio 137,41mg } Uovo sodo 44g :-| {Proteine 5,6232g Lipidi 4,8004g Glucidi 0,4312g Sodio 344,08mg } Uovo sodo ssa 86g :-| {Proteine 11,18g Lipidi 9,546g Glucidi 0,86g Sodio 120,4mg }

V Ventaglio o pettine 153g :-| {Proteine 25,704g Lipidi 1,224g Glucidi 3,672g Sodio 246,33mg } Verdura e legumi surgelati 210g :-| {Proteine 6,93g Lipidi 1,05g Glucidi 19,95g Sodio 98,7mg } Vitello carne magra 146g :-| {Proteine 30,222g Lipidi 1,46g Glucidi 0,146g Sodio 129,94mg } Vitello carne semigrassa 93g :-| {Proteine 18,879g Lipidi 6,51g Glucidi 0g Sodio 77,19mg } Vitello cervello 117g :-| {Proteine 11,1735g Lipidi 9,945g Glucidi 0g Sodio 175,5mg } Vitello coratella 131g :-| {Proteine 22,401g Lipidi 4,192g Glucidi 2,096g Sodio 150,65mg } Vitellone carne grassa 66g :-| {Proteine 11,946g Lipidi 9,636g Glucidi 0g Sodio 33,66mg } Vitellone carne magra 119g :-| {Proteine 25,347g Lipidi 3,689g Glucidi 0g Sodio 105,91mg } Vitellone carne semigrassa 84g :-| {Proteine 16,044g Lipidi 7,812g Glucidi 0g Sodio 42,84mg } Vitellone tagli di carne grassa 87g :-| {Proteine 17,574g Lipidi 7,221g Glucidi 0g Sodio 47,85mg } Vitellone tagli di carne magra 125g :-| {Proteine 26,625g Lipidi 3,5g Glucidi 0g Sodio 63,75mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 96g :-| {Proteine 20,64g Lipidi 5,856g Glucidi 0g Sodio 48,96mg } Vongole in scatola al naturale 91g :-| {Proteine 23,296g Lipidi 1,82g Glucidi 4,641g Sodio 101,92mg }

W Wurstel 18g :-| {Proteine 2,466g Lipidi 4,194g Glucidi 0,252g Sodio 344,88mg } Wurstel di pollo 25g :-| {Proteine 3,225g Lipidi 4,875g Glucidi 1,7g Sodio 342,5mg } Wurstel di tacchino 24g :-| {Proteine 3,432g Lipidi 4,248g Glucidi 0,36g Sodio 342,24mg }

Z Zampone 25g :-| {Proteine 4,775g Lipidi 7,9g Glucidi 0g Sodio 343,75mg } Zucca gialla 600g :-| {Proteine 6,6g Lipidi 0,6g Glucidi 21g Sodio 6mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(N) Alimenti alternativi per il contorno a cena per un massimo di 49 Kcal

- A** Acciughe o alici sott'olio 24g :- ({Proteine 6,216g Lipidi 2,712g Glucidi 0,048g Sodio 115,2mg } Agretti 200g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,4g Glucidi 4,4g Sodio 28mg } Amanita-Ovulo 250g :-) {Proteine 4,875g Lipidi 0,75g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 142g :-) {Proteine 6,532g Lipidi 0,284g Glucidi 5,68g Sodio 7,1mg } Asparagi di campo 172g :-) {Proteine 6,192g Lipidi 0,344g Glucidi 5,676g Sodio 3,44mg } Asparagi di serra 208g :-) {Proteine 6,24g Lipidi 0,208g Glucidi 6,24g Sodio 4,16mg } Asparagi in scatola 121g :- | {Proteine 2,541g Lipidi 0,847g Glucidi 1,089g Sodio 347,27mg }
- B** Barbabietole rosse 250g :-) {Proteine 2,75g Lipidi 0g Glucidi 10g Sodio 210mg } Bieta 221g :- | {Proteine 2,873g Lipidi 0,221g Glucidi 6,188g Sodio 349,18mg } Bieta in busta 161g :- | {Proteine 1,449g Lipidi 0,161g Glucidi 8,855g Sodio 312,34mg } Broccoletti di rape 227g :-) {Proteine 6,583g Lipidi 0,681g Glucidi 4,54g Sodio 15,89mg } Broccolo a testa 185g :-) {Proteine 5,55g Lipidi 0,74g Glucidi 5,735g Sodio 22,2mg }
- C** Capperi sott'aceto 23g :- ({Proteine 0,598g Lipidi 0,023g Glucidi 0,483g Sodio 348,91mg } Carciofi 227g :- | {Proteine 6,129g Lipidi 0,454g Glucidi 5,675g Sodio 301,91mg } Carciofi fritti 22g :-) {Proteine 1,045g Lipidi 3,7136g Glucidi 2,981g Sodio 20,68mg } Carciofi surgelati 131g :-) {Proteine 3,406g Lipidi 0,524g Glucidi 5,109g Sodio 61,57mg } Carciofini sott'aceto 42g :- ({Proteine 1,218g Lipidi 0,084g Glucidi 1,134g Sodio 344,82mg } Carciofini sott'olio 33g :- ({Proteine 0,594g Lipidi 1,881g Glucidi 0,858g Sodio 347,49mg } Carciofo ripieno 46g :- | {Proteine 1,8262g Lipidi 2,9762g Glucidi 4,1216g Sodio 84,64mg } Cardi 300g :-) {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 69mg } Carote 151g :-) {Proteine 1,661g Lipidi 0g Glucidi 11,476g Sodio 143,45mg } Caviale 19g :- ({Proteine 3,591g Lipidi 3,572g Glucidi 0,361g Sodio 285mg } Cavolfiore 200g :-) {Proteine 6,4g Lipidi 0,4g Glucidi 5,4g Sodio 16mg } Cavoli di bruxelles 135g :-) {Proteine 5,67g Lipidi 0,675g Glucidi 5,805g Sodio 13,5mg } Cavolo broccolo verde ramoso 208g :-) {Proteine 7,072g Lipidi 0,624g Glucidi 4,16g Sodio 24,96mg } Cavolo cappuccio rosso 250g :-) {Proteine 4,75g Lipidi 0,5g Glucidi 6,75g Sodio 80mg } Cavolo cappuccio verde 263g :-) {Proteine 5,523g Lipidi 0,263g Glucidi 6,575g Sodio 60,49mg } Cetrioli 150g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,75g Glucidi 2,7g Sodio 19,5mg } Cetrioli in salamoia 50g :- ({Proteine 0,45g Lipidi 0,05g Glucidi 1,3g Sodio 345mg } Cetriolini sott'aceto 50g :- ({Proteine 0,45g Lipidi 0,05g Glucidi 1,3g Sodio 345mg } Cicoria 300g :-) {Proteine 4,2g Lipidi 0,6g Glucidi 2,1g Sodio 42mg } Cicoria catalogna 208g :-) {Proteine 3,744g Lipidi 1,04g Glucidi 6,656g Sodio 43,68mg } Cicoria da taglio 300g :-) {Proteine 3,6g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 21mg } Cicoria witloof 294g :-) {Proteine 2,058g Lipidi 0,882g Glucidi 9,408g Sodio 2,94mg } Cipolle 192g :-) {Proteine 1,92g Lipidi 0,192g Glucidi 10,944g Sodio 19,2mg } Cipolle secche 15g :- | {Proteine 1,53g Lipidi 0,255g Glucidi 10,29g Sodio 25,5mg } Cipolline 131g :-) {Proteine 1,703g Lipidi 0,131g Glucidi 11,135g Sodio 17,03mg } Cipolline sott'aceto 77g :- ({Proteine 0,693g Lipidi 0,154g Glucidi 3,773g Sodio 346,5mg } Cozza o mitilo 59g :- | {Proteine 6,903g Lipidi 1,593g Glucidi 2,006g Sodio 171,1mg } Crauti 98g :- ({Proteine 1,47g Lipidi 0,294g Glucidi 3,92g Sodio 347,9mg } Crocchette di patate 27g :- | {Proteine 1,8765g Lipidi 3,2454g Glucidi 3,3507g Sodio 65,88mg } Crocchette di patate ssa 27g :-) {Proteine 1,8846g Lipidi 3,2562g Glucidi 3,3615g Sodio 31,05mg }
- D** Daikon 150g :-) {Proteine 1,2g Lipidi 0,15g Glucidi 4,35g Sodio 40,5mg }

F Fagiolini 250g :-) {Proteine 5,25g Lipidi 0,25g Glucidi 6g Sodio 5mg } Fagiolini in scatola 102g :-| {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Fagottini 15g :-| {Proteine 1,686g Lipidi 3,4725g Glucidi 3,0735g Sodio 72,75mg } Fagottini ssa 15g :-| {Proteine 1,689g Lipidi 3,48g Glucidi 3,081g Sodio 58,65mg } Farro 14g :-) {Proteine 2,114g Lipidi 0,35g Glucidi 9,394g Sodio 2,52mg } Finocchio 248g :-| {Proteine 2,976g Lipidi 0g Glucidi 2,48g Sodio 349,68mg } Fiori di zucca 150g :-) {Proteine 2,55g Lipidi 0,6g Glucidi 0,75g Sodio 9mg } Fiori di zucca in pastella 25g :-| {Proteine 0,6975g Lipidi 3,84g Glucidi 3,045g Sodio 134,25mg } Fiori di zucca in pastella ssa 25g :-| {Proteine 0,705g Lipidi 3,8875g Glucidi 3,0825g Sodio 16,75mg } Foglie di rapa 227g :-) {Proteine 5,902g Lipidi 0,227g Glucidi 6,356g Sodio 77,18mg } Formaggino al parmigiano 23g :-| {Proteine 3,22g Lipidi 3,45g Glucidi 1,15g Sodio 161mg } Frittata con 4 uova 19g :-| {Proteine 2,0938g Lipidi 4,4726g Glucidi 0,1596g Sodio 101,84mg } Frittata con 4 uova ssa 19g :-| {Proteine 2,1166g Lipidi 4,522g Glucidi 0,1615g Sodio 22,8mg } Frittata con asparagi 22g :-| {Proteine 2,6818g Lipidi 4,0458g Glucidi 0,3388g Sodio 88,44mg } Frittata con asparagi ssa 22g :-| {Proteine 2,6994g Lipidi 4,0744g Glucidi 0,341g Sodio 28,82mg } Frittata con patate 29g :-| {Proteine 1,9662g Lipidi 3,248g Glucidi 3,3553g Sodio 66,7mg } Frittata con patate ssa 29g :-| {Proteine 1,9749g Lipidi 3,2625g Glucidi 3,3698g Sodio 19,43mg } Frittata di pasta 17g :-| {Proteine 1,8921g Lipidi 2,0519g Glucidi 6,0248g Sodio 68,85mg } Frittata di pasta ssa 17g :-| {Proteine 1,9091g Lipidi 2,0689g Glucidi 6,0758g Sodio 12,58mg } Frittata di riso 18g :-| {Proteine 1,8378g Lipidi 2,754g Glucidi 4,329g Sodio 92,16mg } Frittata di riso ssa 18g :-| {Proteine 1,8576g Lipidi 2,7846g Glucidi 4,3758g Sodio 16,74mg } Funghi chiodini 250g :-) {Proteine 5,25g Lipidi 1,75g Glucidi 0,25g Sodio 12,5mg } Funghi gallinacci 300g :-) {Proteine 4,8g Lipidi 1,5g Glucidi 0,6g Sodio 9mg } Funghi gallinacci secchi 53g :-| {Proteine 8,745g Lipidi 1,166g Glucidi 0,954g Sodio 16,96mg } Funghi in scatola 140g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 0,56g Glucidi 4,2g Sodio 350mg } Funghi ovuli 277g :-| {Proteine 5,54g Lipidi 0,831g Glucidi 5,263g Sodio 13,85mg } Funghi porcini 208g :-| {Proteine 6,448g Lipidi 1,248g Glucidi 3,328g Sodio 4,16mg } Funghi porcini 185g :-| {Proteine 7,215g Lipidi 1,295g Glucidi 2,59g Sodio 96,2mg } Funghi prataioli coltivati 250g :-) {Proteine 5,75g Lipidi 1g Glucidi 4,75g Sodio 12,5mg } Funghi secchi 34g :-| {Proteine 13,804g Lipidi 1,564g Glucidi 5,304g Sodio 29,58mg } Funghi shiitake secchi 16g :-| {Proteine 2,608g Lipidi 0,16g Glucidi 10,224g Sodio 2,08mg } Funghi sott'olio 21g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,819g Glucidi 0,42g Sodio 346,5mg } Funghi spugnoli 294g :-| {Proteine 4,998g Lipidi 0,882g Glucidi 5,586g Sodio 5,88mg }

