



Dieta emorroidi

Apporto calorico per circa (1551) Kcalorie

Nuovo Paziente

Peso attuale 84 Kg

Altezza 178 cm.

Età 30 anni

**Macromolecole (media
settimanale):**

Protidi 16 %

Lipidi 28 %

Glucidi 56 %

Primo step il raggiungimento
di...79...Kg il giorno 08/10/2014
Giorni di trattamento 70

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...

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

CONTROLLO RIDUZIONE PESO

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



Dieta EM

Kcal 1551 circa

Giorno **1**

COLAZIONE

30 % (Kcal 371)

- ☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷
- ☹️ Biscotti frollini 46 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 154)

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

PRANZO

30 % (Kcal 567)

- ☹️ Spinaci 300 g
- ☹️ Scamorza 68 g
- ☹️ Pomodori da insalata 300 g
- ☹️ Pane integrale 49 g
- ☹️ Mela 171 g

- ☹️ Olio di oliva 10 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 112)

- ☹️ Mela 250 g

CENA

20 % (Kcal 347)

- ☹️ Speck 12 g
- ☹️ Fagiolini 250 g
- ☹️ Pane integrale 52 g
- ☹️ Arance 209 g
- ☹️ Olio di oliva 8 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,40	9,66	31,51	126,50
2,00	1,14	36,44	7,59
10,20	2,10	9,00	300,00
15,44	6,87	4,90	93,16
3,60	0,60	8,40	9,00
3,67	0,64	26,36	269,50
0,34	0,51	18,81	3,42
0,00	10,00	0,00	0,20
0,50	0,75	27,50	5,00
3,40	2,51	0,06	330,24
5,25	0,25	6,00	5,00
3,90	0,68	27,98	286,00
1,46	0,42	16,30	6,27
0,00	8,00	0,00	0,16

Totali

68,12 45,72 234,30 1638,84

20 % 13 % 67 %

Protidi Lipidi Glucidi



Dieta EM

Kcal 1549 circa

Giorno **2**

COLAZIONE

30 % (Kcal 349)

😊 Mandarini 186 g

😊 Biscotti integrali 48 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 563)

😞 Pasta al sugo 186 g [Vedi Ricetta](#) 🍴

😞 Cotolette fritte 75 g

😊 Melanzane sott'olio 80 g

😊 Pane integrale 40 g

😊 Pera 139 g

😊 Olio di oliva 7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

CENA

20 % (Kcal 406)

😞 Melanzane a tocchetti 100 g

😊 Olive nere 27 g

😊 Pane integrale 44 g

😊 Pera 124 g

😊 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
1,67	0,56	32,74	1,86
4,08	9,36	28,56	150,72
2,45	0,70	27,30	10,50
4,29	4,86	29,02	633,82
13,16	6,98	4,51	548,25
0,88	3,20	2,00	20,00
3,00	0,52	21,52	220,00
0,42	0,56	13,20	2,78
0,00	7,00	0,00	0,14
0,50	0,75	27,50	5,00
0,91	13,36	2,56	120,00
0,43	6,78	0,22	14,58
3,30	0,57	23,67	242,00
0,37	0,50	11,78	2,48
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	35,46	61,70	224,58
11 %	19 %	70 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta EM

Kcal 1578 circa

Giorno **3**

COLAZIONE

30 % (Kcal 351)

☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

☹️ Biscotti al latte 49 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 155)

😊 Frutta-Marzo [Vedi Ricetta](#) 🍷

PRANZO

30 % (Kcal 570)

😊 Fagioli secchi 58 g

☹️ Sogliola 153 g

😊 Patate dolci 54 g

😊 Pane integrale 40 g

😊 Mandarini 79 g

😊 Olio di oliva 6 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 144)

😊 Mandarini 200 g

CENA

20 % (Kcal 358)

☹️ Stracchino 43 g

😊 Pomodori da insalata 300 g

😊 Pane integrale 40 g

😊 Mela 91 g

😊 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
6,76	4,16	37,29	240,59
1,59	1,40	35,99	7,88
13,69	1,45	29,99	2,32
25,86	2,60	1,22	183,60
0,65	0,16	11,50	21,60
3,00	0,52	21,52	220,00
0,71	0,24	13,90	0,79
0,00	6,00	0,00	0,12
1,80	0,60	35,20	2,00
7,95	10,79	0,86	178,02
3,60	0,60	8,40	9,00
3,00	0,52	21,52	220,00
0,18	0,27	10,01	1,82
0,00	5,00	0,00	0,10
Totali	83,75	35,92	248,44
23 %	10 %	67 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta EM

Kcal 1590 circa

Giorno **4**

COLAZIONE

30 % (Kcal 331)

☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

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

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 249 g

PRANZO

30 % (Kcal 618)

☹️ Riso al sugo [Vedi Ricetta](#) 🍷

☹️ Polpette fritte 74 g

😊 Peperoni dolci 250 g

😊 Pane integrale 40 g

😊 Pera 212 g

😊 Olio di oliva 7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

20 % (Kcal 410)

☹️ Timballo di patate 85 g

😊 Olive nere 27 g

😊 Pane integrale 44 g

😊 Noci secche 8 g

😊 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
2,15	6,18	32,15	76,21
0,50	0,75	27,39	4,98
2,90	6,35	26,94	556,41
13,11	8,40	3,11	162,80
2,25	0,75	10,50	5,00
3,00	0,52	21,52	220,00
0,64	0,85	20,14	4,24
0,00	7,00	0,00	0,14
2,45	0,70	27,30	10,50
5,98	8,32	10,30	134,30
0,43	6,78	0,22	14,58
3,30	0,57	23,67	242,00
1,26	5,10	0,50	0,16
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	52,94	59,86	224,77
16 %	18 %	66 %	1628,25
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta EM

Kcal 1553 circa

Giorno **5**

COLAZIONE

30 % (Kcal 361)

☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Biscotti frollini 44 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 551)

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

☹️ Ricotta di vacca 90 g

😊 Melanzane 250 g

😊 Pane integrale 40 g

😊 Mela 127 g

😊 Olio di oliva 7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 119)

😊 Arance 350 g

CENA

20 % (Kcal 410)

☹️ Mozzarella di mucca 57 g

😊 Olive nere 27 g

😊 Pane integrale 44 g

😊 Mela 113 g

😊 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,26	9,24	30,14	121,00
0,50	0,75	27,50	5,00
4,38	8,14	21,38	318,10
10,98	7,20	3,60	90,00
2,75	0,25	6,50	65,00
3,00	0,52	21,52	220,00
0,25	0,38	13,97	2,54
0,00	7,00	0,00	0,14
2,45	0,70	27,30	10,50
11,34	9,18	2,79	78,09
0,43	6,78	0,22	14,58
3,30	0,57	23,67	242,00
0,23	0,34	12,43	2,26
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	57,84	58,64	1366,13
18 %	18 %	64 %	
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta EM

Kcal 1556 circa

Giorno 6

COLAZIONE

30 % (Kcal 361)

☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷

😊 Biscotti frollini 44 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 112)

😊 Mela 250 g

PRANZO

30 % (Kcal 597)

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

☹️ Vitello carne semigrassa 92 g

😊 Peperoni gialli 250 g

😊 Pane integrale 44 g

😊 Pera 163 g

😊 Olio di oliva 7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 147)

😊 Prugne 350 g

CENA

20 % (Kcal 339)

☹️ Taleggio 30 g

😊 Melanzane 250 g

😊 Pane integrale 44 g

😊 Pera 124 g

😊 Olio di oliva 6 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
3,26	9,24	30,14	121,00
0,50	0,75	27,50	5,00
6,10	9,08	17,19	396,10
18,68	6,44	0,00	76,36
2,25	0,75	12,50	75,00
3,30	0,57	23,67	242,00
0,49	0,65	15,48	3,26
0,00	7,00	0,00	0,14
1,75	0,35	36,75	7,00
6,18	7,44	0,60	345,90
2,75	0,25	6,50	65,00
3,30	0,57	23,67	242,00
0,37	0,50	11,78	2,48
0,00	6,00	0,00	0,12
Totali	63,88	51,19	226,83
19 %	15 %	66 %	1778,16
Protidi	Lipidi	Glucidi	



Dieta EM

Kcal 1560 circa

Giorno 7

COLAZIONE

30 % (Kcal 351)

- ☹️ Latte e caffè [Vedi Ricetta](#) 🍷
- ☹️ Biscotti al latte 49 g

SPUNTINO DELLE 10.00

10 % (Kcal 119)

- 😊 Arance 350 g

PRANZO

30 % (Kcal 562)

- ☹️ Lasagne al forno 110 g
- 😡 Vitello carne magra 133 g
- 😊 Lattuga 150 g
- 😊 Pane integrale 40 g
- 😊 Mandarini 79 g

- 😊 Olio di oliva 7 g

SPUNTINO DELLE 17.00

10 % (Kcal 140)

- 😊 Ananas 350 g

CENA

20 % (Kcal 388)

- ☹️ Uovo sodo 90 g
- 😊 Pomodori da insalata 300 g
- 😊 Pane integrale 44 g
- 😊 Mandarini 71 g
- 😊 Olio di oliva 5 g

Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	Sodio mg
14,96	1,60	21,04	196,80
6,76	4,16	37,29	240,59
2,45	0,70	27,30	10,50
13,44	7,22	20,01	273,90
27,53	1,33	0,13	118,37
2,70	0,60	3,30	13,50
3,00	0,52	21,52	220,00
0,71	0,24	13,90	0,79
0,00	7,00	0,00	0,14
1,75	0,00	35,00	7,00
11,50	9,82	0,88	703,80
3,60	0,60	8,40	9,00
3,30	0,57	23,67	242,00
0,64	0,21	12,50	0,71
0,00	5,00	0,00	0,10

Totali 92,35 39,57 224,94 2037,20

26 % 11 % 63 %

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 154

<i>Frutta-Gennaio</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Kiwi	82
Mandarini	82
Mela	131

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 171

<i>Pasta al sugo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cipolle	7
Conserva pomodoro	46
Olio di oliva	5
Pasta di semola	28
Sale da cucina	1

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

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

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 155

<i>Frutta-Marzo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Fragole	96
Mela	173
Pera	125

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 185

<i>Biscotti con marmellata</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Biscotti frollini	27
Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne)	25

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 170

<i>Riso al sugo</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cipolle	12
Conserva pomodoro	40
Olio di oliva	6
Riso brillato	24
Sale da cucina	1

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

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

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 170

<i>Pasta e cavolfiore</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Cavolfiore	55
Olio di oliva	8
Pasta di semola	24
Peperoncini piccanti	1
Sale da cucina	1
Aglione fresco	1

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 146

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

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

prevede questa ricetta equivalente a Kcal 169

<i>Pastina in brodo con formaggio</i>	
<i>Alimenti</i>	<i>Grammi</i>
Brodo vegetale	97
Olio di oliva	6
Pasta di semola	20
Parmigiano	10

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

(A) Alimenti alternativi per la Colazione 1 per un massimo di 278 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 46g :-| {Proteine 2,208g Lipidi 0,322g Glucidi 19,964g Sodio 25,76mg } Albicocche sciroppate 313g :-| {Proteine 1,7841g Lipidi 0,313g Glucidi 67,1385g Sodio 6,26mg } Albicocche secche 98g :-| {Proteine 4,7726g Lipidi 0,49g Glucidi 63,5285g Sodio 25,48mg } 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 48g :-| {Proteine 12,48g Lipidi 22,656g Glucidi 5,376g Sodio 0,96mg } Arachidi tostate 46g :-| {Proteine 13,34g Lipidi 23g Glucidi 3,91g Sodio 2,76mg } Arachidi tostate e salate 46g :-| {Proteine 11,27g Lipidi 24,38g Glucidi 3,266g Sodio 184mg } 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 120g :-| {Proteine 5,28g Lipidi 27,6g Glucidi 2,16g Sodio 2,4mg }