G Giardiniera sott'aceto 42g :-| {Proteine 0,168g Lipidi 0,126g Glucidi 0,252g Sodio 344,82mg } Giardiniera sott'olio 25g :-| {Proteine 0,65g Lipidi 1,2g Glucidi 0,325g Sodio 338mg } Granchio polpa in scatola 63g :-| {Proteine 11,403g Lipidi 0,315g Glucidi 1,26g Sodio 346,5mg }

I Indivia 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 6,75g Sodio 25mg } Insalata di riso 19g :-| {Proteine 1,8582g Lipidi 3,0894g Glucidi 3,9463g Sodio 43,89mg }

K Kombu secca 15g :-| {Proteine 1,065g Lipidi 0,24g Glucidi 0,3g Sodio 274,5mg }

L Lattuga 150g :-) {Proteine 2,7g Lipidi 0,6g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lattuga a cappuccio 150g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,3g Glucidi 4,5g Sodio 10,5mg } Lattuga da taglio 150g :-| {Proteine 1,65g Lipidi 0,15g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lumache di mare 36g :-| {Proteine 8,568g Lipidi 0,144g Glucidi 2,808g Sodio 74,16mg }

- M** Mais 14g :-) {Proteine 1,288g Lipidi 0,532g Glucidi 10,612g Sodio 4,9mg } Melanzane 250g :-) {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a tocchetti 37g :-) {Proteine 0,3367g Lipidi 4,9432g Glucidi 0,9472g Sodio 44,4mg } Melanzane a tocchetti ssa 37g :-) {Proteine 0,3367g Lipidi 4,958g Glucidi 0,9509g Sodio 5,92mg } Melanzane fritte 31g :-) {Proteine 0,5611g Lipidi 4,9786g Glucidi 0,6293g Sodio 194,06mg } Melanzane fritte ssa 30g :-) {Proteine 0,552g Lipidi 4,893g Glucidi 0,618g Sodio 9,3mg } Melanzane sott'olio 80g :-) {Proteine 0,88g Lipidi 3,2g Glucidi 2g Sodio 20mg }
- N** Natto 23g :-) {Proteine 4,071g Lipidi 2,53g Glucidi 2,07g Sodio 1,61mg }
- O** Olive da tavola conservate 18g :-) {Proteine 0,27g Lipidi 4,86g Glucidi 0,9g Sodio 234,9mg } Olive nere 21g :-) {Proteine 0,336g Lipidi 5,271g Glucidi 0,168g Sodio 11,34mg } Olive verdi 35g :-) {Proteine 0,28g Lipidi 5,25g Glucidi 0,35g Sodio 18,9mg }
- P** Panini napoletani 20g :-) {Proteine 2,268g Lipidi 1,518g Glucidi 6,736g Sodio 49,6mg } Panini napoletani ssa 20g :-) {Proteine 2,27g Lipidi 1,52g Glucidi 6,742g Sodio 42,6mg } Parmigiana 30g :-) {Proteine 2,754g Lipidi 3,255g Glucidi 3,147g Sodio 62,1mg } Parmigiana ssa 30g :-) {Proteine 2,763g Lipidi 3,264g Glucidi 3,153g Sodio 33,6mg } Pasta di olive 15g :-) {Proteine 0,21g Lipidi 5,145g Glucidi 0,675g Sodio 176,25mg } Patate 58g :-) {Proteine 1,218g Lipidi 0,58g Glucidi 10,44g Sodio 4,06mg } Patate dolci 57g :-) {Proteine 0,684g Lipidi 0,171g Glucidi 12,141g Sodio 22,8mg } Patate novelle 74g :-) {Proteine 1,48g Lipidi 0g Glucidi 11,692g Sodio 17,02mg } Patate polvere istantanea 15g :-) {Proteine 1,365g Lipidi 0,12g Glucidi 10,98g Sodio 178,5mg } Patatine in sacchetto 9g :-) {Proteine 0,63g Lipidi 3,114g Glucidi 4,608g Sodio 53,46mg } Peperoncini piccanti 50g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,25g Glucidi 1,9g Sodio 5,5mg } Peperoni dolci 227g :-) {Proteine 2,043g Lipidi 0,681g Glucidi 9,534g Sodio 4,54mg } Peperoni e patate 40g :-) {Proteine 1,036g Lipidi 3,112g Glucidi 4,512g Sodio 58,8mg } Peperoni e patate ssa 40g :-) {Proteine 1,04g Lipidi 3,12g Glucidi 4,528g Sodio 10,4mg } Peperoni gialli 227g :-) {Proteine 2,043g Lipidi 0,681g Glucidi 11,35g Sodio 68,1mg } Peperoni ripieni al forno 32g :-) {Proteine 1,2416g Lipidi 1,8432g Glucidi 7,5232g Sodio 118,72mg } Peperoni ripieni al forno ssa 32g :-) {Proteine 1,2448g Lipidi 1,8464g Glucidi 7,5392g Sodio 92,16mg } Peperoni sott'aceto 28g :-) {Proteine 0,224g Lipidi 0,168g Glucidi 0,476g Sodio 349,44mg } Pizza con salsiccia 16g :-) {Proteine 1,72g Lipidi 1,0368g Glucidi 8,1184g Sodio 126,4mg } Pizza con salsiccia ssa 16g :-) {Proteine 1,7504g Lipidi 1,0544g Glucidi 8,256g Sodio 21,92mg } Pizza con scarola 20g :-) {Proteine 1,766g Lipidi 1,03g Glucidi 8,082g Sodio 125mg } Pizza con scarola ssa 20g :-) {Proteine 1,788g Lipidi 1,044g Glucidi 8,19g Sodio 22mg } Pizza margherita 24g :-) {Proteine 1,9104g Lipidi 1,716g Glucidi 6,3g Sodio 86,88mg } Pizza margherita ssa 24g :-) {Proteine 1,92g Lipidi 1,7256g Glucidi 6,3288g Sodio 42mg } Pizza rustica 18g :-) {Proteine 2,3526g Lipidi 2,3292g Glucidi 4,869g Sodio 43,74mg } Pizza rustica con spinaci 20g :-) {Proteine 2,27g Lipidi 2,176g Glucidi 4,996g Sodio 41,4mg } Pizza rustica con spinaci ssa 20g :-) {Proteine 2,278g Lipidi 2,184g Glucidi 5,01g Sodio 17,2mg } Pizza rustica ssa 18g :-) {Proteine 2,3562g Lipidi 2,3328g Glucidi 4,8762g Sodio 34,2mg } Polpette fritte 26g :-) {Proteine 4,6072g Lipidi 2,951g Glucidi 1,092g Sodio 57,2mg } Polpette fritte ssa 26g :-) {Proteine 4,6176g Lipidi 2,9562g Glucidi 1,0946g Sodio 35,62mg } Pomodori da insalata 294g :-) {Proteine 3,528g Lipidi 0,588g Glucidi 8,232g Sodio 8,82mg } Pomodori maturi 263g :-) {Proteine 2,63g Lipidi 0,526g Glucidi 9,205g Sodio 15,78mg } Pomodori pelati in scatola con liquido 238g :-) {Proteine 2,856g Lipidi 1,19g Glucidi 7,14g Sodio 21,42mg } Pomodori secchi 19g :-) {Proteine 2,679g Lipidi 0,57g Glucidi 8,265g Sodio 0,38mg } Pomodori sott'olio 23g :-) {Proteine 1,173g Lipidi 3,243g Glucidi 4,025g Sodio 61,18mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 70g :-) {Proteine 3,08g Lipidi 0,42g Glucidi 11,48g Sodio 120,4mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 100g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,4g Glucidi 11,4g Sodio 3mg } Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 52g :-) {Proteine 2,028g Lipidi 0,208g Glucidi 10,608g Sodio 10,4mg } Porri 172g :-) {Proteine 3,612g Lipidi 0,172g Glucidi 8,944g Sodio 15,48mg } Purè di patate 42g :-) {Proteine 0,9366g Lipidi 2,6376g Glucidi 5,9304g Sodio 42,84mg } Purè di patate ssa 42g :-) {Proteine 0,9408g Lipidi 2,6418g Glucidi 5,943g Sodio 6,72mg }

R Radicchio rosso 250g :-| {Proteine 3,5g Lipidi 0,25g Glucidi 4g Sodio 17,5mg } Radicchio verde 250g :-| {Proteine 4,75g Lipidi 1,25g Glucidi 1,25g Sodio 35mg } Rape 277g :-| {Proteine 2,77g Lipidi 0g Glucidi 10,526g Sodio 160,66mg } Ravanelli 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 4,5g Sodio 147,5mg } Rucola 100g :-| {Proteine 2,6g Lipidi 0,7g Glucidi 2,1g Sodio 27mg }

S Salmone 27g :-| {Proteine 5,454g Lipidi 2,97g Glucidi 0g Sodio 12,15mg } Sardine salate 37g :-| {Proteine 9,287g Lipidi 1,332g Glucidi 0g Sodio 196,1mg } Sardine sott'olio 25g :-| {Proteine 5,575g Lipidi 3,025g Glucidi 0g Sodio 120mg } Scalogno 250g :-| {Proteine 3,75g Lipidi 0,5g Glucidi 8,25g Sodio 25mg } Scamorza 23g :-| {Proteine 5,221g Lipidi 2,323g Glucidi 1,656g Sodio 31,51mg } Scamorza affumicata 23g :-| {Proteine 5,221g Lipidi 2,323g Glucidi 1,656g Sodio 31,51mg } Scarola 300g :-| {Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Scorzonera 185g :-| {Proteine 2,405g Lipidi 0,555g Glucidi 18,87g Sodio 9,25mg } Sedano rapa 150g :-| {Proteine 2,85g Lipidi 0,15g Glucidi 5,7g Sodio 136,5mg } Soia bistecca 15g :-| {Proteine 7,05g Lipidi 0,18g Glucidi 3,135g Sodio 3mg } Soia semi 12g :-| {Proteine 4,428g Lipidi 2,172g Glucidi 2,796g Sodio 0,48mg } Spinaci 161g :-| {Proteine 5,474g Lipidi 1,127g Glucidi 4,83g Sodio 161mg } Spinaci in scatola 175g :-| {Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg }

T Taralli salati 12g :-| {Proteine 0,9624g Lipidi 1,788g Glucidi 6,3804g Sodio 16,92mg } Tartufo nero 130g :-| {Proteine 7,8g Lipidi 0,65g Glucidi 0,91g Sodio 71,5mg } Tempeh 30g :-| {Proteine 6,21g Lipidi 1,92g Glucidi 1,92g Sodio 1,8mg } Timballo di patate 30g :-| {Proteine 2,112g Lipidi 2,937g Glucidi 3,636g Sodio 47,4mg } Timballo di patate ssa 30g :-| {Proteine 2,115g Lipidi 2,94g Glucidi 3,642g Sodio 33,3mg } Tofu 65g :-| {Proteine 5,265g Lipidi 3,12g Glucidi 0,455g Sodio 4,55mg } Tonno fresco 31g :-| {Proteine 6,665g Lipidi 2,48g Glucidi 0g Sodio 13,33mg }

U Uovo sodo 32g :-| {Proteine 4,0896g Lipidi 3,4912g Glucidi 0,3136g Sodio 250,24mg } Uovo sodo ssa 32g :-| {Proteine 4,16g Lipidi 3,552g Glucidi 0,32g Sodio 44,8mg }

V Verdura e legumi surgelati 78g :-| {Proteine 2,574g Lipidi 0,39g Glucidi 7,41g Sodio 36,66mg } Vongola 69g :-| {Proteine 7,038g Lipidi 1,725g Glucidi 1,518g Sodio 38,64mg } Vongole in scatola al naturale 33g :-| {Proteine 8,448g Lipidi 0,66g Glucidi 1,683g Sodio 36,96mg }

W Wakame secca 10g :-| {Proteine 1,24g Lipidi 0,24g Glucidi 0,2g Sodio 322mg }

Z Zucca gialla 277g :-| {Proteine 3,047g Lipidi 0,277g Glucidi 9,695g Sodio 2,77mg } Zucchine 300g :-| {Proteine 3,9g Lipidi 0,3g Glucidi 4,2g Sodio 3mg }

(O) Alimenti alternativi per la frutta a cena per un massimo di 35 Kcal

- A** Albicocche 128g :-) {Proteine 0,512g Lipidi 0,128g Glucidi 8,704g Sodio 1,28mg } Albicocche polpa secca 19g :-) {Proteine 0,912g Lipidi 0,133g Glucidi 8,246g Sodio 10,64mg } Albicocche sciroppate 40g :-) {Proteine 0,228g Lipidi 0,04g Glucidi 8,58g Sodio 0,8mg } Albicocche secche 12g :-) {Proteine 0,5844g Lipidi 0,06g Glucidi 7,779g Sodio 3,12mg } Amarene 87g :-) {Proteine 0,696g Lipidi 0g Glucidi 8,874g Sodio 1,74mg } Ananas 90g :-) {Proteine 0,45g Lipidi 0g Glucidi 9g Sodio 1,8mg } Ananas sciroppata 46g :-) {Proteine 0,138g Lipidi 0,92g Glucidi 9,292g Sodio 0,46mg } Ananas succo 65g :-) {Proteine 0,26g Lipidi 0,065g Glucidi 8,5475g Sodio 0,65mg } Arachidi 6g :-) {Proteine 1,56g Lipidi 2,832g Glucidi 0,672g Sodio 0,12mg } Arachidi tostate 6g :-) {Proteine 1,74g Lipidi 3g Glucidi 0,51g Sodio 0,36mg } Arachidi tostate e salate 5g :-) {Proteine 1,225g Lipidi 2,65g Glucidi 0,355g Sodio 20mg } Arance 105g :-) {Proteine 0,735g Lipidi 0,21g Glucidi 8,19g Sodio 3,15mg } Arance scorza 37g :-) {Proteine 0,555g Lipidi 0,074g Glucidi 5,328g Sodio 1,11mg } Arance succo 105g :-) {Proteine 0,525g Lipidi 0g Glucidi 8,4g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 94g :-) {Proteine 0,094g Lipidi 0g Glucidi 9,4g Sodio 1,88mg } Avocado 15g :-) {Proteine 0,66g Lipidi 3,45g Glucidi 0,27g Sodio 0,3mg }
- B** Babaco 171g :-) {Proteine 1,197g Lipidi 0,171g Glucidi 7,695g Sodio 1,71mg } Banana 54g :-) {Proteine 0,648g Lipidi 0,162g Glucidi 8,37g Sodio 0,54mg } Buccia d'arancia candita 11g :-) {Proteine 0,022g Lipidi 0,022g Glucidi 9,097g Sodio 2,97mg }
- C** Cachi 49g :-) {Proteine 0,2793g Lipidi 0,147g Glucidi 8,3545g Sodio 2,94mg } Castagne 19g :-) {Proteine 0,665g Lipidi 0,342g Glucidi 8,056g Sodio 2,09mg } Castagne secche 10g :-) {Proteine 0,47g Lipidi 0,3g Glucidi 8,09g Sodio 1,8mg } Cedro candito 19g :-) {Proteine 0,019g Lipidi 0,038g Glucidi 9,386g Sodio 5,13mg } Ciliegie 94g :-) {Proteine 0,752g Lipidi 0,094g Glucidi 8,46g Sodio 2,82mg } Cocomero 240g :-) {Proteine 0,96g Lipidi 0g Glucidi 8,88g Sodio 7,2mg }
- D** Datteri freschi 29g :-) {Proteine 0,435g Lipidi 0,029g Glucidi 9,077g Sodio 2,03mg } Datteri secchi 14g :-) {Proteine 0,378g Lipidi 0,084g Glucidi 8,834g Sodio 0,7mg }
- F** Fichi 76g :-) {Proteine 0,684g Lipidi 0,152g Glucidi 8,512g Sodio 1,52mg } Fichi d'india 67g :-) {Proteine 0,536g Lipidi 0,067g Glucidi 8,71g Sodio 3,35mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 12g :-) {Proteine 0,624g Lipidi 0,504g Glucidi 6,984g Sodio 10,44mg } Fichi seccati al sole 15g :-) {Proteine 0,54g Lipidi 0,315g Glucidi 7,935g Sodio 13,05mg } Fichi secchi 14g :-) {Proteine 0,49g Lipidi 0,378g Glucidi 8,12g Sodio 12,18mg } Fragole 133g :-) {Proteine 1,197g Lipidi 0,532g Glucidi 7,049g Sodio 2,66mg } Fragole condite 62g :-) {Proteine 0,3968g Lipidi 0,186g Glucidi 8,6366g Sodio 1,24mg }
- K** Kaki o loti 55g :-) {Proteine 0,33g Lipidi 0,165g Glucidi 8,8g Sodio 2,2mg } Kiwi 81g :-) {Proteine 0,972g Lipidi 0,486g Glucidi 7,29g Sodio 4,05mg }
- L** Lamponi 105g :-) {Proteine 1,05g Lipidi 0,63g Glucidi 6,825g Sodio 3,15mg } Lamponi surgelati 36g :-) {Proteine 0,2412g Lipidi 0,072g Glucidi 8,631g Sodio 0,36mg } Limette 94g :-) {Proteine 0,658g Lipidi 0,282g Glucidi 8,272g Sodio 2,82mg } Limone scorza 50g :-) {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }

M Macedonia di frutta in scatola 63g :-) {Proteine 0,252g Lipidi 1,26g Glucidi 9,324g Sodio 1,89mg }
Mandaranci e clementine 67g :-) {Proteine 0,536g Lipidi 0,134g Glucidi 8,576g Sodio 1,34mg }
Mandarini 50g :-) {Proteine 0,45g Lipidi 0,15g Glucidi 8,8g Sodio 0,5mg } Mandorle dolci 6g :-)
{Proteine 0,96g Lipidi 3,09g Glucidi 0,24g Sodio 0,36mg } Mango 63g :-) {Proteine 0,441g Lipidi
0,126g Glucidi 8,883g Sodio 1,26mg } Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 17g :-)
{Proteine 0,102g Lipidi 0,34g Glucidi 9,384g Sodio 1,19mg } Marmellata
(amarene,ciliege,uva,marasche) 15g :-) {Proteine 0,09g Lipidi 0,3g Glucidi 9,345g Sodio 1,65mg }
Marmellata (normali e tipo frutta viva) 16g :-) {Proteine 0,08g Lipidi 0,32g Glucidi 9,392g Sodio
1,92mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 29g :-) {Proteine 0,145g Lipidi 0,029g Glucidi
9,251g Sodio 5,8mg } Marmellata di albicocche 14g :-) {Proteine 0,098g Lipidi 0,028g Glucidi 8,848g
Sodio 5,6mg } Marmellata di arance 13g :-) {Proteine 0,013g Lipidi 0g Glucidi 9,035g Sodio 2,34mg }
Marmellata di prugne 26g :-) {Proteine 0,546g Lipidi 0,156g Glucidi 8,112g Sodio 2,6mg } Mela 80g :-
) {Proteine 0,16g Lipidi 0,24g Glucidi 8,8g Sodio 1,6mg } Mela cotogna 105g :-) {Proteine 0,315g
Lipidi 1,05g Glucidi 6,615g Sodio 3,15mg } Mela polpa secca 14g :-) {Proteine 0,126g Lipidi 0,042g
Glucidi 8,008g Sodio 12,18mg } Melagrane 57g :-) {Proteine 0,285g Lipidi 0,114g Glucidi 9,063g
Sodio 3,99mg } Melone d'estate 109g :-) {Proteine 0,872g Lipidi 0,218g Glucidi 8,066g Sodio 8,72mg
} Melone d'inverno 163g :-) {Proteine 0,815g Lipidi 0,326g Glucidi 7,987g Sodio 39,12mg } Mirtillo
nero 120g :-) {Proteine 0,72g Lipidi 0,24g Glucidi 8,28g Sodio 3,6mg } Mora di gelso 100g :-)
{Proteine 1,3g Lipidi 2g Glucidi 8,1g Sodio 2mg } Mora di rovo 138g :-) {Proteine 1,794g Lipidi
2,76g Glucidi 7,866g Sodio 5,52mg }

N Nespole 128g :-) {Proteine 0,512g Lipidi 0,512g Glucidi 7,808g Sodio 7,68mg } Noccioline 5g :-)
{Proteine 0,65g Lipidi 3,145g Glucidi 0,09g Sodio 0,55mg } Noce di cocco 10g :-) {Proteine 0,32g
Lipidi 3,6g Glucidi 0,37g Sodio 1,7mg } Noci fresche 6g :-) {Proteine 0,63g Lipidi 3,462g Glucidi
0,33g Sodio 0,18mg } Noci secche 5g :-) {Proteine 0,79g Lipidi 3,185g Glucidi 0,315g Sodio 0,1mg }