B Babà al rum 100g :-| {Proteine 3,14g Lipidi 5,22g Glucidi 28,11g Sodio 102mg } 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) 100g :-| {Proteine 12,61g Lipidi 15,93g Glucidi 18,45g Sodio 107mg } Bigné (Pasta choux) ssa 100g :-| {Proteine 12,62g Lipidi 15,96g Glucidi 18,48g Sodio 50mg } Bigné alla crema 100g :-| {Proteine 9,14g Lipidi 10g Glucidi 22,98g Sodio 57mg } Biscotti al latte 50g :-| {Proteine 6,9g Lipidi 4,25g Glucidi 38,05g Sodio 245,5mg } Biscotti di mamma 75g :-| {Proteine 18,5025g Lipidi 7,935g Glucidi 46,815g Sodio 108mg } Biscotti di mamma ssa 75g :-| {Proteine 18,5625g Lipidi 7,9575g Glucidi 46,965g Sodio 15mg } Biscotti frollini 56g :-| {Proteine 4,144g Lipidi 11,76g Glucidi 38,36g Sodio 154mg } Biscotti integrali 62g :-| {Proteine 5,27g Lipidi 12,09g Glucidi 36,89g Sodio 194,68mg } 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 61g :-| {Proteine 4,331g Lipidi 9,15g Glucidi 47,336g Sodio 42,7mg } 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 100g :-| {Proteine 4,06g Lipidi 15,1g Glucidi 26,02g Sodio 30mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 34g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 8,704g Glucidi 3,91g Sodio 323mg } 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 75g :-| {Proteine 4,65g Lipidi 15,525g Glucidi 31,65g Sodio 187,5mg } Cannoli alla siciliana 103g :-| {Proteine 11,4639g Lipidi 6,3654g Glucidi 48,3791g Sodio 46,35mg } Cassata alla siciliana 105g :-| {Proteine 5,5545g Lipidi 4,6935g Glucidi 56,1015g Sodio 43,05mg } 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 80g :-| {Proteine 3,672g Lipidi 12,944g Glucidi 38,064g Sodio 36,8mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Chiacchiere 71g :-| {Proteine 19,1203g Lipidi 9,3578g Glucidi 40,9954g Sodio 110,05mg } Chiacchiere ssa 71g :-| {Proteine 19,1913g Lipidi 9,3933g Glucidi 41,1516g Sodio 7,1mg } Ciliegie 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 49g :-| {Proteine 4,361g Lipidi 18,424g Glucidi 24,892g Sodio 58,8mg } Cioccolato amaro 49g :-| {Proteine 4,7775g Lipidi 18,13g Glucidi 23,8875g Sodio 7,35mg } Cioccolato bianco 50g :-| {Proteine 4g Lipidi 15,45g Glucidi 29,15g Sodio 55mg } Cioccolato con nocciole 48g :-| {Proteine 4,464g Lipidi 19,248g Glucidi 22,032g Sodio 52,32mg } 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 72g :-| {Proteine 5,3208g Lipidi 14,2056g Glucidi 33,0264g Sodio 95,04mg } Confetti 52g :-| {Proteine 7,5608g Lipidi 24,3412g Glucidi 6,8276g Sodio 3,12mg } 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 78g :-| {Proteine 16,8948g Lipidi 15,9666g Glucidi 27,5106g Sodio 102,96mg } Cornetti vuoti ssa 78g :-| {Proteine 16,9416g Lipidi 16,0056g Glucidi 27,5808g Sodio 22,62mg } Cornetto alla crema 91g :-| {Proteine 15,0423g Lipidi 14,7329g Glucidi 30,8308g Sodio 93,73mg } Cornetto alla crema ssa 91g :-| {Proteine 15,0696g Lipidi 14,7602g Glucidi 30,8854g Sodio 29,12mg } 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 100g :-| {Proteine 7,66g Lipidi 7,49g Glucidi 24,97g Sodio 36mg } Creme caramel 100g :-| {Proteine 4,22g Lipidi 7,31g Glucidi 26,2g Sodio 50mg } Crostata di marmellata 70g :-| {Proteine 3,031g Lipidi 14,637g Glucidi 35,966g Sodio 51,1mg } Crostata di marmellata ssa 70g :-| {Proteine 3,031g Lipidi 14,637g Glucidi 35,966g Sodio 51,1mg } Crostata di nutella 65g :-| {Proteine 9,295g Lipidi 15,1385g Glucidi 32,5975g Sodio 65mg } Crostata di nutella ssa 65g :-| {Proteine 9,308g Lipidi 15,1645g Glucidi 32,6495g Sodio 23,4mg } Crusca di grano 30g :-| {Proteine 4,23g Lipidi 1,65g Glucidi 8,04g Sodio 8,4mg }

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 84g :-| {Proteine 9,4416g Lipidi 19,446g Glucidi 17,2116g Sodio 407,4mg } Fagottini ssa 84g :-| {Proteine 9,4584g Lipidi 19,488g Glucidi 17,2536g Sodio 328,44mg } Fette biscottate 68g :-| {Proteine 7,684g Lipidi 4,08g Glucidi 56,44g Sodio 140,08mg } Fette biscottate di segale integrali 60g :-| {Proteine 4,74g Lipidi 0,78g Glucidi 39,42g Sodio 158,4mg } Fette biscottate dolci 69g :-| {Proteine 7,245g Lipidi 4,278g Glucidi 56,304g Sodio 142,14mg } Fette biscottate integrali 41g :-| {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 68g :-| {Proteine 7,684g Lipidi 4,08g Glucidi 56,44g Sodio 140,08mg } Fichi 350g :-| {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 200g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0,2g Glucidi 26g Sodio 10mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 70g :-| {Proteine 3,64g Lipidi 2,94g Glucidi 40,74g Sodio 60,9mg } Fichi seccati al sole 54g :-| {Proteine 1,944g Lipidi 1,134g Glucidi 28,566g Sodio 46,98mg } Fichi secchi 80g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 2,16g Glucidi 46,4g Sodio 69,6mg } Fiocchi di avena 70g :-| {Proteine 5,6g Lipidi 5,25g Glucidi 51,45g Sodio 23,1mg } 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) 76g :-| {Proteine 5,016g Lipidi 0,608g Glucidi 66,956g Sodio 8,36mg } Fiocchi di riso 70g :-| {Proteine 4,62g Lipidi 0,84g Glucidi 54,25g Sodio 2,8mg } Fiocchi d'orzo 67g :-| {Proteine 7,102g Lipidi 1,273g Glucidi 53,6g Sodio 2,68mg } Fiori di zucca in pastella 100g :-| {Proteine 2,79g Lipidi 15,36g Glucidi 12,18g Sodio 537mg } Fiori di zucca in pastella ssa 100g :-| {Proteine 2,82g Lipidi 15,55g Glucidi 12,33g Sodio 67mg } Fragole 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 100g :-| {Proteine 0,64g Lipidi 0,3g Glucidi 13,93g Sodio 2mg } Frittata con 4 uova ssa 100g :-| {Proteine 11,14g Lipidi 23,8g Glucidi 0,85g Sodio 120mg } Frittata con asparagi 100g :-| {Proteine 12,19g Lipidi 18,39g Glucidi 1,54g Sodio 402mg } Frittata con asparagi ssa 100g :-| {Proteine 12,27g Lipidi 18,52g Glucidi 1,55g Sodio 131mg } Frittata con patate 100g :-| {Proteine 6,78g Lipidi 11,2g Glucidi 11,57g Sodio 230mg } Frittata con patate ssa 100g :-| {Proteine 6,81g Lipidi 11,25g Glucidi 11,62g Sodio 67mg } Frittata di pasta 97g :-| {Proteine 10,7961g Lipidi 11,7079g Glucidi 34,3768g Sodio 392,85mg } Frittata di pasta ssa 96g :-| {Proteine 10,7808g Lipidi 11,6832g Glucidi 34,3104g Sodio 71,04mg }

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 100g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 21,81g Sodio 2mg }

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 135g :-) {Proteine 1,35g Lipidi 0,81g Glucidi 8,775g Sodio 4,05mg } Lamponi surgelati 279g :-| {Proteine 1,8693g Lipidi 0,558g Glucidi 66,89025g Sodio 2,79mg } Latte di bufala 273g :-| {Proteine 12,012g Lipidi 19,929g Glucidi 13,923g Sodio 141,96mg } 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 270g :-| {Proteine 14,31g Lipidi 18,63g Glucidi 14,04g Sodio 81mg } 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 57g :-| {Proteine 14,649g Lipidi 14,193g Glucidi 23,94g Sodio 250,8mg } 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 66g :-| {Proteine 19,008g Lipidi 8,382g Glucidi 33,132g Sodio 326,7mg } 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 184g :-| {Proteine 15,456g Lipidi 17,296g Glucidi 15,64g Sodio 331,2mg } Latte in polvere int 57g :-| {Proteine 14,2785g Lipidi 14,193g Glucidi 23,3415g Sodio 228mg } Latte in polvere ps 66g :-| {Proteine 18,5262g Lipidi 8,382g Glucidi 32,307g 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 51g :-| {Proteine 8,16g Lipidi 26,265g Glucidi 2,04g Sodio 3,06mg } 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 169g :-| {Proteine 0,507g Lipidi 1,69g Glucidi 10,647g Sodio 5,07mg } Mela polpa secca 114g :-| {Proteine 1,026g Lipidi 0,342g Glucidi 65,208g Sodio 99,18mg } 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 87g :-| {Proteine 3,5322g Lipidi 3,0102g Glucidi 62,7705g Sodio 38,28mg } Millefoglie alla crema ed amarena 65g :-| {Proteine 10,894g Lipidi 18,5965g Glucidi 23,6145g Sodio 53,95mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 65g :-| {Proteine 10,9135g Lipidi 18,629g Glucidi 23,66g Sodio 8,45mg } Mirtillo nero 150g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg } Monaci 126g :-| {Proteine 25,1748g Lipidi 2,9736g Glucidi 54,3564g Sodio 31,5mg } Mora di gelso 150g :-| {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg } Mora di rovo 136g :-| {Proteine 1,768g Lipidi 2,72g Glucidi 7,752g Sodio 5,44mg }

N Nespole 350g :-| {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocciole 44g :-| {Proteine 5,72g Lipidi 27,676g Glucidi 0,792g Sodio 4,84mg } Noce di cocco 79g :-| {Proteine 2,528g Lipidi 28,44g Glucidi 2,923g Sodio 13,43mg } Noci fresche 47g :-| {Proteine 4,935g Lipidi 27,119g Glucidi 2,585g Sodio 1,41mg } Noci secche 42g :-| {Proteine 6,636g Lipidi 26,754g Glucidi 2,646g Sodio 0,84mg }

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 79g :-| {Proteine 18,0278g Lipidi 12,7269g Glucidi 34,6494g Sodio 21,33mg } Pan di spagna 100g :-| {Proteine 8,04g Lipidi 5,65g Glucidi 46,98g Sodio 201mg } Pane integrale con miele 111g :-| {Proteine 10,0233g Lipidi 1,5651g Glucidi 57,1428g Sodio 347,43mg } Pane integrale con miele ssa 91g :-| {Proteine 15,7703g Lipidi 9,3366g Glucidi 42,679g Sodio 128,31mg } Pane integrale fatto in casa 63g :-| {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 136g :-| {Proteine 10,4448g Lipidi 1,6456g Glucidi 59,296g Sodio 4,08mg } Panettone 85g :-| {Proteine 10,6335g Lipidi 10,931g Glucidi 38,981g Sodio 138,55mg } Panini napoletani 100g :-| {Proteine 11,34g Lipidi 7,59g Glucidi 33,68g Sodio 248mg } Panini napoletani ssa 100g :-| {Proteine 11,35g Lipidi 7,6g Glucidi 33,71g Sodio 213mg } Papaya 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 59g :-| {Proteine 4,72g Lipidi 15,1925g Glucidi 32,0075g Sodio 2,36mg } Pasta frolla dolce 69g :-| {Proteine 15,2973g Lipidi 12,1509g Glucidi 37,9017g Sodio 17,25mg } Pasta per pizza (1 persona) 100g :-| {Proteine 6,92g Lipidi 5,26g Glucidi 43,82g Sodio 368mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 100g :-| {Proteine 6,99g Lipidi 5,31g Glucidi 44,23g Sodio 1mg } Pasticcini al cocco 50g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 6,35g Glucidi 35,2g Sodio 123,5mg } Pastiera 100g :-| {Proteine 14,17g Lipidi 4,78g Glucidi 51,17g Sodio 49mg } Pastiera 108g :-| {Proteine 14,2992g Lipidi 10,4652g Glucidi 38,4156g Sodio 64,8mg } 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 320g :-| {Proteine 1,28g Lipidi 6,4g Glucidi 73,28g Sodio 3,2mg } Pinoli 49g :-| {Proteine 14,504g Lipidi 23,422g Glucidi 2,45g Sodio 0,49mg } Pistacchi freschi 71g :-| {Proteine 9,088g Lipidi 23,146g Glucidi 11,644g Sodio 6,39mg } Pistacchi secchi 48g :-| {Proteine 9,888g Lipidi 23,232g Glucidi 6,72g Sodio 2,88mg } Pistacchi tostati e salati 46g :-| {Proteine 8,234g Lipidi 25,484g Glucidi 3,772g Sodio 243,8mg } Pizza con pomodoro 112g :-| {Proteine 4,48g Lipidi 4,48g Glucidi 58,128g Sodio 235,2mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :-| {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 91g :-| {Proteine 9,7825g Lipidi 5,8968g Glucidi 46,1734g Sodio 718,9mg } Pizza con salsiccia ssa 90g :-| {Proteine 9,846g Lipidi 5,931g Glucidi 46,44g Sodio 123,3mg } Pizza con scarola 100g :-| {Proteine 8,83g Lipidi 5,15g Glucidi 40,41g Sodio 625mg } Pizza con scarola ssa 100g :-| {Proteine 8,94g Lipidi 5,22g Glucidi 40,95g Sodio 110mg } Pizza margherita 100g :-| {Proteine 7,96g Lipidi 7,15g Glucidi 26,25g Sodio 362mg } Pizza margherita ssa 100g :-| {Proteine 8g Lipidi 7,19g Glucidi 26,37g Sodio 175mg } Pizza rustica 100g :-| {Proteine 13,07g Lipidi 12,94g Glucidi 27,05g Sodio 243mg } Pizza rustica con spinaci 100g :-| {Proteine 11,35g Lipidi 10,88g Glucidi 24,98g Sodio 207mg } Pizza rustica con spinaci ssa 100g :-| {Proteine 11,39g Lipidi 10,92g Glucidi 25,05g Sodio 86mg } Pizza rustica ssa 100g :-| {Proteine 13,09g Lipidi 12,96g Glucidi 27,09g Sodio 190mg } 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 128g :-| {Proteine 1,152g Lipidi 2,56g Glucidi 8,448g Sodio 3,84mg } Ribes rosso 135g :-| {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg } Riso soffiato 27g :-| {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Sciroppo per bibite 80g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 63,2g Sodio 216mg } Sfogliate 58g :-| {Proteine 10,6082g Lipidi 16,9012g Glucidi 25,9956g Sodio 17,98mg } Sfogliatella riccia 78g :-| {Proteine 12,48g Lipidi 10,14g Glucidi 41,7768g Sodio 61,62mg } Sfogliatella riccia ssa 78g :-| {Proteine 12,4956g Lipidi 10,1478g Glucidi 41,8314g Sodio 20,28mg } 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 59g :-| {Proteine 10,9091g Lipidi 19,4818g Glucidi 21,4406g Sodio 13,57mg } 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 150g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 17,7g Sodio 1,5mg } 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 71g :-| {Proteine 5,6942g Lipidi 10,579g Glucidi 37,7507g Sodio 100,11mg } Taralli salati ssa 71g :-| {Proteine 5,7155g Lipidi 10,6145g Glucidi 37,8856g Sodio 1,42mg } 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 22g :-| {Proteine 4,312g Lipidi 0,44g Glucidi 0,66g Sodio 9,9mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 67g :-| {Proteine 8,844g Lipidi 17,286g Glucidi 22,445g Sodio 203,01mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 83g :-| {Proteine 4,1334g Lipidi 11,6615g Glucidi 41,4253g Sodio 9,96mg } Torta al cioccolato 100g :-| {Proteine 19,18g Lipidi 8,55g Glucidi 42,95g Sodio 103mg } Torta al limone 99g :-| {Proteine 13,2759g Lipidi 9,702g Glucidi 43,8966g Sodio 69,3mg } Torta al limone ssa 99g :-| {Proteine 13,2858g Lipidi 9,7119g Glucidi 43,9461g Sodio 26,73mg } Torta con crema al limone 101g :-| {Proteine 14,6854g Lipidi 10,8272g Glucidi 39,4809g Sodio 82,82mg } Torta con crema al limone ssa 101g :-| {Proteine 14,7056g Lipidi 10,8373g Glucidi 39,5314g Sodio 37,37mg } Torta con ricotta 91g :-| {Proteine 9,282g Lipidi 15,8977g Glucidi 28,119g Sodio 58,24mg } Torta di mamma 78g :-| {Proteine 14,0712g Lipidi 11,2242g Glucidi 40,2714g Sodio 24,96mg } Torta di mele 100g :-| {Proteine 6,1g Lipidi 7,73g Glucidi 33,04g Sodio 10mg } Torta margherita 78g :-| {Proteine 6,1464g Lipidi 12,7686g Glucidi 35,2716g Sodio 32,76mg } Torta ricotta e pere 83g :-| {Proteine 4,9883g Lipidi 20,9077g Glucidi 18,9157g Sodio 73,04mg }

- 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 293g :-) {Proteine 10,255g Lipidi 10,548g Glucidi 37,797g Sodio 128,92mg } Yogurt di latte intero alla frutta 317g :-) {Proteine 8,876g Lipidi 10,461g Glucidi 39,942g Sodio 152,16mg } 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 155g :-({Proteine 18,1815g Lipidi 13,7175g Glucidi 26,691g Sodio 209,25mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 155g :-({Proteine 18,2125g Lipidi 13,7485g Glucidi 26,753g Sodio 79,05mg }

(B) Alimenti alternativi per la Colazione 2 per un massimo di 185 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 46g :-) {Proteine 2,208g Lipidi 0,322g Glucidi 19,964g Sodio 25,76mg } Albicocche sciroppate 208g :-({Proteine 1,1856g Lipidi 0,208g Glucidi 44,616g Sodio 4,16mg } Albicocche secche 65g :-({Proteine 3,1655g Lipidi 0,325g Glucidi 42,13625g Sodio 16,9mg } 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 241g :-| {Proteine 0,723g Lipidi 4,82g Glucidi 48,682g Sodio 2,41mg } Ananas succo 338g :-| {Proteine 1,352g Lipidi 0,338g Glucidi 44,447g Sodio 3,38mg } Arachidi 32g :-) {Proteine 8,32g Lipidi 15,104g Glucidi 3,584g Sodio 0,64mg } Arachidi tostate 31g :-) {Proteine 8,99g Lipidi 15,5g Glucidi 2,635g Sodio 1,86mg } Arachidi tostate e salate 30g :-) {Proteine 7,35g Lipidi 15,9g Glucidi 2,13g Sodio 120mg } 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 80g :-) {Proteine 3,52g Lipidi 18,4g Glucidi 1,44g Sodio 1,6mg }

B Babà al rum 100g :-| {Proteine 3,14g Lipidi 5,22g Glucidi 28,11g Sodio 102mg } 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) 76g :-| {Proteine 9,5836g Lipidi 12,1068g Glucidi 14,022g Sodio 81,32mg } Bigné (Pasta choux) ssa 76g :-| {Proteine 9,5912g Lipidi 12,1296g Glucidi 14,0448g Sodio 38mg } Bigné alla crema 91g :-| {Proteine 8,3174g Lipidi 9,1g Glucidi 20,9118g Sodio 51,87mg } Biscotti al latte 44g :-| {Proteine 6,072g Lipidi 3,74g Glucidi 33,484g Sodio 216,04mg } Biscotti di mamma 50g :-| {Proteine 12,335g Lipidi 5,29g Glucidi 31,21g Sodio 72mg } Biscotti di mamma ssa 50g :-| {Proteine 12,375g Lipidi 5,305g Glucidi 31,31g Sodio 10mg } Biscotti frollini 37g :-| {Proteine 2,738g Lipidi 7,77g Glucidi 25,345g Sodio 101,75mg } Biscotti integrali 41g :-| {Proteine 3,485g Lipidi 7,995g Glucidi 24,395g Sodio 128,74mg } Biscotti Marie 43g :-({Proteine 2,7606g Lipidi 3,397g Glucidi 35,7975g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 44g :-| {Proteine 6,072g Lipidi 3,74g Glucidi 33,484g Sodio 180,4mg } Biscotti 'Petit Beurre' 44g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 3,608g Glucidi 37,268g Sodio 106,04mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 35g :-({Proteine 1,995g Lipidi 9,66g Glucidi 23,59g Sodio 56mg } Biscotti savoiardo 47g :-| {Proteine 5,593g Lipidi 4,324g Glucidi 32,806g Sodio 38,54mg } Biscotti wafers 40g :-| {Proteine 2,84g Lipidi 6g Glucidi 31,04g Sodio 28mg } Biscotto per la prima colazione 44g :-| {Proteine 2,904g Lipidi 3,476g Glucidi 37,576g Sodio 180,4mg } Brioches 45g :-| {Proteine 3,24g Lipidi 8,235g Glucidi 26,28g Sodio 175,5mg } Brioches con crema 47g :-({Proteine 3,243g Lipidi 8,037g Glucidi 26,132g Sodio 166,85mg } Brioches con marmellata 47g :-| {Proteine 3,055g Lipidi 7,755g Glucidi 27,448g Sodio 165,44mg } Buccia d'arancia candita 59g :-| {Proteine 0,118g Lipidi 0,118g Glucidi 48,793g Sodio 15,93mg } Budino al cioccolato 73g :-| {Proteine 2,9638g Lipidi 11,023g Glucidi 18,9946g Sodio 21,9mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 34g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 8,704g Glucidi 3,91g Sodio 323mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 254g :-| {Proteine 1,4478g Lipidi 0,762g Glucidi 43,307g Sodio 15,24mg } 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 50g :-| {Proteine 3,1g Lipidi 10,35g Glucidi 21,1g Sodio 125mg } Cannoli alla siciliana 69g :-| {Proteine 7,6797g Lipidi 4,2642g Glucidi 32,4093g Sodio 31,05mg } Cassata alla siciliana 70g :-| {Proteine 3,703g Lipidi 3,129g Glucidi 37,401g Sodio 28,7mg } Castagne 80g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 53g :-| {Proteine 2,491g Lipidi 1,59g Glucidi 42,877g Sodio 9,54mg } Castagnole 53g :-| {Proteine 2,4327g Lipidi 8,5754g Glucidi 25,2174g Sodio 24,38mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Chiacchiere 47g :-| {Proteine 12,6571g Lipidi 6,1946g Glucidi 27,1378g Sodio 72,85mg } Chiacchiere ssa 47g :-| {Proteine 12,7041g Lipidi 6,2181g Glucidi 27,2412g Sodio 4,7mg } Ciliegie 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 32g :-| {Proteine 2,848g Lipidi 12,032g Glucidi 16,256g Sodio 38,4mg } Cioccolato amaro 32g :-| {Proteine 3,12g Lipidi 11,84g Glucidi 15,6g Sodio 4,8mg } Cioccolato bianco 35g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 10,815g Glucidi 20,405g Sodio 38,5mg } Cioccolato con nocciole 32g :-| {Proteine 2,976g Lipidi 12,832g Glucidi 14,688g Sodio 34,88mg } Cioccolato fondente 34g :-| {Proteine 1,972g Lipidi 11,56g Glucidi 19,278g Sodio 3,74mg } Cioccolato gianduia 36g :-| {Proteine 4,716g Lipidi 10,368g Glucidi 18,972g Sodio 2,16mg } 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 48g :-| {Proteine 3,5472g Lipidi 9,4704g Glucidi 22,0176g Sodio 63,36mg } Confetti 35g :-| {Proteine 5,089g Lipidi 16,3835g Glucidi 4,5955g Sodio 2,1mg } Cono per gelato 40g :-| {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 49g :-| {Proteine 3,1458g Lipidi 0,392g Glucidi 42,091g Sodio 323,4mg } Cornetti vuoti 52g :-| {Proteine 11,2632g Lipidi 10,6444g Glucidi 18,3404g Sodio 68,64mg } Cornetti vuoti ssa 52g :-| {Proteine 11,2944g Lipidi 10,6704g Glucidi 18,3872g Sodio 15,08mg } Cornetto alla crema 60g :-| {Proteine 9,918g Lipidi 9,714g Glucidi 20,328g Sodio 61,8mg } Cornetto alla crema ssa 60g :-| {Proteine 9,936g Lipidi 9,732g Glucidi 20,364g Sodio 19,2mg } Crackers al formaggio 35g :-| {Proteine 3,43g Lipidi 8,925g Glucidi 21,735g Sodio 348,25mg } Crackers integrali 41g :-| {Proteine 3,608g Lipidi 7,052g Glucidi 23,821g Sodio 270,19mg } Crackers non salati 42g :-| {Proteine 3,99g Lipidi 6,846g Glucidi 28,686g Sodio 256,2mg } Crackers salati 39g :-| {Proteine 3,666g Lipidi 3,9g Glucidi 31,239g Sodio 342,81mg } Crackers senza grassi 47g :-| {Proteine 4,935g Lipidi 0,752g Glucidi 37,412g Sodio 298,92mg } Cracotte 53g :-| {Proteine 5,565g Lipidi 0,636g Glucidi 41,764g Sodio 339,2mg } Crema di cacao e nocciole 34g :-| {Proteine 2,346g Lipidi 11,016g Glucidi 19,754g Sodio 17mg } Crema pasticceria 98g :-| {Proteine 7,5068g Lipidi 7,3402g Glucidi 24,4706g Sodio 35,28mg } Creme caramel 100g :-| {Proteine 4,22g Lipidi 7,31g Glucidi 26,2g Sodio 50mg } Crostata di marmellata 46g :-| {Proteine 1,9918g Lipidi 9,6186g Glucidi 23,6348g Sodio 33,58mg } Crostata di marmellata ssa 46g :-| {Proteine 1,9918g Lipidi 9,6186g Glucidi 23,6348g Sodio 33,58mg } Crostata di nutella 43g :-| {Proteine 6,149g Lipidi 10,0147g Glucidi 21,5645g Sodio 43mg } Crostata di nutella ssa 43g :-| {Proteine 6,1576g Lipidi 10,0319g Glucidi 21,5989g Sodio 15,48mg } Crusca di grano 30g :-| {Proteine 4,23g Lipidi 1,65g Glucidi 8,04g Sodio 8,4mg }

D Datteri freschi 150g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,15g Glucidi 46,95g Sodio 10,5mg } Datteri secchi 70g :-| {Proteine 1,89g Lipidi 0,42g Glucidi 44,17g Sodio 3,5mg }