P Papaya 100g :-) {Proteine 0,5g Lipidi 0,1g Glucidi 8,8g Sodio 5mg } Pera 87g :-) {Proteine 0,261g
Lipidi 0,348g Glucidi 8,265g Sodio 1,74mg } Pere sciropate 45g :-) {Proteine 0,09g Lipidi 0,09g
Glucidi 8,595g Sodio 0,9mg } Pesca 133g :-) {Proteine 1,064g Lipidi 0,133g Glucidi 8,113g Sodio
3,99mg } Pesca sciropata 41g :-) {Proteine 0,164g Lipidi 0,82g Glucidi 9,389g Sodio 0,41mg } Pinoli
6g :-) {Proteine 1,776g Lipidi 2,868g Glucidi 0,3g Sodio 0,06mg } Pistacchi freschi 9g :-) {Proteine
1,152g Lipidi 2,934g Glucidi 1,476g Sodio 0,81mg } Pistacchi secchi 6g :-) {Proteine 1,236g Lipidi
2,904g Glucidi 0,84g Sodio 0,36mg } Pistacchi tostati e salati 5g :-) {Proteine 0,895g Lipidi 2,77g
Glucidi 0,41g Sodio 26,5mg } Pompelmo 138g :-) {Proteine 0,828g Lipidi 0g Glucidi 8,556g Sodio
1,38mg } Pompelmo rosa 120g :-) {Proteine 0,72g Lipidi 0,12g Glucidi 9,24g Sodio 0mg } Pompelmo
succo 87g :-) {Proteine 0,348g Lipidi 0,087g Glucidi 8,3085g Sodio 1,74mg } Prugne 85g :-) {Proteine
0,425g Lipidi 0,085g Glucidi 8,925g Sodio 1,7mg } Prugne regina claudia 87g :-) {Proteine 0,696g
Lipidi 0,087g Glucidi 8,439g Sodio 0,87mg } Prugne secche 16g :-) {Proteine 0,352g Lipidi 0,08g
Glucidi 8,8g Sodio 1,28mg }

R Ribes nero 128g :-) {Proteine 1,152g Lipidi 2,56g Glucidi 8,448g Sodio 3,84mg } Ribes rosso 171g :-)
{Proteine 1,881g Lipidi 3,42g Glucidi 7,524g Sodio 3,42mg }

S Sciropo per bibite 12g :-| {Proteine 0,036g Lipidi 0g Glucidi 9,48g Sodio 32,4mg } Spremuta di arancia 109g :-| {Proteine 0,545g Lipidi 0g Glucidi 8,938g Sodio 2,18mg } Spremuta di pompelmo 120g :-| {Proteine 0,36g Lipidi 2,4g Glucidi 9,48g Sodio 10,8mg } Succo di albicocca conservato 76g :-| {Proteine 0,228g Lipidi 0,076g Glucidi 9,12g Sodio 2,28mg } Succo di ananas conservato 64g :-| {Proteine 0,192g Lipidi 0,064g Glucidi 8,704g Sodio 0,64mg } Succo di arancia concentrato 19g :-| {Proteine 0,551g Lipidi 0,095g Glucidi 8,531g Sodio 1,9mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 100g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0,1g Glucidi 8,8g Sodio 10mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 83g :-| {Proteine 0,498g Lipidi 0,083g Glucidi 8,466g Sodio 2,49mg } Succo di barbabietola fresco 257g :-| {Proteine 2,056g Lipidi 0g Glucidi 7,453g Sodio 154,2mg } Succo di carote conservato 150g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8,55g Sodio 76,5mg } Succo di frutta conservato 64g :-| {Proteine 0,192g Lipidi 0,064g Glucidi 9,28g Sodio 4,48mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 72g :-| {Proteine 0,36g Lipidi 0,144g Glucidi 8,496g Sodio 0,72mg } Succo di mandarino fresco 83g :-| {Proteine 0,415g Lipidi 0,166g Glucidi 8,217g Sodio 0,83mg } Succo di mela conservato non zuccherato 94g :-| {Proteine 0,094g Lipidi 0,094g Glucidi 9,306g Sodio 1,88mg } Succo di melagrana fresco 81g :-| {Proteine 0,162g Lipidi 1,62g Glucidi 9,396g Sodio 0,81mg } Succo di pera conservato 60g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 1,2g Glucidi 9,12g Sodio 2,4mg } Succo di pesca conservato 66g :-| {Proteine 0,198g Lipidi 1,32g Glucidi 8,778g Sodio 4,62mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 109g :-| {Proteine 0,436g Lipidi 0,109g Glucidi 9,047g Sodio 7,63mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 78g :-| {Proteine 0,468g Lipidi 0,078g Glucidi 8,58g Sodio 1,56mg } Succo di uva conservato non zuccherato 78g :-| {Proteine 0,234g Lipidi 0,078g Glucidi 9,126g Sodio 5,46mg } Succo tropicale conservato 76g :-| {Proteine 0,152g Lipidi 0,076g Glucidi 8,816g Sodio 10,64mg }

U Uva 59g :-| {Proteine 0,295g Lipidi 0,059g Glucidi 9,204g Sodio 0,59mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 12g :-| {Proteine 0,228g Lipidi 0,072g Glucidi 8,64g Sodio 6,24mg }

(P) Alimenti alternativi per il pane a cena per un massimo di 99 Kcal

C Cereali aggregati 29g :-| {Proteine 3,103g Lipidi 0,58g Glucidi 21,721g Sodio 107,3mg } Crackers al formaggio 19g :-| {Proteine 1,862g Lipidi 4,845g Glucidi 11,799g Sodio 189,05mg } Crackers integrali 22g :-| {Proteine 1,936g Lipidi 3,784g Glucidi 12,782g Sodio 144,98mg } Crackers non salati 22g :-| {Proteine 2,09g Lipidi 3,586g Glucidi 15,026g Sodio 134,2mg } Crackers salati 23g :-| {Proteine 2,162g Lipidi 2,3g Glucidi 18,423g Sodio 202,17mg } Crackers senza grassi 25g :-| {Proteine 2,625g Lipidi 0,4g Glucidi 19,9g Sodio 159mg }

F Fette biscottate 24g :-| {Proteine 2,712g Lipidi 1,44g Glucidi 19,92g Sodio 49,44mg } Fette biscottate di segale integrali 27g :-| {Proteine 2,133g Lipidi 0,351g Glucidi 17,739g Sodio 71,28mg } Fette biscottate dolci 24g :-| {Proteine 2,52g Lipidi 1,488g Glucidi 19,584g Sodio 49,44mg } Fette biscottate integrali 27g :-| {Proteine 3,024g Lipidi 1,404g Glucidi 20,007g Sodio 225,99mg } Fette biscottate vitaminizzate 24g :-| {Proteine 2,712g Lipidi 1,44g Glucidi 19,92g Sodio 49,44mg } Focaccia 34g :-| {Proteine 2,856g Lipidi 4,012g Glucidi 13,838g Sodio 74,12mg }

G Grissini 23g :-| {Proteine 2,829g Lipidi 3,197g Glucidi 15,87g Sodio 140,3mg } Grissini integrali 22g :-| {Proteine 1,936g Lipidi 3,784g Glucidi 12,782g Sodio 144,98mg }

M Muesli 27g :-| {Proteine 2,862g Lipidi 1,593g Glucidi 19,197g Sodio 102,6mg }

P Pancarrè americano comune 37g :- ({Proteine 3,034g Lipidi 1,332g Glucidi 17,353g Sodio 199,06mg } Pane al latte 28g :- ({Proteine 2,408g Lipidi 2,128g Glucidi 18,172g Sodio 140mg } Pane alle olive 34g :- ({Proteine 2,38g Lipidi 2,278g Glucidi 17,884g Sodio 194,48mg } Pane comune 35g :- ({Proteine 2,835g Lipidi 0,07g Glucidi 22,645g Sodio 232,75mg } Pane condito 35g :- ({Proteine 4,655g Lipidi 1,19g Glucidi 19,915g Sodio 220,5mg } Pane di grano duro 40g :- ({Proteine 4,04g Lipidi 0,92g Glucidi 19,64g Sodio 256mg } Pane di grano e segale 44g :- ({Proteine 2,728g Lipidi 0,484g Glucidi 20,988g Sodio 243,32mg } Pane di segale 45g :- ({Proteine 3,735g Lipidi 0,765g Glucidi 20,61g Sodio 261mg } Pane di segale biscottato 35g :- ({Proteine 3,29g Lipidi 1,26g Glucidi 16,345g Sodio 253,75mg } Pane di soia 36g :- ({Proteine 4,32g Lipidi 2,448g Glucidi 15,012g Sodio 219,6mg } Pane integrale 41g :- ({Proteine 3,075g Lipidi 0,533g Glucidi 22,058g Sodio 225,5mg } Pane integrale con miele 41g :- | {Proteine 3,7023g Lipidi 0,5781g Glucidi 21,1068g Sodio 128,33mg } Pane integrale con miele ssa 32g :- | {Proteine 5,5456g Lipidi 3,2832g Glucidi 15,008g Sodio 45,12mg } Pane integrale fatto in casa 49g :- ({Proteine 3,7093g Lipidi 0,5831g Glucidi 21,0651g Sodio 270,48mg } Pane integrale fatto in casa ssa 48g :-) {Proteine 3,6864g Lipidi 0,5808g Glucidi 20,928g Sodio 1,44mg } Pane tipo 0 34g :-) {Proteine 2,686g Lipidi 0,17g Glucidi 21,216g Sodio 0mg } Pane tipo 00 33g :-) {Proteine 2,64g Lipidi 0,132g Glucidi 21,714g Sodio 0mg } Pane tipo 1 36g :-) {Proteine 3,1212g Lipidi 0,216g Glucidi 21,168g Sodio 0mg } Pane tostato 33g :- ({Proteine 2,904g Lipidi 0,165g Glucidi 22,836g Sodio 228,36mg } Panini all'olio 33g :- ({Proteine 2,541g Lipidi 1,914g Glucidi 19,239g Sodio 207,9mg } Panini napoletani 40g :- | {Proteine 4,536g Lipidi 3,036g Glucidi 13,472g Sodio 99,2mg } Panini napoletani ssa 40g :- | {Proteine 4,54g Lipidi 3,04g Glucidi 13,484g Sodio 85,2mg } Pasta per pizza (1 persona) 39g :- ({Proteine 2,6988g Lipidi 2,0514g Glucidi 17,0898g Sodio 143,52mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 39g :-) {Proteine 2,7261g Lipidi 2,0709g Glucidi 17,2497g Sodio 0,39mg } Pizza con salsiccia 32g :- ({Proteine 3,44g Lipidi 2,0736g Glucidi 16,2368g Sodio 252,8mg } Pizza con salsiccia ssa 32g :- | {Proteine 3,5008g Lipidi 2,1088g Glucidi 16,512g Sodio 43,84mg } Pizza con scarola 41g :- ({Proteine 3,6203g Lipidi 2,1115g Glucidi 16,5681g Sodio 256,25mg } Pizza con scarola ssa 40g :-) {Proteine 3,576g Lipidi 2,088g Glucidi 16,38g Sodio 44mg } Pizza margherita 49g :- ({Proteine 3,9004g Lipidi 3,5035g Glucidi 12,8625g Sodio 177,38mg } Pizza margherita ssa 49g :- | {Proteine 3,92g Lipidi 3,5231g Glucidi 12,9213g Sodio 85,75mg } Pizza rustica 36g :- | {Proteine 4,7052g Lipidi 4,6584g Glucidi 9,738g Sodio 87,48mg } Pizza rustica con spinaci 41g :- | {Proteine 4,6535g Lipidi 4,4608g Glucidi 10,2418g Sodio 84,87mg } Pizza rustica con spinaci ssa 41g :-) {Proteine 4,6699g Lipidi 4,4772g Glucidi 10,2705g Sodio 35,26mg } Pizza rustica ssa 36g :- | {Proteine 4,7124g Lipidi 4,6656g Glucidi 9,7524g Sodio 68,4mg }

S Salatini 19g :- ({Proteine 1,368g Lipidi 4,617g Glucidi 13,509g Sodio 224,2mg }

T Taralli salati 25g :- | {Proteine 2,005g Lipidi 3,725g Glucidi 13,2925g Sodio 35,25mg } Taralli salati ssa 25g :-) {Proteine 2,0125g Lipidi 3,7375g Glucidi 13,34g Sodio 0,5mg }