F Fagottini 56g :-| {Proteine 6,2944g Lipidi 12,964g Glucidi 11,4744g Sodio 271,6mg } Fagottini ssa 56g :-| {Proteine 6,3056g Lipidi 12,992g Glucidi 11,5024g Sodio 218,96mg } Fette biscottate 45g :-| {Proteine 5,085g Lipidi 2,7g Glucidi 37,35g Sodio 92,7mg } Fette biscottate di segale integrali 50g :-| {Proteine 3,95g Lipidi 0,65g Glucidi 32,85g Sodio 132mg } Fette biscottate dolci 46g :-| {Proteine 4,83g Lipidi 2,852g Glucidi 37,536g Sodio 94,76mg } Fette biscottate integrali 41g :-| {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 45g :-| {Proteine 5,085g Lipidi 2,7g Glucidi 37,35g Sodio 92,7mg } Fichi 350g :-| {Proteine 3,15g Lipidi 0,7g Glucidi 39,2g Sodio 7mg } Fichi d'india 200g :-| {Proteine 1,6g Lipidi 0,2g Glucidi 26g Sodio 10mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 67g :-| {Proteine 3,484g Lipidi 2,814g Glucidi 38,994g Sodio 58,29mg } Fichi seccati al sole 54g :-| {Proteine 1,944g Lipidi 1,134g Glucidi 28,566g Sodio 46,98mg } Fichi secchi 76g :-| {Proteine 2,66g Lipidi 2,052g Glucidi 44,08g Sodio 66,12mg } Fiocchi di avena 47g :-| {Proteine 3,76g Lipidi 3,525g Glucidi 34,545g Sodio 15,51mg } 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) 51g :-| {Proteine 3,366g Lipidi 0,408g Glucidi 44,931g Sodio 5,61mg } Fiocchi di riso 53g :-| {Proteine 3,498g Lipidi 0,636g Glucidi 41,075g Sodio 2,12mg } Fiocchi d'orzo 51g :-| {Proteine 5,406g Lipidi 0,969g Glucidi 40,8g Sodio 2,04mg } Fiori di zucca in pastella 93g :-| {Proteine 2,5947g Lipidi 14,2848g Glucidi 11,3274g Sodio 499,41mg } Fiori di zucca in pastella ssa 93g :-| {Proteine 2,6226g Lipidi 14,4615g Glucidi 11,4669g Sodio 62,31mg } Fragole 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 1g Glucidi 13,25g Sodio 5mg } Fragole condite 100g :-| {Proteine 0,64g Lipidi 0,3g Glucidi 13,93g Sodio 2mg } Frittata con 4 uova 71g :-| {Proteine 7,8242g Lipidi 16,7134g Glucidi 0,5964g Sodio 380,56mg } Frittata con 4 uova ssa 70g :-| {Proteine 7,798g Lipidi 16,66g Glucidi 0,595g Sodio 84mg } Frittata con asparagi 84g :-| {Proteine 10,2396g Lipidi 15,4476g Glucidi 1,2936g Sodio 337,68mg } Frittata con asparagi ssa 84g :-| {Proteine 10,3068g Lipidi 15,5568g Glucidi 1,302g Sodio 110,04mg } Frittata con patate 100g :-| {Proteine 6,78g Lipidi 11,2g Glucidi 11,57g Sodio 230mg } Frittata con patate ssa 100g :-| {Proteine 6,81g Lipidi 11,25g Glucidi 11,62g Sodio 67mg } Frittata di pasta 65g :-| {Proteine 7,2345g Lipidi 7,8455g Glucidi 23,036g Sodio 263,25mg } Frittata di pasta ssa 64g :-| {Proteine 7,1872g Lipidi 7,7888g Glucidi 22,8736g Sodio 47,36mg }

G Gelato al cioccolato 86g :-| {Proteine 3,268g Lipidi 9,46g Glucidi 23,22g Sodio 65,36mg } Gelato alla frutta 100g :-| {Proteine 3,5g Lipidi 8g Glucidi 24,7g Sodio 61mg } Gelato fior di latte 85g :-| {Proteine 3,57g Lipidi 11,645g Glucidi 17,595g Sodio 85mg } Ghiacciolo all'arancio 70g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 25,55g Sodio 1,4mg } Granita di limone 100g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 21,81g Sodio 2mg }

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 135g :- { Proteine 1,35g Lipidi 0,81g Glucidi 8,775g Sodio 4,05mg } Lamponi surgelati 186g :- { Proteine 1,2462g Lipidi 0,372g Glucidi 44,5935g Sodio 1,86mg } Latte di bufala 182g :- { Proteine 8,008g Lipidi 13,286g Glucidi 9,282g Sodio 94,64mg } Latte di capra 258g :- { Proteine 10,062g Lipidi 11,094g Glucidi 12,126g Sodio 103,2mg } Latte di mandorle 350g :- { Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 180g :- { Proteine 9,54g Lipidi 12,42g Glucidi 9,36g Sodio 54mg } Latte di soia 300g :- { Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 56g :- { Proteine 4,872g Lipidi 5,04g Glucidi 31,64g Sodio 72,8mg } Latte di vacca intero 304g :- { Proteine 9,424g Lipidi 10,336g Glucidi 14,592g Sodio 152mg } Latte di vacca intero in polvere 38g :- { Proteine 9,766g Lipidi 9,462g Glucidi 15,96g Sodio 167,2mg } Latte di vacca intero uht 304g :- { Proteine 9,728g Lipidi 10,336g Glucidi 14,288g Sodio 142,88mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 320g :- { Proteine 9,92g Lipidi 9,6g Glucidi 16g Sodio 160mg } Latte di vacca parzialmente scremato 379g :- { Proteine 13,265g Lipidi 6,822g Glucidi 18,95g Sodio 174,34mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 44g :- { Proteine 12,672g Lipidi 5,588g Glucidi 22,088g Sodio 217,8mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 379g :- { Proteine 13,644g Lipidi 6,822g Glucidi 18,571g Sodio 159,18mg } 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 52g :- { Proteine 17,212g Lipidi 0,468g Glucidi 29,224g Sodio 286mg } Latte di vacca scremato uht 400g :- { Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 123g :- { Proteine 10,332g Lipidi 11,562g Glucidi 10,455g Sodio 221,4mg } Latte in polvere int 38g :- { Proteine 9,519g Lipidi 9,462g Glucidi 15,561g Sodio 152mg } Latte in polvere ps 44g :- { Proteine 12,3508g Lipidi 5,588g Glucidi 21,538g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 52g :- { Proteine 16,7804g Lipidi 0,468g Glucidi 28,496g 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 326g :- { Proteine 1,304g Lipidi 6,52g Glucidi 48,248g Sodio 9,78mg } 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 34g :- { Proteine 5,44g Lipidi 17,51g Glucidi 1,36g Sodio 2,04mg } 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 169g :- { Proteine 0,507g Lipidi 1,69g Glucidi 10,647g Sodio 5,07mg } Mela polpa secca 76g :- { Proteine 0,684g Lipidi 0,228g Glucidi 43,472g Sodio 66,12mg } 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 52g :- { Proteine 3,38g Lipidi 4,94g Glucidi 31,2g Sodio 81,64mg } Merendine con marmellata 51g :- { Proteine 2,805g Lipidi 4,233g Glucidi 35,598g Sodio 66,3mg } Merendine farcite 44g :- { Proteine 2,728g Lipidi 6,644g Glucidi 29,744g Sodio 154mg } Merendine tipo pan di Spagna 40g :- { Proteine 3,32g Lipidi 8,92g Glucidi 24,36g Sodio 140mg } Meringa 58g :- { Proteine 2,3548g Lipidi 2,0068g Glucidi 41,847g Sodio 25,52mg } Millefoglie alla crema ed amarena 43g :- { Proteine 7,2068g Lipidi 12,3023g Glucidi 15,6219g Sodio 35,69mg } Millefoglie alla crema ed amarena ssa 43g :- { Proteine 7,2197g Lipidi 12,3238g Glucidi 15,652g Sodio 5,59mg } Mirtillo nero 150g :- { Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg } Monaci 84g :- { Proteine 16,7832g Lipidi 1,9824g Glucidi 36,2376g Sodio 21mg } Mora di gelso 150g :- { Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg } Mora di rovo 136g :- { Proteine 1,768g Lipidi 2,72g Glucidi 7,752g Sodio 5,44mg }

N Nespole 350g :-| {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg } Nocchie 29g :-| {Proteine 3,77g Lipidi 18,241g Glucidi 0,522g Sodio 3,19mg } Noce di cocco 52g :-| {Proteine 1,664g Lipidi 18,72g Glucidi 1,924g Sodio 8,84mg } Noci fresche 31g :-| {Proteine 3,255g Lipidi 17,887g Glucidi 1,705g Sodio 0,93mg } Noci secche 28g :-| {Proteine 4,424g Lipidi 17,836g Glucidi 1,764g Sodio 0,56mg }

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

P Pan Brioche 54g :-| {Proteine 12,1392g Lipidi 8,5698g Glucidi 23,3388g Sodio 326,16mg } Pan Brioche ssa 53g :-| {Proteine 12,0946g Lipidi 8,5383g Glucidi 23,2458g Sodio 14,31mg } Pan di spagna 70g :-| {Proteine 5,628g Lipidi 3,955g Glucidi 32,886g Sodio 140,7mg } Pane integrale con miele 76g :-| {Proteine 6,8628g Lipidi 1,0716g Glucidi 39,1248g Sodio 237,88mg } Pane integrale con miele ssa 60g :-| {Proteine 10,398g Lipidi 6,156g Glucidi 28,14g Sodio 84,6mg } Pane integrale fatto in casa 63g :-| {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 90g :-| {Proteine 6,912g Lipidi 1,089g Glucidi 39,24g Sodio 2,7mg } Panettone 57g :-| {Proteine 7,1307g Lipidi 7,3302g Glucidi 26,1402g Sodio 92,91mg } Panini napoletani 75g :-| {Proteine 8,505g Lipidi 5,6925g Glucidi 25,26g Sodio 186mg } Panini napoletani ssa 75g :-| {Proteine 8,5125g Lipidi 5,7g Glucidi 25,2825g Sodio 159,75mg } Papaya 350g :-| {Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 39g :-| {Proteine 3,12g Lipidi 10,0425g Glucidi 21,1575g Sodio 1,56mg } Pasta frolla dolce 46g :-| {Proteine 10,1982g Lipidi 8,1006g Glucidi 25,2678g Sodio 11,5mg } Pasta per pizza (1 persona) 74g :-| {Proteine 5,1208g Lipidi 3,8924g Glucidi 32,4268g Sodio 272,32mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 73g :-| {Proteine 5,1027g Lipidi 3,8763g Glucidi 32,2879g Sodio 0,73mg } Pasticcini al cocco 46g :-| {Proteine 1,656g Lipidi 5,842g Glucidi 32,384g Sodio 113,62mg } Pastiera 68g :-| {Proteine 9,6356g Lipidi 3,2504g Glucidi 34,7956g Sodio 33,32mg } Pastiera 72g :-| {Proteine 9,5328g Lipidi 6,9768g Glucidi 25,6104g Sodio 43,2mg } Pera 300g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 235g :-| {Proteine 0,47g Lipidi 0,47g Glucidi 44,885g Sodio 4,7mg } Pesca 300g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 213g :-| {Proteine 0,852g Lipidi 4,26g Glucidi 48,777g Sodio 2,13mg } Pinoli 32g :-| {Proteine 9,472g Lipidi 15,296g Glucidi 1,6g Sodio 0,32mg } Pistacchi freschi 47g :-| {Proteine 6,016g Lipidi 15,322g Glucidi 7,708g Sodio 4,23mg } Pistacchi secchi 32g :-| {Proteine 6,592g Lipidi 15,488g Glucidi 4,48g Sodio 1,92mg } Pistacchi tostati e salati 30g :-| {Proteine 5,37g Lipidi 16,62g Glucidi 2,46g Sodio 159mg } Pizza con pomodoro 75g :-| {Proteine 3g Lipidi 3g Glucidi 38,925g Sodio 157,5mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :-| {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 61g :-| {Proteine 6,5575g Lipidi 3,9528g Glucidi 30,9514g Sodio 481,9mg } Pizza con salsiccia ssa 60g :-| {Proteine 6,564g Lipidi 3,954g Glucidi 30,96g Sodio 82,2mg } Pizza con scarola 76g :-| {Proteine 6,7108g Lipidi 3,914g Glucidi 30,7116g Sodio 475mg } Pizza con scarola ssa 75g :-| {Proteine 6,705g Lipidi 3,915g Glucidi 30,7125g Sodio 82,5mg } Pizza margherita 92g :-| {Proteine 7,3232g Lipidi 6,578g Glucidi 24,15g Sodio 333,04mg } Pizza margherita ssa 92g :-| {Proteine 7,36g Lipidi 6,6148g Glucidi 24,2604g Sodio 161mg } Pizza rustica 67g :-| {Proteine 8,7569g Lipidi 8,6698g Glucidi 18,1235g Sodio 162,81mg } Pizza rustica con spinaci 76g :-| {Proteine 8,626g Lipidi 8,2688g Glucidi 18,9848g Sodio 157,32mg } Pizza rustica con spinaci ssa 76g :-| {Proteine 8,6564g Lipidi 8,2992g Glucidi 19,038g Sodio 65,36mg } Pizza rustica ssa 67g :-| {Proteine 8,7703g Lipidi 8,6832g Glucidi 18,1503g Sodio 127,3mg } 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 48g :-| {Proteine 6,096g Lipidi 2,4g Glucidi 36,816g Sodio 1,92mg } 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 128g :-| {Proteine 1,152g Lipidi 2,56g Glucidi 8,448g Sodio 3,84mg } Ribes rosso 135g :-| {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg } Riso soffiato 27g :-| {Proteine 1,647g Lipidi 0,243g Glucidi 24,219g Sodio 340,2mg }