(Q) Alimenti alternativi per il condimento a cena per un massimo di 35 Kcal

B Besciamella 25g :-) {Proteine 2,09g Lipidi 2,0325g Glucidi 3,4075g Sodio 8,5mg } Besciamella2 25g :-) {Proteine 2,09g Lipidi 2,0325g Glucidi 3,4075g Sodio 8,5mg } Burro 4g :-) {Proteine 0,032g Lipidi 3,336g Glucidi 0,044g Sodio 0,28mg } Burro di arachidi 5g :- | {Proteine 1,13g Lipidi 2,685g Glucidi 0,655g Sodio 17,5mg }

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

M Maionese 5g :- ({Proteine 0,21g Lipidi 3,5g Glucidi 0,11g Sodio 22,5mg } Margarina 4g :- ({Proteine 0,024g Lipidi 3,36g Glucidi 0,016g Sodio 32mg } Margarina vegetale 4g :- ({Proteine 0,08g Lipidi 3,312g Glucidi 0,008g Sodio 27,2mg }

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

P Panna 10g :-) {Proteine 0,23g Lipidi 3,5g Glucidi 0,34g Sodio 3,4mg } Panna (da cucina) 17g :-) {Proteine 0,476g Lipidi 3,4g Glucidi 0,663g Sodio 5,78mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 17g :-) {Proteine 0,476g Lipidi 3,4g Glucidi 0,663g Sodio 5,78mg } Pastella 15g :-| {Proteine 1,1115g Lipidi 0,099g Glucidi 7,446g Sodio 39,15mg } Pastella ssa 15g :-) {Proteine 4,29g Lipidi 0,069g Glucidi 7,605g Sodio 0,15mg }

S Strutto o sugna 4g :-) {Proteine 0,012g Lipidi 3,96g Glucidi 0g Sodio 0,08mg } Sugo 48g :-| {Proteine 0,936g Lipidi 1,5552g Glucidi 4,4112g Sodio 270,72mg } Sugo alla bolognese rosso 52g :-) {Proteine 3,9364g Lipidi 1,3936g Glucidi 1,1336g Sodio 44,2mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 52g :-| {Proteine 3,9416g Lipidi 1,3936g Glucidi 1,1336g Sodio 21,32mg } Sugo ssa 48g :-| {Proteine 0,9408g Lipidi 1,56g Glucidi 4,4304g Sodio 196,8mg }

V Vaniglia 12g {Proteine 0,0072g Lipidi 0,0072g Glucidi 1,518g Sodio 1,08mg }

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

(A) Ricette alternative per la Colazione 1 per un massimo di 320 Kcal

Biscotti con marmellata :-)	Biscotti frollini 46g + Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 42g {Proteine 3,66g Lipidi 10,5g Glucidi 54,69g Sodio 129,44mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 29g + Fette biscottate dolci 37g {Proteine 6,58g Lipidi 13,92g Glucidi 43,5g Sodio 107,83mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche) 57g + Fette biscottate dolci 45g {Proteine 5,07g Lipidi 3,93g Glucidi 72,23g Sodio 98,97mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 170g + Mandarinini 170g + Mela 250g {Proteine 4,07g Lipidi 2,28g Glucidi 72,72g Sodio 15,2mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 300g + Ciliegie 243g + Melone d'estate 350g {Proteine 7,14g Lipidi 1,24g Glucidi 66,07g Sodio 44,29mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 198g + Mela 250g + Pera 257g {Proteine 3,05g Lipidi 2,57g Glucidi 62,41g Sodio 14,1mg }

Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 109g + Pane comune 32g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 21g + Burro 15g {Proteine 6,33g Lipidi 16,7g Glucidi 37,58g Sodio 266,55mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 270g {Proteine 11,34g Lipidi 3,12g Glucidi 34,35g Sodio 417,3mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 400g + Caffè bar in tazza 40g {Proteine 14,96g Lipidi 1,6g Glucidi 21,04g Sodio 196,8mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 11g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 33g + Pane comune 53g {Proteine 4,58g Lipidi 9,94g Glucidi 54,97g Sodio 356,85mg }
Tè con biscotti :-)	Biscotti frollini 50g + Limone succo 10g + Tè in tazza 400g {Proteine 4,13g Lipidi 18,52g Glucidi 42,64g Sodio 145,6mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 288g + Yogurt di latte intero alla frutta 180g {Proteine 5,9g Lipidi 6,23g Glucidi 61,85g Sodio 89,28mg }

(B) Ricette alternative per la Colazione 2 per un massimo di 213 Kcal

Biscotti con marmellata :-)	Biscotti frollini 31g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 28g {Proteine 2,46g Lipidi 7,07g Glucidi 36,69g Sodio 87,21mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 19g + Fette biscottate dolci 24g {Proteine 4,29g Lipidi 9,11g Glucidi 28,3g Sodio 70,15mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 38g + Fette biscottate dolci 30g {Proteine 3,38g Lipidi 2,62g Glucidi 48,15g Sodio 65,98mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 113g + Mandarini 113g + Mela 181g {Proteine 2,74g Lipidi 1,56g Glucidi 49,97g Sodio 10,4mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 270g + Ciliegie 162g + Melone d'estate 237g {Proteine 5,35g Lipidi 0,91g Glucidi 48,59g Sodio 31,92mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 132g + Mela 237g + Pera 171g {Proteine 2,17g Lipidi 1,92g Glucidi 49,31g Sodio 10,8mg }
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 72g + Pane comune 21g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 14g + Burro 10g {Proteine 4,17g Lipidi 11,11g Glucidi 24,81g Sodio 175,17mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 180g {Proteine 8,01g Lipidi 2,94g Glucidi 29,67g Sodio 373,2mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 400g + Caffè bar in tazza 40g {Proteine 14,96g Lipidi 1,6g Glucidi 21,04g Sodio 196,8mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 7g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 22g + Pane comune 37g {Proteine 3,19g Lipidi 6,35g Glucidi 37,72g Sodio 248,96mg }
Tè con biscotti :-)	Biscotti frollini 41g + Limone succo 6g + Tè in tazza 346g {Proteine 3,4g Lipidi 15,54g Glucidi 35,24g Sodio 119,73mg }

Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 191g + Yogurt di latte intero alla frutta 119g {Proteine 3,9g Lipidi 4,12g Glucidi 40,97g Sodio 59,03mg }
------------------------------	--

(C) Ricette alternative per lo spuntino delle 10 per un massimo di 177 Kcal

Biscotti con marmellata :-)	Biscotti frollini 26g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 23g {Proteine 2,06g Lipidi 5,92g Glucidi 30,51g Sodio 73,11mg }
-----------------------------	--

Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 16g + Fette biscottate dolci 20g {Proteine 3,59g Lipidi 7,66g Glucidi 23,66g Sodio 58,64mg }
------------------------------------	--

Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 31g + Fette biscottate dolci 25g {Proteine 2,81g Lipidi 2,17g Glucidi 39,71g Sodio 54,91mg }
-------------------------------------	--

Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 94g + Mandarini 94g + Mela 151g {Proteine 2,28g Lipidi 1,3g Glucidi 41,61g Sodio 8,66mg }
--------------------	--

Frutta-Giugno :-)	Pesca 225g + Ciliegie 135g + Melone d'estate 198g {Proteine 4,46g Lipidi 0,76g Glucidi 40,53g Sodio 26,64mg }
-------------------	---

Frutta-Marzo :-)	Fragole 110g + Mela 198g + Pera 143g {Proteine 1,81g Lipidi 1,61g Glucidi 41,2g Sodio 9,02mg }
------------------	--

Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 60g + Pane comune 18g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 12g + Burro 8g {Proteine 3,51g Lipidi 8,99g Glucidi 21,18g Sodio 149,3mg }
--------------------------------------	---

Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 150g {Proteine 6,9g Lipidi 2,88g Glucidi 28,11g Sodio 358,5mg }
------------------	---

Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 400g + Caffè bar in tazza 40g {Proteine 14,96g Lipidi 1,6g Glucidi 21,04g Sodio 196,8mg }
-------------------	---

Pane burro e marmellata :-	Burro 6g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 18g + Pane comune 31g {Proteine 2,67g Lipidi 5,43g Glucidi 31,34g Sodio 208,55mg }
----------------------------	---

Tè con biscotti :-)	Biscotti frollini 34g + Limone succo 5g + Tè in tazza 289g {Proteine 2,82g Lipidi 12,93g Glucidi 29,27g Sodio 99,33mg }
---------------------	---

Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 160g + Yogurt di latte intero alla frutta 100g {Proteine 3,28g Lipidi 3,46g Glucidi 34,36g Sodio 49,6mg }
------------------------------	--

(D) Ricette alternative per il primo a pranzo per un massimo di 197 Kcal

Carbonara :-	Grana 2g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 12g + Pasta di semola 25g + Uovo di gallina intero 8g {Proteine 6,96g Lipidi 8,84g Glucidi 20,86g Sodio 243,93mg }
--------------	--

Cavatelli e ceci :-	Aglio fresco 2g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 6g + Ceci secchi 26g {Proteine 5,69g Lipidi 7,29g Glucidi 14,29g Sodio 2359,72mg }
---------------------	--

Cavatelli e ceci ssa :-	Aglio fresco 2g + Ceci secchi 26g + Olio di oliva 6g {Proteine 5,69g Lipidi 7,29g Glucidi 14,29g Sodio 1,72mg }
-------------------------	---

Cavatelli e fagioli :-)	Aglio fresco 3g + Fagioli 48g + Olio di oliva 9g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,1g Lipidi 9,31g Glucidi 9,56g Sodio 394,2mg }
Cavatelli e fagioli ssa :-)	Aglio fresco 3g + Fagioli 48g + Olio di oliva 9g {Proteine 3,1g Lipidi 9,31g Glucidi 9,56g Sodio 1,2mg }
Ferretti al sugo :-)	Cipolle 7g + Conserva pomodoro 50g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,43g Lipidi 7,21g Glucidi 6,74g Sodio 688,84mg }
Ferretti al sugo ssa :-)	Cipolle 5g + Conserva pomodoro 37g + Olio di oliva 5g {Proteine 1,06g Lipidi 5,15g Glucidi 4,97g Sodio 218,9mg }
Ferretti con cime di zucca :-)	Aglio fresco 2g + Fiori di zucca 54g + Olio di oliva 6g + Pomodori maturi 20g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,14g Lipidi 6,27g Glucidi 1,14g Sodio 397,6mg }
Ferretti con cime di zucca ssa :-)	Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 47g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 17g {Proteine 0,98g Lipidi 5,23g Glucidi 0,91g Sodio 3,96mg }
Gnocchi di patate al sugo :-)	Conserva pomodoro 48g + Gnocchi di patate 36g + Olio di oliva 6g + Parmigiano 9g + Sale da cucina 1g {Proteine 12,2g Lipidi 9,03g Glucidi 21,84g Sodio 749,58mg }
Gnocchi di patate al sugo ssa :-)	Conserva pomodoro 48g + Gnocchi di patate 36g + Olio di oliva 6g + Parmigiano 9g {Proteine 12,2g Lipidi 9,03g Glucidi 21,84g Sodio 356,58mg }
Lagane e ceci :-)	Ceci secchi 19g + Lagane 29g + Olio di oliva 7g + Aglio fresco 2g + Sale da cucina 2g {Proteine 6,27g Lipidi 8,08g Glucidi 25,46g Sodio 863,59mg }
Lagane e ceci ssa :-)	Aglio fresco 1g + Ceci secchi 15g + Lagane ssa 39g + Olio di oliva 5g {Proteine 6,14g Lipidi 5,92g Glucidi 28,51g Sodio 2,19mg }
Lagane e fagioli :-)	Aglio fresco 2g + Fagioli secchi 19g + Lagane 29g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 7g {Proteine 6,61g Lipidi 7,62g Glucidi 24,97g Sodio 2828,21mg }
Lagane e fagioli ssa :-)	Aglio fresco 2g + Fagioli secchi 16g + Lagane ssa 40g + Olio di oliva 6g {Proteine 6,73g Lipidi 6,6g Glucidi 29,24g Sodio 2mg }
Orecchiette al sugo :-)	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 52g + Olio di oliva 3g + Orecchiette 44g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,46g Lipidi 3,46g Glucidi 35,27g Sodio 758,68mg }
Orecchiette al sugo ssa :-)	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 52g + Olio di oliva 3g + Orecchiette ssa 44g {Proteine 5,47g Lipidi 3,47g Glucidi 35,36g Sodio 308,48mg }
Passatelli in brodo :-)	Limone scorza 1g + Pane grattugiato 22g + Parmigiano 9g + Uovo di gallina intero 38g + Brodo vegetale 97g {Proteine 11,04g Lipidi 7,33g Glucidi 18,06g Sodio 611,74mg }
Pasta aglio ed olio :-)	Aglio fresco 6g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 38g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,16g Lipidi 6,15g Glucidi 31,97g Sodio 395,14mg }
Pasta aglio ed olio ssa :-)	Aglio fresco 6g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 38g {Proteine 4,16g Lipidi 6,15g Glucidi 31,97g Sodio 2,14mg }

Pasta ai 4 formaggi :-(	Emmenthal 5g + Fontina 7g + Gorgonzola 14g + Pasta di semola 23g + Provoloncino dolce 3g {Proteine 9,09g Lipidi 8,65g Glucidi 19,36g Sodio 279,19mg }
Pasta ai funghi chiodini :-(	Aglio fresco 1g + Burro 7g + Funghi chiodini 48g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 29g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 9g {Proteine 4,36g Lipidi 7,31g Glucidi 24,63g Sodio 399,01mg }
Pasta ai funghi chiodini ssa :-(	Aglio fresco 1g + Burro 7g + Funghi chiodini 48g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 29g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Vino bianco 9g {Proteine 4,36g Lipidi 7,31g Glucidi 24,63g Sodio 6,01mg }
Pasta al sugo :-(	Cipolle 7g + Conserva pomodoro 52g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 31g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,83g Lipidi 5,31g Glucidi 32,66g Sodio 702,15mg }
Pasta al sugo ssa :-(	Cipolle 7g + Conserva pomodoro 52g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 31g {Proteine 4,83g Lipidi 5,31g Glucidi 32,66g Sodio 309,15mg }
Pasta al tonno :-(	Capperi sott'aceto 2g + Limone succo 12g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Sale da cucina 24g + Tonno sott'olio sgocciolato 16g {Proteine 6,33g Lipidi 9,06g Glucidi 20,38g Sodio 9521,54mg }
Pasta al tonno ssa :-(	Capperi sott'aceto 2g + Limone succo 12g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Tonno sott'olio sgocciolato 16g {Proteine 6,33g Lipidi 9,06g Glucidi 20,38g Sodio 89,54mg }
Pasta alla siciliana :-(	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 12g + Melanzane 50g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 7g + Pasta di semola 30g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,71g Lipidi 7,05g Glucidi 27,82g Sodio 485,92mg }
Pasta alla siciliana ssa :-(	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 12g + Melanzane 50g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 7g + Pasta di semola 30g {Proteine 4,71g Lipidi 7,05g Glucidi 27,82g Sodio 92,92mg }
Pasta con cime di zucca :-(	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 46g + Fiori di zucca 27g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 27g + Sale da cucina 27g {Proteine 4,66g Lipidi 6,4g Glucidi 28,66g Sodio 10885,57mg }
Pasta con cime di zucca ssa :-(	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 46g + Fiori di zucca 27g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 27g {Proteine 4,66g Lipidi 6,4g Glucidi 28,66g Sodio 274,57mg }
Pasta e cavolfiore :-(	Cavolfiore 64g + Olio di oliva 9g + Pasta di semola 27g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Aglio fresco 1g {Proteine 4,99g Lipidi 9,22g Glucidi 24,21g Sodio 399,78mg }
Pasta e cavolfiore ssa :-(	Aglio fresco 1g + Cavolfiore 64g + Olio di oliva 9g + Pasta di semola 27g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 4,99g Lipidi 9,22g Glucidi 24,21g Sodio 6,78mg }
Pasta e ceci :-(	Ceci secchi 16g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Sale da cucina 24g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 6,1g Lipidi 6,86g Glucidi 28,6g Sodio 9434,39mg }

Pasta e ceci ssa :-)	Ceci secchi 16g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 6,1g Lipidi 6,86g Glucidi 28,6g Sodio 2,39mg }
Pasta e fagioli :-(	Fagioli secchi 16g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,39g Lipidi 6,48g Glucidi 28,18g Sodio 395,07mg }
Pasta e fagioli ssa :-)	Fagioli secchi 16g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 6,39g Lipidi 6,48g Glucidi 28,18g Sodio 2,07mg }
Pasta e fave :-(	Cipolle 10g + Fave secche 16g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 20g + Sale da cucina 20g {Proteine 7,87g Lipidi 6,6g Glucidi 26,02g Sodio 7978,1mg }
Pasta e fave ssa :-	Cipolle 10g + Fave secche 16g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 20g {Proteine 7,87g Lipidi 6,6g Glucidi 26,02g Sodio 118,1mg }
Pasta e lenticchie :-(	Aglio fresco 4g + Olio di oliva 6g + Lenticchie secche 16g + Pasta di semola 24g + Sale da cucina 24g {Proteine 6,63g Lipidi 6,5g Glucidi 28,85g Sodio 9434,68mg }
Pasta e lenticchie ssa :-)	Aglio fresco 4g + Lenticchie secche 16g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g {Proteine 6,63g Lipidi 6,5g Glucidi 28,85g Sodio 2,68mg }
Pasta e patate :-(	Aglio fresco 4g + Olio di oliva 6g + Parmigiano 6g + Pasta di semola 21g + Patate 42g + Sale da cucina 42g + Sedano 3g {Proteine 5,41g Lipidi 8,05g Glucidi 25,48g Sodio 16541,15mg }
Pasta e patate ssa :-)	Aglio fresco 4g + Olio di oliva 6g + Parmigiano 6g + Pasta di semola 21g + Patate 42g + Sedano 3g {Proteine 5,41g Lipidi 8,05g Glucidi 25,48g Sodio 35,15mg }
Pasta e piselli :-(	Cipolle 11g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 27g + Piselli surgelati 46g + Sale da cucina 46g {Proteine 6,9g Lipidi 6,33g Glucidi 26,48g Sodio 18177,61mg }
Pasta e piselli ssa :-	Cipolle 11g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 27g + Piselli surgelati 46g {Proteine 6,9g Lipidi 6,33g Glucidi 26,48g Sodio 99,61mg }
Pasta e rape :-(	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 35g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 94g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,75g Lipidi 5,12g Glucidi 32,67g Sodio 449,5mg }
Pasta e rape ssa :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 35g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 94g {Proteine 4,75g Lipidi 5,12g Glucidi 32,67g Sodio 56,5mg }
Pasta e vongole :-(	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 27g + Prezzemolo fresco 4g + Sale da cucina 4g + Vino bianco 6g + Vongola 45g {Proteine 7,67g Lipidi 7,24g Glucidi 23,52g Sodio 1600,15mg }

Pasta e vongole ssa :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 27g + Prezzemolo fresco 4g + Vino bianco 6g + Vongola 45g {Proteine 7,67g Lipidi 7,24g Glucidi 23,52g Sodio 28,15mg }
Pastina in brodo :-(	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 8g + Pasta di semola 29g {Proteine 3,42g Lipidi 8,48g Glucidi 24,3g Sodio 352,75mg }
Pastina in brodo con formaggio :-(	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 23g + Parmigiano 11g {Proteine 6,74g Lipidi 9,27g Glucidi 19,56g Sodio 401,47mg }
Quadrucci con ceci :-(	Acqua 11g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 17g + Cipolle 11g + Farina tipo 0 22g + Olio di oliva 3g + Patate 15g + Pepe nero 15g + Pomodori pelati in scatola con liquido 11g + Rosmarino secco 1g + Sale da cucina 1g + Sedano 5g {Proteine 8,53g Lipidi 4,93g Glucidi 35,8g Sodio 411,56mg }
Quadrucci con ceci ssa :-)	Acqua 11g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 17g + Cipolle 11g + Farina tipo 0 22g + Olio di oliva 3g + Patate 15g + Pepe nero 15g + Pomodori pelati in scatola con liquido 11g + Rosmarino secco 1g + Sedano 5g {Proteine 8,53g Lipidi 4,93g Glucidi 35,8g Sodio 18,56mg }
Riso al sugo :-(	Cipolle 13g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 27g + Sale da cucina 27g {Proteine 3,27g Lipidi 6,36g Glucidi 30,22g Sodio 10885,44mg }
Riso al sugo ssa :-(	Cipolle 13g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 27g {Proteine 3,27g Lipidi 6,36g Glucidi 30,22g Sodio 274,44mg }
Riso con minestrone :-(	Minestrone 143g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 16g + Sale da cucina 16g {Proteine 4,55g Lipidi 10,61g Glucidi 21,09g Sodio 6629,42mg }
Riso con minestrone ssa :-(	Minestrone ssa 143g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 16g {Proteine 4,57g Lipidi 10,64g Glucidi 21,11g Sodio 146,94mg }
Riso con mozzarella :-(	Burro 4g + Parmigiano 5g + Mozzarella di mucca 13g + Riso brillato 26g + Uovo di gallina intero 8g + Sale da cucina 8g {Proteine 7,28g Lipidi 7,75g Glucidi 23,64g Sodio 3197,15mg }
Riso con mozzarella ssa :-	Burro 4g + Mozzarella di mucca 13g + Parmigiano 5g + Riso brillato 26g + Uovo di gallina intero 8g {Proteine 7,28g Lipidi 7,75g Glucidi 23,64g Sodio 53,15mg }
Riso con patate :-(	Cipolle 8g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 21g + Sedano 3g + Patate 84g + Sale da cucina 84g + Sedano 3g + Conserva pomodoro 12g {Proteine 3,78g Lipidi 5,03g Glucidi 35,64g Sodio 33099,22mg }
Riso con patate ssa :-	Cipolle 8g + Conserva pomodoro 12g + Olio di oliva 4g + Patate 84g + Riso brillato 21g + Sedano 3g {Proteine 3,71g Lipidi 5,03g Glucidi 35,56g Sodio 83,02mg }
Riso e piselli :-(	Cipolle 12g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 74g + Riso brillato 29g + Sale da cucina 29g {Proteine 6,37g Lipidi 4,48g Glucidi 31,64g Sodio 11402,24mg }
Riso e piselli ssa :-)	Cipolle 12g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 74g + Riso brillato 29g {Proteine 6,37g Lipidi 4,48g Glucidi 31,64g Sodio 5,24mg }