S Sciroppo per bibite 62g :-| {Proteine 0,186g Lipidi 0g Glucidi 48,98g Sodio 167,4mg } Sfogliate 39g :-| {Proteine 7,1331g Lipidi 11,3646g Glucidi 17,4798g Sodio 12,09mg } Sfogliatella riccia 52g :-| {Proteine 8,32g Lipidi 6,76g Glucidi 27,8512g Sodio 41,08mg } Sfogliatella riccia ssa 52g :-| {Proteine 8,3304g Lipidi 6,7652g Glucidi 27,8876g Sodio 13,52mg } 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 39g :-| {Proteine 7,2111g Lipidi 12,8778g Glucidi 14,1726g Sodio 8,97mg } Succo di albicocca conservato 350g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,35g Glucidi 42g Sodio 10,5mg } Succo di ananas conservato 332g :-| {Proteine 0,996g Lipidi 0,332g Glucidi 45,152g Sodio 3,32mg } Succo di arancia concentrato 100g :-| {Proteine 2,9g Lipidi 0,5g Glucidi 44,9g Sodio 10mg } 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 332g :-| {Proteine 0,996g Lipidi 0,332g Glucidi 48,14g Sodio 23,24mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 150g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 17,7g Sodio 1,5mg } 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 47g :-| {Proteine 3,7694g Lipidi 7,003g Glucidi 24,9899g Sodio 66,27mg } Taralli salati ssa 47g :-| {Proteine 3,7835g Lipidi 7,0265g Glucidi 25,0792g Sodio 0,94mg } 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 22g :-| {Proteine 4,312g Lipidi 0,44g Glucidi 0,66g Sodio 9,9mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 45g :-| {Proteine 5,94g Lipidi 11,61g Glucidi 15,075g Sodio 136,35mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 55g :-| {Proteine 2,739g Lipidi 7,7275g Glucidi 27,4505g Sodio 6,6mg } Torta al cioccolato 66g :-| {Proteine 12,6588g Lipidi 5,643g Glucidi 28,347g Sodio 67,98mg } Torta al limone 66g :-| {Proteine 8,8506g Lipidi 6,468g Glucidi 29,2644g Sodio 46,2mg } Torta al limone ssa 66g :-| {Proteine 8,8572g Lipidi 6,4746g Glucidi 29,2974g Sodio 17,82mg } Torta con crema al limone 67g :-| {Proteine 9,7418g Lipidi 7,1824g Glucidi 26,1903g Sodio 54,94mg } Torta con crema al limone ssa 67g :-| {Proteine 9,7552g Lipidi 7,1891g Glucidi 26,2238g Sodio 24,79mg } Torta con ricotta 60g :-| {Proteine 6,12g Lipidi 10,482g Glucidi 18,54g Sodio 38,4mg } Torta di mamma 52g :-| {Proteine 9,3808g Lipidi 7,4828g Glucidi 26,8476g Sodio 16,64mg } Torta di mele 89g :-| {Proteine 5,429g Lipidi 6,8797g Glucidi 29,4056g Sodio 8,9mg } Torta margherita 52g :-| {Proteine 4,0976g Lipidi 8,5124g Glucidi 23,5144g Sodio 21,84mg } Torta ricotta e pere 55g :-| {Proteine 3,3055g Lipidi 13,8545g Glucidi 12,5345g Sodio 48,4mg }

- U** Uva 300g :- {Proteine 1,5g Lipidi 0,3g Glucidi 46,8g Sodio 3mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 65g :- {Proteine 1,235g Lipidi 0,39g Glucidi 46,8g Sodio 33,8mg }
- Y** Yogurt di latte intero 295g :- {Proteine 10,325g Lipidi 11,505g Glucidi 10,62g Sodio 141,6mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 195g :- {Proteine 6,825g Lipidi 7,02g Glucidi 25,155g Sodio 85,8mg } Yogurt di latte intero alla frutta 211g :- {Proteine 5,908g Lipidi 6,963g Glucidi 26,586g Sodio 101,28mg } Yogurt di latte magro alla frutta 206g :- {Proteine 8,446g Lipidi 1,442g Glucidi 36,874g Sodio 131,84mg } 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 103g :- {Proteine 12,0819g Lipidi 9,1155g Glucidi 17,7366g Sodio 139,05mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 103g :- {Proteine 12,1025g Lipidi 9,1361g Glucidi 17,7778g Sodio 52,53mg }

(C) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 10 per un massimo di 154 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 46g :- {Proteine 2,208g Lipidi 0,322g Glucidi 19,964g Sodio 25,76mg } Albicocche sciroppate 174g :- {Proteine 0,9918g Lipidi 0,174g Glucidi 37,323g Sodio 3,48mg } Albicocche secche 54g :- {Proteine 2,6298g Lipidi 0,27g Glucidi 35,0055g Sodio 14,04mg } 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 201g :- {Proteine 0,603g Lipidi 4,02g Glucidi 40,602g Sodio 2,01mg } Ananas succo 281g :- {Proteine 1,124g Lipidi 0,281g Glucidi 36,9515g Sodio 2,81mg } Aperitivi 70g :- {Proteine 2,1g Lipidi 0g Glucidi 11,9g Sodio 2,1mg } Arachidi 27g :- {Proteine 7,02g Lipidi 12,744g Glucidi 3,024g Sodio 0,54mg } Arachidi tostate 25g :- {Proteine 7,25g Lipidi 12,5g Glucidi 2,125g Sodio 1,5mg } Arachidi tostate e salate 25g :- {Proteine 6,125g Lipidi 13,25g Glucidi 1,775g Sodio 100mg } 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 67g :- {Proteine 2,948g Lipidi 15,41g Glucidi 1,206g Sodio 1,34mg }

B Babà al rum 83g :-| {Proteine 2,6062g Lipidi 4,3326g Glucidi 23,3313g Sodio 84,66mg } 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) 63g :-| {Proteine 7,9443g Lipidi 10,0359g Glucidi 11,6235g Sodio 67,41mg } Bigné (Pasta choux) ssa 63g :-| {Proteine 7,9506g Lipidi 10,0548g Glucidi 11,6424g Sodio 31,5mg } Bigné alla crema 75g :-| {Proteine 6,855g Lipidi 7,5g Glucidi 17,235g Sodio 42,75mg } Birra scura 250g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0g Glucidi 7,5g Sodio 40mg } Biscotti al latte 37g :-| {Proteine 5,106g Lipidi 3,145g Glucidi 28,157g Sodio 181,67mg } Biscotti di mamma 41g :-| {Proteine 10,1147g Lipidi 4,3378g Glucidi 25,5922g Sodio 59,04mg } Biscotti di mamma ssa 41g :-| {Proteine 10,1475g Lipidi 4,3501g Glucidi 25,6742g Sodio 8,2mg } Biscotti frollini 31g :-| {Proteine 2,294g Lipidi 6,51g Glucidi 21,235g Sodio 85,25mg } Biscotti integrali 34g :-| {Proteine 2,89g Lipidi 6,63g Glucidi 20,23g Sodio 106,76mg } Biscotti Marie 36g :-| {Proteine 2,3112g Lipidi 2,844g Glucidi 29,97g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 37g :-| {Proteine 5,106g Lipidi 3,145g Glucidi 28,157g Sodio 151,7mg } Biscotti 'Petit Beurre' 37g :-| {Proteine 2,22g Lipidi 3,034g Glucidi 31,339g Sodio 89,17mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 29g :-| {Proteine 1,653g Lipidi 8,004g Glucidi 19,546g Sodio 46,4mg } Biscotti savoiardo 39g :-| {Proteine 4,641g Lipidi 3,588g Glucidi 27,222g Sodio 31,98mg } Biscotti wafers 34g :-| {Proteine 2,414g Lipidi 5,1g Glucidi 26,384g Sodio 23,8mg } Biscotto per la prima colazione 37g :-| {Proteine 2,442g Lipidi 2,923g Glucidi 31,598g Sodio 151,7mg } Brandy 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Brioches 37g :-| {Proteine 2,664g Lipidi 6,771g Glucidi 21,608g Sodio 144,3mg } Brioches con crema 39g :-| {Proteine 2,691g Lipidi 6,669g Glucidi 21,684g Sodio 138,45mg } Brioches con marmellata 39g :-| {Proteine 2,535g Lipidi 6,435g Glucidi 22,776g Sodio 137,28mg } Buccia d'arancia candita 49g :-| {Proteine 0,098g Lipidi 0,098g Glucidi 40,523g Sodio 13,23mg } Budino al cioccolato 61g :-| {Proteine 2,4766g Lipidi 9,211g Glucidi 15,8722g Sodio 18,3mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 34g :-({Proteine 6,936g Lipidi 8,704g Glucidi 3,91g Sodio 323mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-({Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 212g :-({Proteine 1,2084g Lipidi 0,636g Glucidi 36,146g Sodio 12,72mg } 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 42g :-({Proteine 2,604g Lipidi 8,694g Glucidi 17,724g Sodio 105mg } Cannoli alla siciliana 57g :-({Proteine 6,3441g Lipidi 3,5226g Glucidi 26,7729g Sodio 25,65mg } Caramelle alla frutta 47g :-({Proteine 1,316g Lipidi 0g Glucidi 39,574g Sodio 15,51mg } Caramelle alla menta 39g :-({Proteine 0,195g Lipidi 0,273g Glucidi 40,053g Sodio 3,51mg } Caramelle dure 45g :-({Proteine 0,9g Lipidi 0,9g Glucidi 41,22g Sodio 4,05mg } Caramelle morbide mou 36g :-({Proteine 0,756g Lipidi 6,192g Glucidi 25,596g Sodio 115,2mg } Cassata alla siciliana 58g :-({Proteine 3,0682g Lipidi 2,5926g Glucidi 30,9894g Sodio 23,78mg } Castagne 80g :-({Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 44g :-({Proteine 2,068g Lipidi 1,32g Glucidi 35,596g Sodio 7,92mg } Castagnole 44g :-({Proteine 2,0196g Lipidi 7,1192g Glucidi 20,9352g Sodio 20,24mg } Cedro candito 70g :-({Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 45g :-({Proteine 4,815g Lipidi 0,9g Glucidi 33,705g Sodio 166,5mg } 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 39g :-({Proteine 10,5027g Lipidi 5,1402g Glucidi 22,5186g Sodio 60,45mg } Chiacchiere ssa 39g :-({Proteine 10,5417g Lipidi 5,1597g Glucidi 22,6044g Sodio 3,9mg } Ciliegie 250g :-({Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 27g :-({Proteine 2,403g Lipidi 10,152g Glucidi 13,716g Sodio 32,4mg } Cioccolato amaro 27g :-({Proteine 2,6325g Lipidi 9,99g Glucidi 13,1625g Sodio 4,05mg } Cioccolato bianco 29g :-({Proteine 2,32g Lipidi 8,961g Glucidi 16,907g Sodio 31,9mg } Cioccolato con nocciole 27g :-({Proteine 2,511g Lipidi 10,827g Glucidi 12,393g Sodio 29,43mg } Cioccolato fondente 28g :-({Proteine 1,624g Lipidi 9,52g Glucidi 15,876g Sodio 3,08mg } Cioccolato gianduia 30g :-({Proteine 3,93g Lipidi 8,64g Glucidi 15,81g Sodio 1,8mg } 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 40g :-({Proteine 2,956g Lipidi 7,892g Glucidi 18,348g Sodio 52,8mg } Confetti 29g :-({Proteine 4,2166g Lipidi 13,5749g Glucidi 3,8077g Sodio 1,74mg } Cono per gelato 40g :-({Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 41g :-({Proteine 2,6322g Lipidi 0,328g Glucidi 35,219g Sodio 270,6mg } Cornetti vuoti 43g :-({Proteine 9,3138g Lipidi 8,8021g Glucidi 15,1661g Sodio 56,76mg } Cornetti vuoti ssa 43g :-({Proteine 9,3396g Lipidi 8,8236g Glucidi 15,2048g Sodio 12,47mg } Cornetto alla crema 50g :-({Proteine 8,265g Lipidi 8,095g Glucidi 16,94g Sodio 51,5mg } Cornetto alla crema ssa 50g :-({Proteine 8,28g Lipidi 8,11g Glucidi 16,97g Sodio 16mg } Crackers al formaggio 30g :-({Proteine 2,94g Lipidi 7,65g Glucidi 18,63g Sodio 298,5mg } Crackers integrali 34g :-({Proteine 2,992g Lipidi 5,848g Glucidi 19,754g Sodio 224,06mg } Crackers non salati 35g :-({Proteine 3,325g Lipidi 5,705g Glucidi 23,905g Sodio 213,5mg } Crackers salati 36g :-({Proteine 3,384g Lipidi 3,6g Glucidi 28,836g Sodio 316,44mg } Crackers senza grassi 39g :-({Proteine 4,095g Lipidi 0,624g Glucidi 31,044g Sodio 248,04mg } Cracotte 44g :-({Proteine 4,62g Lipidi 0,528g Glucidi 34,672g Sodio 281,6mg } Crema di cacao e nocciole 28g :-({Proteine 1,932g Lipidi 9,072g Glucidi 16,268g Sodio 14mg } Crema pasticcera 82g :-({Proteine 6,2812g Lipidi 6,1418g Glucidi 20,4754g Sodio 29,52mg } Creme caramel 85g :-({Proteine 3,587g Lipidi 6,2135g Glucidi 22,27g Sodio 42,5mg } Crostata di marmellata 39g :-({Proteine 1,6887g Lipidi 8,1549g Glucidi 20,0382g Sodio 28,47mg } Crostata di marmellata ssa 39g :-({Proteine 1,6887g Lipidi 8,1549g Glucidi 20,0382g Sodio 28,47mg } Crostata di nutella 36g :-(

{Proteine 5,148g Lipidi 8,3844g Glucidi 18,054g Sodio 36mg } Crostata di nutella ssa 36g :-(
{Proteine 5,1552g Lipidi 8,3988g Glucidi 18,0828g Sodio 12,96mg } Crusca di grano 30g :-) {Proteine
4,23g Lipidi 1,65g Glucidi 8,04g Sodio 8,4mg }

D Datteri freschi 125g :-) {Proteine 1,875g Lipidi 0,125g Glucidi 39,125g Sodio 8,75mg } Datteri secchi
61g :-) {Proteine 1,647g Lipidi 0,366g Glucidi 38,491g Sodio 3,05mg }

F Fagottini 46g :-({Proteine 5,1704g Lipidi 10,649g Glucidi 9,4254g Sodio 223,1mg } Fagottini ssa 46g
:-) {Proteine 5,1796g Lipidi 10,672g Glucidi 9,4484g Sodio 179,86mg } Fette biscottate 37g :-)
{Proteine 4,181g Lipidi 2,22g Glucidi 30,71g Sodio 76,22mg } Fette biscottate di segale integrali 42g
:-) {Proteine 3,318g Lipidi 0,546g Glucidi 27,594g Sodio 110,88mg } Fette biscottate dolci 38g :-)
{Proteine 3,99g Lipidi 2,356g Glucidi 31,008g Sodio 78,28mg } Fette biscottate integrali 41g :-)
{Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 37g
:-) {Proteine 4,181g Lipidi 2,22g Glucidi 30,71g Sodio 76,22mg } Fichi 329g :-) {Proteine 2,961g
Lipidi 0,658g Glucidi 36,848g Sodio 6,58mg } Fichi d'india 200g :-) {Proteine 1,6g Lipidi 0,2g Glucidi
26g Sodio 10mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 55g :-) {Proteine 2,86g Lipidi 2,31g Glucidi
32,01g Sodio 47,85mg } Fichi seccati al sole 54g :-) {Proteine 1,944g Lipidi 1,134g Glucidi 28,566g
Sodio 46,98mg } Fichi secchi 64g :-) {Proteine 2,24g Lipidi 1,728g Glucidi 37,12g Sodio 55,68mg }
Fiocchi di avena 39g :-) {Proteine 3,12g Lipidi 2,925g Glucidi 28,665g Sodio 12,87mg } 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) 42g :-) {Proteine 2,772g Lipidi 0,336g Glucidi 37,002g Sodio 4,62mg } Fiocchi di riso 44g
:-) {Proteine 2,904g Lipidi 0,528g Glucidi 34,1g Sodio 1,76mg } Fiocchi d'orzo 43g :-) {Proteine
4,558g Lipidi 0,817g Glucidi 34,4g Sodio 1,72mg } Fiori di zucca in pastella 78g :-) {Proteine
2,1762g Lipidi 11,9808g Glucidi 9,5004g Sodio 418,86mg } Fiori di zucca in pastella ssa 77g :-)|
{Proteine 2,1714g Lipidi 11,9735g Glucidi 9,4941g Sodio 51,59mg } Focaccia 53g :-) {Proteine
4,452g Lipidi 6,254g Glucidi 21,571g Sodio 115,54mg } 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 100g :-) {Proteine 0,64g Lipidi 0,3g Glucidi 13,93g Sodio 2mg } Frittata
con patate ssa 90g :-) {Proteine 6,129g Lipidi 10,125g Glucidi 10,458g Sodio 60,3mg }

G Gelato al cioccolato 71g :-({Proteine 2,698g Lipidi 7,81g Glucidi 19,17g Sodio 53,96mg } Gelato alla
frutta 86g :-) {Proteine 3,01g Lipidi 6,88g Glucidi 21,242g Sodio 52,46mg } Gelato fior di latte 71g :-)
{Proteine 2,982g Lipidi 9,727g Glucidi 14,697g Sodio 71mg } 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 100g :-) {Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 21,81g Sodio 2mg } Grappa 25g :-) {Proteine 0,5g
Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Grissini 35g :-) {Proteine 4,305g Lipidi 4,865g Glucidi 24,15g
Sodio 213,5mg } Grissini integrali 34g :-) {Proteine 2,992g Lipidi 5,848g Glucidi 19,754g Sodio
224,06mg }

K Kaki o loti 238g :-) {Proteine 1,428g Lipidi 0,714g Glucidi 38,08g Sodio 9,52mg } Kiwi 300g :-)
{Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 135g :- { Proteine 1,35g Lipidi 0,81g Glucidi 8,775g Sodio 4,05mg } Lamponi surgelati 155g :- { Proteine 1,0385g Lipidi 0,31g Glucidi 37,16125g Sodio 1,55mg } Latte di bufala 151g :- { Proteine 6,644g Lipidi 11,023g Glucidi 7,701g Sodio 78,52mg } Latte di capra 215g :- { Proteine 8,385g Lipidi 9,245g Glucidi 10,105g Sodio 86mg } Latte di mandorle 350g :- { Proteine 2,1g Lipidi 5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 150g :- { Proteine 7,95g Lipidi 10,35g Glucidi 7,8g Sodio 45mg } Latte di soia 300g :- { Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca condensato con zucchero 47g :- { Proteine 4,089g Lipidi 4,23g Glucidi 26,555g Sodio 61,1mg } Latte di vacca intero 254g :- { Proteine 7,874g Lipidi 8,636g Glucidi 12,192g Sodio 127mg } Latte di vacca intero in polvere 32g :- { Proteine 8,224g Lipidi 7,968g Glucidi 13,44g Sodio 140,8mg } Latte di vacca intero uht 254g :- { Proteine 8,128g Lipidi 8,636g Glucidi 11,938g Sodio 119,38mg } Latte di vacca intero vitaminizzato 267g :- { Proteine 8,277g Lipidi 8,01g Glucidi 13,35g Sodio 133,5mg } Latte di vacca parzialmente scremato 316g :- { Proteine 11,06g Lipidi 5,688g Glucidi 15,8g Sodio 145,36mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 37g :- { Proteine 10,656g Lipidi 4,699g Glucidi 18,574g Sodio 183,15mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 316g :- { Proteine 11,376g Lipidi 5,688g Glucidi 15,484g Sodio 132,72mg } Latte di vacca parzialmente scremato vitaminizzato 344g :- { Proteine 10,664g Lipidi 5,16g Glucidi 17,2g Sodio 158,24mg } Latte di vacca scremato 400g :- { Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in polvere 44g :- { Proteine 14,564g Lipidi 0,396g Glucidi 24,728g Sodio 242mg } Latte di vacca scremato uht 400g :- { Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 102g :- { Proteine 8,568g Lipidi 9,588g Glucidi 8,67g Sodio 183,6mg } Latte in polvere int 31g :- { Proteine 7,7655g Lipidi 7,719g Glucidi 12,6945g Sodio 124mg } Latte in polvere ps 36g :- { Proteine 10,1052g Lipidi 4,572g Glucidi 17,622g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 43g :- { Proteine 13,8761g Lipidi 0,387g Glucidi 23,564g 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 271g :-| {Proteine 1,084g Lipidi 5,42g Glucidi 40,108g Sodio 8,13mg }
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 28g :-| {Proteine 4,48g Lipidi 14,42g Glucidi 1,12g Sodio 1,68mg }
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 59g :-| {Proteine 0,059g Lipidi 0g Glucidi 41,005g Sodio 10,62mg }
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 169g :-| {Proteine 0,507g Lipidi 1,69g Glucidi 10,647g Sodio 5,07mg }
Mela polpa secca 63g :-| {Proteine 0,567g Lipidi 0,189g Glucidi 36,036g Sodio 54,81mg }
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 44g :-| {Proteine 2,86g Lipidi 4,18g Glucidi 26,4g Sodio 69,08mg }
Merendine con marmellata 43g :-| {Proteine 2,365g Lipidi 3,569g Glucidi 30,014g Sodio 55,9mg }
Merendine farcite 37g :-| {Proteine 2,294g Lipidi 5,587g Glucidi 25,012g Sodio 129,5mg }
Merendine tipo pan di Spagna 33g :-| {Proteine 2,739g Lipidi 7,359g Glucidi 20,097g Sodio 115,5mg }
Meringa 48g :-| {Proteine 1,9488g Lipidi 1,6608g Glucidi 34,632g Sodio 21,12mg }
Millefoglie alla crema ed amarena 36g :-| {Proteine 6,0336g Lipidi 10,2996g Glucidi 13,0788g Sodio 29,88mg }
Millefoglie alla crema ed amarena ssa 36g :-| {Proteine 6,0444g Lipidi 10,3176g Glucidi 13,104g Sodio 4,68mg }
Mirtillo nero 150g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg }
Monaci 70g :-| {Proteine 13,986g Lipidi 1,652g Glucidi 30,198g Sodio 17,5mg }
Mora di gelso 150g :-| {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg }
Mora di rovo 136g :-| {Proteine 1,768g Lipidi 2,72g Glucidi 7,752g Sodio 5,44mg }
Muesli 42g :-| {Proteine 4,452g Lipidi 2,478g Glucidi 29,862g Sodio 159,6mg }

N Nespole 350g :-| {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg }
Nocciole 24g :-| {Proteine 3,12g Lipidi 15,096g Glucidi 0,432g Sodio 2,64mg }
Noce di cocco 44g :-| {Proteine 1,408g Lipidi 15,84g Glucidi 1,628g Sodio 7,48mg }
Noci fresche 26g :-| {Proteine 2,73g Lipidi 15,002g Glucidi 1,43g Sodio 0,78mg }
Noci secche 23g :-| {Proteine 3,634g Lipidi 14,651g Glucidi 1,449g Sodio 0,46mg }