Risotto agli asparagi :-(	Asparagi di serra 91g + Burro 6g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 22g + Sale da cucina 22g {Proteine 4,32g Lipidi 9,23g Glucidi 22,07g Sodio 8649,64mg }
Risotto agli asparagi ssa :-)	Asparagi di serra 91g + Burro 6g + Olio di oliva 4g + Riso brillato 22g {Proteine 4,32g Lipidi 9,23g Glucidi 22,07g Sodio 3,64mg }
Risotto ai carciofi :-(	Burro 6g + Carciofi 63g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 21g + Sale da cucina 21g {Proteine 3,22g Lipidi 11,26g Glucidi 20,04g Sodio 8338,59mg }
Risotto ai carciofi ssa :-	Burro 6g + Carciofi 63g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 21g {Proteine 3,22g Lipidi 11,26g Glucidi 20,04g Sodio 85,59mg }
Risotto ai funghi :-(	Burro 6g + Funghi porcini 63g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 21g + Sale da cucina 21g {Proteine 3,47g Lipidi 11,51g Glucidi 19,47g Sodio 8256,06mg }
Risotto ai funghi ssa :-)	Burro 6g + Funghi porcini 63g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 21g {Proteine 3,47g Lipidi 11,51g Glucidi 19,47g Sodio 3,06mg }
Scarola condita :-(	Aglio fresco 8g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 8g + Scarola 300g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,48g Lipidi 8,88g Glucidi 13,25g Sodio 768,42mg }
Scarola condita ssa :-(	Aglio fresco 8g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 8g + Scarola 300g {Proteine 6,48g Lipidi 8,88g Glucidi 13,25g Sodio 375,42mg }
Scarola cotta :-(	Scarola 225g + Olio di oliva 18g + Peperoncini piccanti 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,64g Lipidi 18,46g Glucidi 3,9g Sodio 413,83mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 18g + Peperoncini piccanti 2g + Scarola 225g {Proteine 3,64g Lipidi 18,46g Glucidi 3,9g Sodio 20,83mg }
Spaghetti al filetto di pomodori :-(	Pomodori maturi 184g + Cipolle 3g + Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Pepe nero 1g + Sale da cucina 1g + Pasta di semola 44g {Proteine 6,77g Lipidi 0,55g Glucidi 43,56g Sodio 407,09mg }
Spaghetti al filetto di pomodori ssa :-)	Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Cipolle 3g + Pasta di semola 44g + Pepe nero 44g + Pomodori maturi 184g {Proteine 11,46g Lipidi 1,97g Glucidi 60,03g Sodio 33,01mg }
Strascinati al sugo :-(	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 42g + Strascinati 34g + Sale da cucina 34g + Olio di oliva extravergine 8g {Proteine 4,12g Lipidi 8,36g Glucidi 26,42g Sodio 13653,34mg }
Strascinati e cavolfiore :-(	Cavolfiore 62g + Olio di oliva 6g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Strascinati 44g {Proteine 5,83g Lipidi 6,37g Glucidi 28,86g Sodio 454,07mg }
Strascinati e cavolfiore ssa :-)	Cavolfiore 62g + Olio di oliva 6g + Peperoncini piccanti 1g + Strascinati ssa 44g {Proteine 5,84g Lipidi 6,37g Glucidi 28,95g Sodio 6,51mg }
Strascinati e peperoni cruschi :-(	Olio di oliva 7g + Peperoni dolci 79g + Strascinati ssa 39g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,12g Lipidi 7,45g Glucidi 27,46g Sodio 395,89mg }
Strascinati e peperoni cruschi ssa :-)	Olio di oliva 7g + Peperoni dolci 79g + Strascinati ssa 39g {Proteine 4,12g Lipidi 7,45g Glucidi 27,46g Sodio 2,89mg }

Strascinati e rape :-	Aglio fresco 2g + Olio di oliva 6g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 88g + Sale da cucina 88g + Strascinati 44g {Proteine 4,74g Lipidi 6,26g Glucidi 30,7g Sodio 34691,19mg }
Strascinati e rape ssa :-)	Aglio fresco 2g + Olio di oliva 6g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 88g + Strascinati ssa 44g {Proteine 4,76g Lipidi 6,26g Glucidi 30,79g Sodio 52,63mg }
Strascinati al sugo ssa :-	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 42g + Olio di oliva extravergine 8g + Strascinati ssa 33g {Proteine 4,04g Lipidi 8,35g Glucidi 25,86g Sodio 249,15mg }
Tagliatelle alla genovese :-	Cipolle 92g + Olio di oliva 4g + Sale da cucina 4g + Tagliatelle senza uova 46g {Proteine 5,12g Lipidi 4,35g Glucidi 35,04g Sodio 1642,46mg }
Tagliatelle alla genovese ssa :-)	Cipolle 92g + Olio di oliva 4g + Tagliatelle senza uova ssa 46g {Proteine 5,13g Lipidi 4,36g Glucidi 35,14g Sodio 10,66mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese :-	Sugo alla bolognese rosso 72g + Tagliatelle con uova 54g + Sale da cucina 54g {Proteine 10,57g Lipidi 2,76g Glucidi 33,43g Sodio 21355,56mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese ssa :-	Sugo alla bolognese rosso 72g + Tagliatelle con uova ssa 54g + Sugo alla bolognese rosso 72g + Tagliatelle con uova ssa 54g + Sale da cucina 54g + Sugo alla bolognese rosso ssa 71g + Tagliatelle con uova ssa 53g {Proteine 31,59g Lipidi 8,23g Glucidi 99,97g Sodio 21397,66mg }
Tagliolini in brodo :-	Brodo di carne e verdura 97g + Parmigiano 14g + Tagliolini per brodo 48g + Sale da cucina 48g {Proteine 10,41g Lipidi 4,54g Glucidi 29,58g Sodio 19208,02mg }
Tagliolini in brodo ssa :-	Brodo di carne e verdura 97g + Parmigiano 14g + Tagliolini per brodo ssa 48g {Proteine 10,43g Lipidi 4,54g Glucidi 29,67g Sodio 285,46mg }
Troccoli al sugo :-	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 57g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 2g + Troccoli 48g {Proteine 5,95g Lipidi 2,5g Glucidi 38,43g Sodio 1186,38mg }
Troccoli al sugo ssa :-	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 57g + Olio di oliva 2g + Troccoli ssa 48g {Proteine 5,97g Lipidi 2,51g Glucidi 38,54g Sodio 337,98mg }
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 54g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 5g + Pancetta tesa 5g + Patate 136g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,19g Lipidi 7,97g Glucidi 25,96g Sodio 508,62mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 54g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 5g + Pancetta tesa 5g + Patate 136g {Proteine 5,19g Lipidi 7,97g Glucidi 25,96g Sodio 115,62mg }
Zucchine cacio ed uova :-	Parmigiano 15g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 30g + Zucchine 193g {Proteine 11,81g Lipidi 14,36g Glucidi 3,3g Sodio 503,97mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-	Olio di oliva 7g + Parmigiano 15g + Uovo di gallina intero 30g + Zucchine 193g {Proteine 11,81g Lipidi 14,36g Glucidi 3,3g Sodio 110,97mg }

(E) Ricette alternative per il secondo a pranzo per un massimo di 117 Kcal

Calamari fritti :-	Calamaro 39g + Farina di grano duro 7g + Olio di oliva 7g {Proteine 5,8g Lipidi 7,86g Glucidi 4,51g Sodio 166,03mg }
Carne in brodo con pomodorini :-(	Cipolle 14g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 17g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 34g {Proteine 6,46g Lipidi 9,01g Glucidi 1,39g Sodio 412,84mg }
Carne in brodo con pomodorini ssa :-)	Cipolle 14g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 17g + Vitellone carne grassa 34g {Proteine 6,46g Lipidi 9,01g Glucidi 1,39g Sodio 19,84mg }
Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 30g {Proteine 3,9g Lipidi 10,33g Glucidi 0,3g Sodio 435,14mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-)	Olio di oliva 7g + Uovo di gallina intero 30g {Proteine 3,9g Lipidi 10,33g Glucidi 0,3g Sodio 42,14mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 37g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 5g {Proteine 7,18g Lipidi 7,26g Glucidi 4,88g Sodio 447,21mg }
Gamberetti fritti ssa :-)	Farina tipo 00 5g + Gambero 37g + Olio di oliva 7g {Proteine 7,18g Lipidi 7,26g Glucidi 4,88g Sodio 54,21mg }
Insalata di pomodori :-(	Pomodori da insalata 127g + Olio di oliva 10g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,63g Lipidi 10,36g Glucidi 4,05g Sodio 397,16mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 10g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 127g {Proteine 1,63g Lipidi 10,36g Glucidi 4,05g Sodio 4,16mg }
Patate condite :-(	Aceto 7g + Olio di oliva 7g + Patate 53g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,14g Lipidi 7,53g Glucidi 9,58g Sodio 398,25mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 7g + Olio di oliva 7g + Patate 53g {Proteine 1,14g Lipidi 7,53g Glucidi 9,58g Sodio 5,25mg }
Persico alla pizzaiola :-(	Capperi sott'aceto 8g + Olio di oliva extravergine 6g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 63g + Pomodori maturi 42g {Proteine 10,55g Lipidi 7,17g Glucidi 3,78g Sodio 182,55mg }
Scarola condita :-(	Aglio fresco 5g + Conserva pomodoro 53g + Olio di oliva 5g + Scarola 213g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,89g Lipidi 5,67g Glucidi 10,76g Sodio 725,07mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 5g + Conserva pomodoro 53g + Olio di oliva 5g + Scarola 213g {Proteine 4,89g Lipidi 5,67g Glucidi 10,76g Sodio 332,07mg }
Scarola cotta :-(	Scarola 134g + Olio di oliva 10g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,16g Lipidi 10,27g Glucidi 2,32g Sodio 405,37mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 10g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 134g {Proteine 2,16g Lipidi 10,27g Glucidi 2,32g Sodio 12,37mg }
Uovo fritto :-(	Uovo di gallina intero 30g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,9g Lipidi 10,33g Glucidi 0,3g Sodio 435,14mg }

Uovo fritto ssa :-)	Olio di oliva 7g + Uovo di gallina intero 30g {Proteine 3,9g Lipidi 10,33g Glucidi 0,3g Sodio 42,14mg }
Verza e patate :-(	Cavolo cappuccio verde 32g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 80g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,14g Lipidi 4,82g Glucidi 15,33g Sodio 462,52mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 32g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 80g {Proteine 3,14g Lipidi 4,82g Glucidi 15,33g Sodio 69,52mg }

(F) Ricette alternative per il contorno a pranzo per un massimo di 32 Kcal

Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 8g {Proteine 1,04g Lipidi 2,89g Glucidi 0,08g Sodio 404,24mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-)	Olio di oliva 2g + Uovo di gallina intero 8g {Proteine 1,04g Lipidi 2,89g Glucidi 0,08g Sodio 11,24mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 10g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g {Proteine 1,79g Lipidi 2,07g Glucidi 1,05g Sodio 407,65mg }
Gamberetti fritti ssa :-)	Farina tipo 00 1g + Gambero 10g + Olio di oliva 2g {Proteine 1,79g Lipidi 2,07g Glucidi 1,05g Sodio 14,65mg }
Insalata di pomodori :-(	Pomodori da insalata 34g + Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,52g Lipidi 2,17g Glucidi 1,45g Sodio 394,21mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 34g {Proteine 0,52g Lipidi 2,17g Glucidi 1,45g Sodio 1,21mg }
Lattuga condita :-(	Lattuga 29g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,52g Lipidi 2,12g Glucidi 0,64g Sodio 395,65mg }
Lattuga condita ssa :-)	Lattuga 29g + Olio di oliva 2g {Proteine 0,52g Lipidi 2,12g Glucidi 0,64g Sodio 2,65mg }
Patate condite :-(	Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 14g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,3g Lipidi 2,14g Glucidi 2,53g Sodio 394,42mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 14g {Proteine 0,3g Lipidi 2,14g Glucidi 2,53g Sodio 1,42mg }
Scarola condita :-(	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 14g + Olio di oliva 1g + Scarola 58g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,32g Lipidi 1,18g Glucidi 2,84g Sodio 480,86mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 14g + Olio di oliva 1g + Scarola 58g {Proteine 1,32g Lipidi 1,18g Glucidi 2,84g Sodio 87,86mg }
Scarola cotta :-(	Scarola 36g + Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,59g Lipidi 2,08g Glucidi 0,65g Sodio 396,39mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 36g {Proteine 0,59g Lipidi 2,08g Glucidi 0,65g Sodio 3,39mg }

Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 8g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 22g + Sale da cucina 1g {Proteine 1g Lipidi 1,66g Glucidi 4,29g Sodio 415,82mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 8g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 22g {Proteine 1g Lipidi 1,66g Glucidi 4,29g Sodio 22,82mg }
(G) Ricette alternative per la frutta a pranzo per un massimo di 42 Kcal	
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 22g + Mandarini 22g + Mela 36g {Proteine 0,53g Lipidi 0,31g Glucidi 9,81g Sodio 2,04mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 54g + Ciliegie 32g + Melone d'estate 47g {Proteine 1,06g Lipidi 0,18g Glucidi 9,65g Sodio 6,34mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 26g + Mela 47g + Pera 34g {Proteine 0,43g Lipidi 0,38g Glucidi 9,78g Sodio 2,14mg }
(I) Ricette alternative per il condimento a pranzo per un massimo di 53 Kcal	
Pinzimonio :-	Aceto 9g + Olio di oliva extravergine 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,04g Lipidi 5g Glucidi 0,05g Sodio 394,9mg }
(L) Ricette alternative per lo spuntino delle 17 per un massimo di 177 Kcal	
Biscotti con marmellata :-)	Biscotti frollini 26g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 23g {Proteine 2,06g Lipidi 5,92g Glucidi 30,51g Sodio 73,11mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 16g + Fette biscottate dolci 20g {Proteine 3,59g Lipidi 7,66g Glucidi 23,66g Sodio 58,64mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 31g + Fette biscottate dolci 25g {Proteine 2,81g Lipidi 2,17g Glucidi 39,71g Sodio 54,91mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 94g + Mandarini 94g + Mela 151g {Proteine 2,28g Lipidi 1,3g Glucidi 41,61g Sodio 8,66mg }
Frutta-Giugno :-)	Pesca 225g + Ciliegie 135g + Melone d'estate 198g {Proteine 4,46g Lipidi 0,76g Glucidi 40,53g Sodio 26,64mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 110g + Mela 198g + Pera 143g {Proteine 1,81g Lipidi 1,61g Glucidi 41,2g Sodio 9,02mg }
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 60g + Pane comune 18g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 12g + Burro 8g {Proteine 3,51g Lipidi 8,99g Glucidi 21,18g Sodio 149,3mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 150g {Proteine 6,9g Lipidi 2,88g Glucidi 28,11g Sodio 358,5mg }
Latte e caffè :-)	Latte di vacca scremato uht 400g + Caffè bar in tazza 40g {Proteine 14,96g Lipidi 1,6g Glucidi 21,04g Sodio 196,8mg }
Pane burro e marmellata :-	Burro 6g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 18g + Pane comune 31g {Proteine 2,67g Lipidi 5,43g Glucidi 31,34g Sodio 208,55mg }

Tè con biscotti :-| Biscotti frollini 34g + Limone succo 5g + Tè in tazza 289g {Proteine 2,82g Lipidi 12,93g Glucidi 29,27g Sodio 99,33mg }

Yogurt e succo di frutta :-| Succo di ananas conservato 160g + Yogurt di latte intero alla frutta 100g {Proteine 3,28g Lipidi 3,46g Glucidi 34,36g Sodio 49,6mg }

(M) Ricette alternative per il secondo a cena per un massimo di 135 Kcal

Calamari fritti :-| Calamaro 45g + Farina di grano duro 8g + Olio di oliva 8g {Proteine 6,68g Lipidi 8,99g Glucidi 5,16g Sodio 191,57mg }

Carne in brodo con pomodorini :-| Cipolle 16g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 20g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 40g {Proteine 7,6g Lipidi 10,9g Glucidi 1,61g Sodio 416,3mg }

Carne in brodo con pomodorini ssa :-| Cipolle 16g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 20g + Vitellone carne grassa 40g {Proteine 7,6g Lipidi 10,9g Glucidi 1,61g Sodio 23,3mg }

Frittata con 1 uovo :-| Olio di oliva 8g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 35g {Proteine 4,55g Lipidi 11,89g Glucidi 0,35g Sodio 442,16mg }

Frittata con 1 uovo ssa :-| Olio di oliva 8g + Uovo di gallina intero 35g {Proteine 4,55g Lipidi 11,89g Glucidi 0,35g Sodio 49,16mg }

Gamberetti fritti :-| Gambero 42g + Olio di oliva 9g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 6g {Proteine 8,29g Lipidi 9,29g Glucidi 5,78g Sodio 454,56mg }

Gamberetti fritti ssa :-| Farina tipo 00 6g + Gambero 42g + Olio di oliva 9g {Proteine 8,29g Lipidi 9,29g Glucidi 5,78g Sodio 61,56mg }

Pastina in brodo :-| Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 20g {Proteine 2,45g Lipidi 6,45g Glucidi 16,85g Sodio 352,26mg }

Pastina in brodo con formaggio :-| Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 15g + Parmigiano 7g {Proteine 4,43g Lipidi 6,23g Glucidi 12,85g Sodio 383,19mg }

Patate condite :-| Aceto 9g + Olio di oliva 9g + Patate 61g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,32g Lipidi 9,61g Glucidi 11,03g Sodio 399,25mg }

Patate condite ssa :-| Aceto 9g + Olio di oliva 9g + Patate 61g {Proteine 1,32g Lipidi 9,61g Glucidi 11,03g Sodio 6,25mg }

Persico alla pizzaiola :-| Capperi sott'aceto 9g + Olio di oliva extravergine 7g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 73g + Pomodori maturi 48g {Proteine 12,17g Lipidi 8,34g Glucidi 4,21g Sodio 207,3mg }

Scarola condita :-| Aglio fresco 6g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 6g + Scarola 246g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,59g Lipidi 6,76g Glucidi 12,16g Sodio 763,48mg }

Scarola condita ssa :-| Aglio fresco 6g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 6g + Scarola 246g {Proteine 5,59g Lipidi 6,76g Glucidi 12,16g Sodio 370,48mg }

Scarola cotta :-| Scarola 154g + Olio di oliva 12g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,48g Lipidi 12,31g Glucidi 2,66g Sodio 407,21mg }

Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 12g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 154g {Proteine 2,48g Lipidi 12,31g Glucidi 2,66g Sodio 14,21mg }
Uovo fritto :-(	Uovo di gallina intero 35g + Olio di oliva 8g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,55g Lipidi 11,89g Glucidi 0,35g Sodio 442,16mg }
Uovo fritto ssa :-)	Olio di oliva 8g + Uovo di gallina intero 35g {Proteine 4,55g Lipidi 11,89g Glucidi 0,35g Sodio 49,16mg }
Verza e patate :-(	Cavolo cappuccio verde 37g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 93g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,51g Lipidi 4,96g Glucidi 17,79g Sodio 464,58mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 37g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 93g {Proteine 3,51g Lipidi 4,96g Glucidi 17,79g Sodio 71,58mg }
Zucchine cacio ed uova :-(	Parmigiano 10g + Olio di oliva 5g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 21g + Zucchine 132g {Proteine 8,05g Lipidi 10,02g Glucidi 2,26g Sodio 468,42mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-	Olio di oliva 5g + Parmigiano 10g + Uovo di gallina intero 21g + Zucchine 132g {Proteine 8,05g Lipidi 10,02g Glucidi 2,26g Sodio 75,42mg }

(N) Ricette alternative per il contorno a cena per un massimo di 49 Kcal

Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 13g {Proteine 1,69g Lipidi 4,44g Glucidi 0,13g Sodio 411,26mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-)	Olio di oliva 3g + Uovo di gallina intero 13g {Proteine 1,69g Lipidi 4,44g Glucidi 0,13g Sodio 18,26mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 15g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 2g {Proteine 2,9g Lipidi 3,1g Glucidi 1,96g Sodio 414,98mg }
Gamberetti fritti ssa :-)	Farina tipo 00 2g + Gambero 15g + Olio di oliva 3g {Proteine 2,9g Lipidi 3,1g Glucidi 1,96g Sodio 21,98mg }
Insalata di pomodori :-(	Pomodori da insalata 54g + Olio di oliva 4g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,76g Lipidi 4,21g Glucidi 2,01g Sodio 394,85mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 4g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 54g {Proteine 0,76g Lipidi 4,21g Glucidi 2,01g Sodio 1,85mg }
Lattuga condita :-(	Lattuga 45g + Olio di oliva 4g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,81g Lipidi 4,18g Glucidi 0,99g Sodio 397,13mg }
Lattuga condita ssa :-)	Lattuga 45g + Olio di oliva 4g {Proteine 0,81g Lipidi 4,18g Glucidi 0,99g Sodio 4,13mg }
Patate condite :-(	Aceto 3g + Olio di oliva 3g + Patate 22g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,47g Lipidi 3,22g Glucidi 3,98g Sodio 395,2mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 3g + Olio di oliva 3g + Patate 22g {Proteine 0,47g Lipidi 3,22g Glucidi 3,98g Sodio 2,2mg }

Scarola condita :-	Aglio fresco 2g + Conserva pomodoro 22g + Olio di oliva 2g + Scarola 91g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,07g Lipidi 2,28g Glucidi 4,5g Sodio 531,07mg }
Scarola condita ssa :-	Aglio fresco 2g + Conserva pomodoro 22g + Olio di oliva 2g + Scarola 91g {Proteine 2,07g Lipidi 2,28g Glucidi 4,5g Sodio 138,07mg }
Scarola cotta :-	Scarola 57g + Olio di oliva 4g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,93g Lipidi 4,12g Glucidi 1,01g Sodio 398,32mg }
Scarola cotta ssa :-	Olio di oliva 4g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 57g {Proteine 0,93g Lipidi 4,12g Glucidi 1,01g Sodio 5,32mg }
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 13g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 34g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,35g Lipidi 1,78g Glucidi 6,57g Sodio 417,81mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 13g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 34g {Proteine 1,35g Lipidi 1,78g Glucidi 6,57g Sodio 24,81mg }

(O) Ricette alternative per la frutta a cena per un massimo di 35 Kcal

Frutta-Gennaio :-	Kiwi 19g + Mandarini 19g + Mela 30g {Proteine 0,46g Lipidi 0,26g Glucidi 8,35g Sodio 1,74mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 45g + Ciliegie 27g + Melone d'estate 40g {Proteine 0,9g Lipidi 0,15g Glucidi 8,13g Sodio 5,36mg }
Frutta-Marzo :-	Fragole 22g + Mela 40g + Pera 29g {Proteine 0,36g Lipidi 0,32g Glucidi 8,32g Sodio 1,82mg }

(Q) Ricette alternative per il condimento a cena per un massimo di 35 Kcal

Pinzimonio :-	Aceto 6g + Olio di oliva extravergine 3g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,02g Lipidi 3g Glucidi 0,04g Sodio 394,26mg }
---------------	---