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

P Pan Brioche 45g :- ({Proteine 10,116g Lipidi 7,1415g Glucidi 19,449g Sodio 271,8mg } Pan Brioche ssa 44g :- ({Proteine 10,0408g Lipidi 7,0884g Glucidi 19,2984g Sodio 11,88mg } Pan di spagna 58g :- | {Proteine 4,6632g Lipidi 3,277g Glucidi 27,2484g Sodio 116,58mg } Pancarrè americano comune 50g :- | {Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 44g :- | {Proteine 3,784g Lipidi 3,344g Glucidi 28,556g Sodio 220mg } Pane alle olive 54g :- ({Proteine 3,78g Lipidi 3,618g Glucidi 28,404g Sodio 308,88mg } Pane comune 52g :- | {Proteine 4,212g Lipidi 0,104g Glucidi 33,644g Sodio 345,8mg } Pane condito 54g :- ({Proteine 7,182g Lipidi 1,836g Glucidi 30,726g Sodio 340,2mg } 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 56g :- ({Proteine 6,72g Lipidi 3,808g Glucidi 23,352g Sodio 341,6mg } Pane integrale 63g :-) {Proteine 4,725g Lipidi 0,819g Glucidi 33,894g Sodio 346,5mg } Pane integrale con miele 64g :-) {Proteine 5,7792g Lipidi 0,9024g Glucidi 32,9472g Sodio 200,32mg } Pane integrale con miele ssa 50g :- ({Proteine 8,665g Lipidi 5,13g Glucidi 23,45g Sodio 70,5mg } Pane integrale fatto in casa 63g :-) {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 75g :- ({Proteine 5,76g Lipidi 0,9075g Glucidi 32,7g Sodio 2,25mg } Pane tipo 0 54g :- ({Proteine 4,266g Lipidi 0,27g Glucidi 33,696g Sodio 0mg } Pane tipo 00 51g :- ({Proteine 4,08g Lipidi 0,204g Glucidi 33,558g Sodio 0mg } Pane tipo 1 56g :- ({Proteine 4,8552g Lipidi 0,336g Glucidi 32,928g Sodio 0mg } Pane tostato 50g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 0,25g Glucidi 34,6g Sodio 346mg } Panettone 47g :- | {Proteine 5,8797g Lipidi 6,0442g Glucidi 21,5542g Sodio 76,61mg } Panini all'olio 51g :- | {Proteine 3,927g Lipidi 2,958g Glucidi 29,733g Sodio 321,3mg } Panini napoletani 62g :- | {Proteine 7,0308g Lipidi 4,7058g Glucidi 20,8816g Sodio 153,76mg } Panini napoletani ssa 62g :- | {Proteine 7,037g Lipidi 4,712g Glucidi 20,9002g Sodio 132,06mg } Papaya 350g :- ({Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 33g :- ({Proteine 2,64g Lipidi 8,4975g Glucidi 17,9025g Sodio 1,32mg } Pasta frolla dolce 38g :- ({Proteine 8,4246g Lipidi 6,6918g Glucidi 20,8734g Sodio 9,5mg } Pasta per pizza (1 persona) 61g :- | {Proteine 4,2212g Lipidi 3,2086g Glucidi 26,7302g Sodio 224,48mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 61g :- | {Proteine 4,2639g Lipidi 3,2391g Glucidi 26,9803g Sodio 0,61mg } Pasticcini al cocco 38g :- | {Proteine 1,368g Lipidi 4,826g Glucidi 26,752g Sodio 93,86mg } Pastiera 60g :- ({Proteine 7,944g Lipidi 5,814g Glucidi 21,342g Sodio 36mg } Pastiera 57g :- ({Proteine 8,0769g Lipidi 2,7246g Glucidi 29,1669g Sodio 27,93mg } Pera 300g :- ({Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere scioppate 196g :- ({Proteine 0,392g Lipidi 0,392g Glucidi 37,436g Sodio 3,92mg } Pesca 300g :- ({Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca scioppata 178g :- | {Proteine 0,712g Lipidi 3,56g Glucidi 40,762g Sodio 1,78mg } Pinoli 27g :- ({Proteine 7,992g Lipidi 12,906g Glucidi 1,35g Sodio 0,27mg } Pistacchi freschi 39g :- ({Proteine 4,992g Lipidi 12,714g Glucidi 6,396g Sodio 3,51mg } Pistacchi secchi 26g :-) {Proteine 5,356g Lipidi 12,584g Glucidi 3,64g Sodio 1,56mg } Pistacchi tostati e salati 25g :-) {Proteine 4,475g Lipidi 13,85g Glucidi 2,05g Sodio 132,5mg } Pizza con pomodoro 62g :- ({Proteine 2,48g Lipidi 2,48g Glucidi 32,178g Sodio 130,2mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- | {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 50g :- ({Proteine 5,375g Lipidi 3,24g Glucidi 25,37g Sodio 395mg } Pizza con salsiccia ssa 50g :- ({Proteine 5,47g Lipidi 3,295g Glucidi 25,8g Sodio 68,5mg } Pizza con scarola 63g :- | {Proteine 5,5629g Lipidi 3,2445g Glucidi 25,4583g Sodio 393,75mg } Pizza con scarola ssa 62g :- | {Proteine 5,5428g Lipidi 3,2364g Glucidi 25,389g Sodio 68,2mg } Pizza margherita 77g :- | {Proteine 6,1292g Lipidi 5,5055g Glucidi 20,2125g Sodio 278,74mg } Pizza margherita ssa 76g :- | {Proteine 6,08g Lipidi 5,4644g Glucidi 20,0412g Sodio 133mg } Pizza rustica 56g :- | {Proteine 7,3192g Lipidi 7,2464g Glucidi 15,148g Sodio 136,08mg } Pizza rustica con spinaci 63g :- | {Proteine 7,1505g Lipidi 6,8544g Glucidi 15,7374g Sodio 130,41mg } Pizza rustica ssa 55g :- | {Proteine 7,1995g Lipidi 7,128g Glucidi 14,8995g Sodio 104,5mg } 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 40g :- ({Proteine 5,08g Lipidi 2g Glucidi 30,68g Sodio 1,6mg } 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 70g :-) {Proteine 1,54g Lipidi 0,35g Glucidi 38,5g Sodio 5,6mg }

R Rhum 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg } Ribes nero 128g :-) {Proteine 1,152g Lipidi 2,56g Glucidi 8,448g Sodio 3,84mg } Ribes rosso 135g :-) {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg } 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 52g :-) {Proteine 0,156g Lipidi 0g Glucidi 41,08g Sodio 140,4mg } Sfogliate 32g :-) {Proteine 5,8528g Lipidi 9,3248g Glucidi 14,3424g Sodio 9,92mg } Sfogliatella riccia 43g :-) {Proteine 6,88g Lipidi 5,59g Glucidi 23,0308g Sodio 33,97mg } Sfogliatella riccia ssa 43g :-) {Proteine 6,8886g Lipidi 5,5943g Glucidi 23,0609g Sodio 11,18mg } 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 32g :-) {Proteine 5,9168g Lipidi 10,5664g Glucidi 11,6288g Sodio 7,36mg } Succo di albicocca conservato 329g :- | {Proteine 0,987g Lipidi 0,329g Glucidi 39,48g Sodio 9,87mg } Succo di ananas conservato 276g :- | {Proteine 0,828g Lipidi 0,276g Glucidi 37,536g Sodio 2,76mg } Succo di arancia concentrato 83g :- | {Proteine 2,407g Lipidi 0,415g Glucidi 37,267g Sodio 8,3mg } 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 276g :- | {Proteine 0,828g Lipidi 0,276g Glucidi 40,02g Sodio 19,32mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 150g :- | {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 17,7g Sodio 1,5mg } 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 39g :-| {Proteine 3,1278g Lipidi 5,811g Glucidi 20,7363g Sodio 54,99mg } Taralli salati ssa 39g :-| {Proteine 3,1395g Lipidi 5,8305g Glucidi 20,8104g Sodio 0,78mg } 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 22g :-| {Proteine 4,312g Lipidi 0,44g Glucidi 0,66g Sodio 9,9mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 37g :-| {Proteine 4,884g Lipidi 9,546g Glucidi 12,395g Sodio 112,11mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 46g :-| {Proteine 2,2908g Lipidi 6,463g Glucidi 22,9586g Sodio 5,52mg } Torta al cioccolato 55g :-| {Proteine 10,549g Lipidi 4,7025g Glucidi 23,6225g Sodio 56,65mg } Torta al limone 55g :-| {Proteine 7,3755g Lipidi 5,39g Glucidi 24,387g Sodio 38,5mg } Torta al limone ssa 55g :-| {Proteine 7,381g Lipidi 5,3955g Glucidi 24,4145g Sodio 14,85mg } Torta con crema al limone 56g :-| {Proteine 8,1424g Lipidi 6,0032g Glucidi 21,8904g Sodio 45,92mg } Torta con crema al limone ssa 56g :-| {Proteine 8,1536g Lipidi 6,0088g Glucidi 21,9184g Sodio 20,72mg } Torta con ricotta 50g :-| {Proteine 5,1g Lipidi 8,735g Glucidi 15,45g Sodio 32mg } Torta di mamma 43g :-| {Proteine 7,7572g Lipidi 6,1877g Glucidi 22,2009g Sodio 13,76mg } Torta di mele 74g :-| {Proteine 4,514g Lipidi 5,7202g Glucidi 24,4496g Sodio 7,4mg } Torta margherita 43g :-| {Proteine 3,3884g Lipidi 7,0391g Glucidi 19,4446g Sodio 18,06mg } Torta ricotta e pere 46g :-| {Proteine 2,7646g Lipidi 11,5874g Glucidi 10,4834g Sodio 40,48mg }

U Uva 254g :-| {Proteine 1,27g Lipidi 0,254g Glucidi 39,624g Sodio 2,54mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 54g :-| {Proteine 1,026g Lipidi 0,324g Glucidi 38,88g Sodio 28,08mg }

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 246g :-| {Proteine 8,61g Lipidi 9,594g Glucidi 8,856g Sodio 118,08mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 163g :-| {Proteine 5,705g Lipidi 5,868g Glucidi 21,027g Sodio 71,72mg } Yogurt di latte intero alla frutta 176g :-| {Proteine 4,928g Lipidi 5,808g Glucidi 22,176g Sodio 84,48mg } Yogurt di latte magro alla frutta 172g :-| {Proteine 7,052g Lipidi 1,204g Glucidi 30,788g Sodio 110,08mg } 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 86g :-| {Proteine 10,0878g Lipidi 7,611g Glucidi 14,8092g Sodio 116,1mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 86g :-| {Proteine 10,105g Lipidi 7,6282g Glucidi 14,8436g Sodio 43,86mg }

(D) Alimenti alternativi per il primo a pranzo per un massimo di 171 Kcal

A Arancini di riso 44g :-| {Proteine 4,6992g Lipidi 10,9692g Glucidi 13,9084g Sodio 110mg } Arancini di riso ssa 44g :-| {Proteine 4,7168g Lipidi 11g Glucidi 13,948g Sodio 59,84mg } Avena 44g :-| {Proteine 7,436g Lipidi 3,036g Glucidi 24,508g Sodio 0,88mg }

- 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 181g :-| {Proteine 4,887g Lipidi 0,362g Glucidi 4,525g Sodio 240,73mg } Carciofi surgelati 256g :-| {Proteine 6,656g Lipidi 1,024g Glucidi 9,984g Sodio 120,32mg } Cavatelli 100g :-| {Proteine 5,47g Lipidi 0,34g Glucidi 38,8g Sodio 198mg } Cavatelli ssa 100g :-| {Proteine 5,5g Lipidi 0,34g Glucidi 39g Sodio 2mg } Cavolfiore 300g :-| {Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 192g :-| {Proteine 8,064g Lipidi 0,96g Glucidi 8,256g Sodio 19,2mg } 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 51g :-| {Proteine 11,118g Lipidi 2,499g Glucidi 27,693g Sodio 3,06mg } Cicoria 277g :-| {Proteine 3,878g Lipidi 0,554g Glucidi 1,939g Sodio 38,78mg } Cicoria catalogna 300g :-| {Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 277g :-| {Proteine 3,324g Lipidi 0,277g Glucidi 4,709g Sodio 19,39mg } Cicoria witloof 300g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg }
- F** Fagioli 94g :-| {Proteine 6,016g Lipidi 0,564g Glucidi 18,236g Sodio 1,88mg } Fagioli aduki secchi 63g :-| {Proteine 12,537g Lipidi 0,315g Glucidi 31,563g Sodio 3,15mg } Fagioli in scatola 114g :-| {Proteine 4,674g Lipidi 0,57g Glucidi 7,182g Sodio 347,7mg } Fagioli secchi 55g :-| {Proteine 12,98g Lipidi 1,375g Glucidi 28,435g Sodio 2,2mg } 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 196g :-| {Proteine 10,584g Lipidi 0,392g Glucidi 8,232g Sodio 35,28mg } Fave secche 50g :-| {Proteine 13,6g Lipidi 1,5g Glucidi 27,65g Sodio 63,5mg } Ferretti 75g :-| {Proteine 7,05g Lipidi 1,56g Glucidi 34,1925g Sodio 148,5mg } Ferretti ssa 75g :-| {Proteine 7,0875g Lipidi 1,5675g Glucidi 34,365g Sodio 1,5mg } Foglie di rapa 250g :-| {Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg }
- G** Gnocchi di patate 81g :-| {Proteine 17,2206g Lipidi 1,1907g Glucidi 35,0406g Sodio 74,52mg } Gnocchi di patate ssa 81g :-| {Proteine 17,253g Lipidi 1,1907g Glucidi 35,1135g Sodio 9,72mg }
- I** Insalata di riso 65g :-| {Proteine 6,357g Lipidi 10,569g Glucidi 13,5005g Sodio 150,15mg }
- L** La Tiella 100g :-| {Proteine 5,63g Lipidi 5,85g Glucidi 19,09g Sodio 130mg } La tiella 100g :-| {Proteine 5,63g Lipidi 5,85g Glucidi 19,09g Sodio 130mg } Lagane 75g :-| {Proteine 5,46g Lipidi 0,345g Glucidi 38,7375g Sodio 197,25mg } Lagane ssa 75g :-| {Proteine 5,4975g Lipidi 0,345g Glucidi 39g Sodio 2,25mg } Lasagne al forno 99g :-| {Proteine 12,0978g Lipidi 6,4944g Glucidi 18,0081g Sodio 246,51mg } Lasagne al forno ssa 98g :-| {Proteine 11,9952g Lipidi 6,4386g Glucidi 17,8654g Sodio 171,5mg } Lenticchie in scatola 87g :-| {Proteine 4,35g Lipidi 0,348g Glucidi 9,309g Sodio 347,13mg } Lenticchie secche 52g :-| {Proteine 13g Lipidi 1,3g Glucidi 28,08g Sodio 4,16mg } Lupini deamarizzati 150g :-| {Proteine 24,6g Lipidi 3,6g Glucidi 10,8g Sodio 7,5mg }
- 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 100g :-| {Proteine 6,01g Lipidi 12,12g Glucidi 5,12g Sodio 240mg } Melanzane a tocchetti ssa 100g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 13,4g Glucidi 2,57g Sodio 16mg } Minestrone 147g :-| {Proteine 3,528g Lipidi 4,6452g Glucidi 7,2765g Sodio 349,86mg } Minestrone ssa 301g :-| {Proteine 7,2541g Lipidi 9,5718g Glucidi 14,9296g Sodio 307,02mg }

O Orecchiette 60g :-| {Proteine 5,478g Lipidi 0,342g Glucidi 38,868g Sodio 79,8mg } Orecchiette ssa 60g :-| {Proteine 5,496g Lipidi 0,348g Glucidi 39g Sodio 1,8mg } Orzo perlato 54g :-| {Proteine 5,616g Lipidi 0,756g Glucidi 38,07g Sodio 1,62mg }

P Panini napoletani 69g :-| {Proteine 7,8246g Lipidi 5,2371g Glucidi 23,2392g Sodio 171,12mg } Panini napoletani ssa 69g :-| {Proteine 7,8315g Lipidi 5,244g Glucidi 23,2599g Sodio 146,97mg } Parmigiana 105g :-| {Proteine 9,639g Lipidi 11,3925g Glucidi 11,0145g Sodio 217,35mg } Parmigiana ssa 104g :-| {Proteine 9,5784g Lipidi 11,3152g Glucidi 10,9304g Sodio 116,48mg } Passato di verdure 191g :-| {Proteine 3,1133g Lipidi 12,2622g Glucidi 13,0071g Sodio 26,74mg } Passato di verdure con orzo e farro 175g :-| {Proteine 3,465g Lipidi 10,99g Glucidi 15,3475g Sodio 24,5mg } Pasta al forno 59g :-| {Proteine 5,6581g Lipidi 7,1744g Glucidi 22,4495g Sodio 305,03mg } Pasta al forno ssa 58g :-| {Proteine 5,6086g Lipidi 7,1108g Glucidi 22,2488g Sodio 120,06mg } Pasta all'uovo fresca 55g :-| {Proteine 6,49g Lipidi 1,54g Glucidi 34,76g Sodio 14,85mg } Pasta all'uovo secca 46g :-| {Proteine 5,98g Lipidi 1,104g Glucidi 36,156g Sodio 7,82mg } Pasta di semola 48g :-| {Proteine 5,184g Lipidi 0,144g Glucidi 39,744g Sodio 2,4mg } Pasta di semola integrale 53g :-| {Proteine 7,102g Lipidi 1,325g Glucidi 35,086g Sodio 68,9mg } Pasta glutinata 46g :-| {Proteine 10,672g Lipidi 0,276g Glucidi 31,349g Sodio 0mg } Patate 202g :-| {Proteine 4,242g Lipidi 2,02g Glucidi 36,36g Sodio 14,14mg } Patate dolci 197g :-| {Proteine 2,364g Lipidi 0,591g Glucidi 41,961g Sodio 78,8mg } Patate novelle 256g :-| {Proteine 5,12g Lipidi 0g Glucidi 40,448g Sodio 58,88mg } 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 192g :-| {Proteine 13,44g Lipidi 0,384g Glucidi 23,808g Sodio 1,92mg } Piselli in scatola 103g :-| {Proteine 5,974g Lipidi 0,824g Glucidi 7,004g Sodio 315,18mg } Piselli in scatola sgocciolati 103g :-| {Proteine 5,974g Lipidi 0,824g Glucidi 7,004g Sodio 315,18mg } Piselli secchi 56g :-| {Proteine 12,152g Lipidi 1,12g Glucidi 30,016g Sodio 21,28mg } Piselli surgelati 128g :-| {Proteine 7,296g Lipidi 0,512g Glucidi 9,6g Sodio 3,84mg } Pizza con salsiccia 56g :-| {Proteine 6,02g Lipidi 3,6288g Glucidi 28,4144g Sodio 442,4mg } Pizza con salsiccia ssa 55g :-| {Proteine 6,017g Lipidi 3,6245g Glucidi 28,38g Sodio 75,35mg } Pizza con scarola 70g :-| {Proteine 6,181g Lipidi 3,605g Glucidi 28,287g Sodio 437,5mg } Pizza con scarola ssa 69g :-| {Proteine 6,1686g Lipidi 3,6018g Glucidi 28,2555g Sodio 75,9mg } Pizza margherita 85g :-| {Proteine 6,766g Lipidi 6,0775g Glucidi 22,3125g Sodio 307,7mg } Pizza margherita ssa 85g :-| {Proteine 6,8g Lipidi 6,1115g Glucidi 22,4145g Sodio 148,75mg } Pizza rustica 62g :-| {Proteine 8,1034g Lipidi 8,0228g Glucidi 16,771g Sodio 150,66mg } Pizza rustica con spinaci 70g :-| {Proteine 7,945g Lipidi 7,616g Glucidi 17,486g Sodio 144,9mg } Pizza rustica con spinaci ssa 70g :-| {Proteine 7,973g Lipidi 7,644g Glucidi 17,535g Sodio 60,2mg } Pizza rustica ssa 62g :-| {Proteine 8,1158g Lipidi 8,0352g Glucidi 16,7958g Sodio 117,8mg } Polenta 93g :-| {Proteine 4,092g Lipidi 1,302g Glucidi 37,944g Sodio 0,93mg } 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 66g :-| {Proteine 9,306g Lipidi 1,98g Glucidi 28,71g Sodio 1,32mg } Pomodori sott'olio 80g :-| {Proteine 4,08g Lipidi 11,28g Glucidi 14g Sodio 212,8mg }

R Ravioli con ricotta 76g :-| {Proteine 8,5196g Lipidi 3,5948g Glucidi 27,8388g Sodio 126,92mg } Ravioli con ricotta ssa 76g :-| {Proteine 8,5424g Lipidi 3,61g Glucidi 27,9148g Sodio 46,36mg } Riso brillato 47g :-| {Proteine 3,29g Lipidi 0,282g Glucidi 41,172g Sodio 2,82mg } Riso cozze e patate (la tiella) 100g :-| {Proteine 5,17g Lipidi 5,65g Glucidi 18,56g Sodio 118mg } 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) 48g :-| {Proteine 3,216g Lipidi 1,344g Glucidi 39,024g Sodio 1,44mg } Riso tipo parboiled 47g :-| {Proteine 3,149g Lipidi 0,47g Glucidi 37,271g Sodio 0,94mg } Risotto alla pescatora 132g :-| {Proteine 12,2496g Lipidi 3,0756g Glucidi 25,1328g Sodio 221,76mg } Risotto alla pescatora ssa 132g :-| {Proteine 12,2628g Lipidi 3,0888g Glucidi 25,1592g Sodio 171,6mg } Risotto alla zucca 174g :-| {Proteine 2,8884g Lipidi 2,871g Glucidi 29,3364g Sodio 349,74mg } Risotto alla zucca ssa 186g :-| {Proteine 3,0876g Lipidi 3,069g Glucidi 31,3782g Sodio 306,9mg }

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 82g :- ({Proteine 18,614g Lipidi 8,282g Glucidi 5,904g Sodio 112,34mg } Scamorza affumicata 82g :- ({Proteine 18,614g Lipidi 8,282g Glucidi 5,904g Sodio 112,34mg } Scarola 300g :- ({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Spinaci 300g :- ({Proteine 10,2g Lipidi 2,1g Glucidi 9g Sodio 300mg } Spinaci in scatola 175g :- ({Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Strascinati 63g :- ({Proteine 5,481g Lipidi 0,3465g Glucidi 38,871g Sodio 80,01mg } Strascinati ssa 63g :- ({Proteine 5,4999g Lipidi 0,3465g Glucidi 38,997g Sodio 1,89mg })

T Tagliatelle con uova 63g :- ({Proteine 5,9724g Lipidi 0,9639g Glucidi 37,17g Sodio 84,42mg } Tagliatelle con uova ssa 62g :- ({Proteine 5,8962g Lipidi 0,9486g Glucidi 36,6916g Sodio 9,3mg } Tagliatelle senza uova 60g :- ({Proteine 5,478g Lipidi 0,342g Glucidi 38,868g Sodio 79,8mg } Tagliatelle senza uova ssa 60g :- ({Proteine 5,496g Lipidi 0,348g Glucidi 39g Sodio 1,8mg } Tagliolini per brodo 60g :- ({Proteine 5,868g Lipidi 0,948g Glucidi 36,504g Sodio 82,8mg } Tagliolini per brodo ssa 60g :- ({Proteine 5,886g Lipidi 0,948g Glucidi 36,618g Sodio 9,6mg } Taralli salati 44g :- | {Proteine 3,5288g Lipidi 6,556g Glucidi 23,3948g Sodio 62,04mg } Timballo di patate 106g :- | {Proteine 7,4624g Lipidi 10,3774g Glucidi 12,8472g Sodio 167,48mg } Timballo di patate ssa 106g :- | {Proteine 7,473g Lipidi 10,388g Glucidi 12,8684g Sodio 117,66mg } Tortellini freschi 55g :- | {Proteine 6,71g Lipidi 3,905g Glucidi 28,93g Sodio 145,2mg } Tortellini secchi 44g :- | {Proteine 6,908g Lipidi 4,752g Glucidi 26,84g Sodio 178,2mg } Troccoli 60g :- ({Proteine 5,478g Lipidi 0,342g Glucidi 38,868g Sodio 79,8mg } Troccoli ssa 60g :- ({Proteine 5,496g Lipidi 0,348g Glucidi 39g Sodio 1,8mg })

V Verdura e legumi surgelati 250g :- ({Proteine 8,25g Lipidi 1,25g Glucidi 23,75g Sodio 117,5mg })

Z Zucca gialla 300g :- ({Proteine 3,3g Lipidi 0,3g Glucidi 10,5g Sodio 3mg } 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 102 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 49g :- ({Proteine 12,691g Lipidi 5,537g Glucidi 0,098g Sodio 235,2mg } Agnello 62g :- ({Proteine 12,896g Lipidi 5,456g Glucidi 0g Sodio 54,56mg } Agnello carne grassa 36g :- ({Proteine 6,48g Lipidi 8,28g Glucidi 0g Sodio 36mg } Agnello carne magra 84g :- ({Proteine 16,8g Lipidi 3,864g Glucidi 0g Sodio 84mg } Agnello coratella 92g :- ({Proteine 14,444g Lipidi 4,324g Glucidi 1,104g Sodio 94,76mg } Agnello costole 26g :- ({Proteine 3,796g Lipidi 9,438g Glucidi 0g Sodio 15,6mg } Aguglia 117g :- ({Proteine 18,72g Lipidi 2,457g Glucidi 1,14075g Sodio 0mg } Anatra 64g :- ({Proteine 13,696g Lipidi 5,248g Glucidi 0g Sodio 70,4mg } Anguilla di fiume 39g :- ({Proteine 4,602g Lipidi 9,243g Glucidi 0,039g Sodio 25,35mg } Anguilla di mare 43g :- ({Proteine 6,278g Lipidi 8,428g Glucidi 0,301g Sodio 37,41mg } Anguilla marinata 39g :- ({Proteine 5,772g Lipidi 8,541g Glucidi 0,234g Sodio 34,71mg } Aragosta 118g :- ({Proteine 19,116g Lipidi 2,242g Glucidi 1,18g Sodio 208,86mg } Arancini di riso 26g :- ({Proteine 2,7768g Lipidi 6,4818g Glucidi 8,2186g Sodio 65mg } Arancini di riso ssa 26g :- ({Proteine 2,7872g Lipidi 6,5g Glucidi 8,242g Sodio 35,36mg } Aringa 53g :- ({Proteine 9,434g Lipidi 6,996g Glucidi 0g Sodio 63,6mg } 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 28g :- ({Proteine 8,792g Lipidi 7,168g Glucidi 0,56g Sodio 212,8mg } Astice 113g :- ({Proteine 21,244g Lipidi 1,017g Glucidi 0,565g Sodio 334,48mg })

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 124g :- ({Proteine 16,926g Lipidi 3,72g Glucidi 0,124g Sodio 0mg } Bel paese 32g :- ({Proteine 6,5504g Lipidi 8,32g 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 64g :- ({Proteine 6,272g Lipidi 8,128g Glucidi 0,512g Sodio 89,6mg } Bovino cuore 82g :- ({Proteine 13,776g Lipidi 4,92g Glucidi 0,41g Sodio 77,9mg } Bovino lessato in gelatina in scatola 36g :- ({Proteine 5,004g Lipidi 1,26g Glucidi 0g Sodio 342mg } Bovino lingua 44g :- ({Proteine 7,524g Lipidi 7,92g Glucidi 0,176g Sodio 32,12mg } Bovino lingua salmistrata 39g :- ({Proteine 8,775g Lipidi 7,332g Glucidi 0,078g Sodio 33,54mg } Bovino midollo osseo 12g :- ({Proteine 0,384g Lipidi 10,788g Glucidi 0g Sodio 0,36mg } Bovino milza 95g :- ({Proteine 17,575g Lipidi 3,515g Glucidi 0g Sodio 80,75mg } Bovino polmone 136g :- ({Proteine 19,04g Lipidi 2,856g Glucidi 0g Sodio 269,28mg } Bovino rene 86g :- ({Proteine 15,824g Lipidi 3,956g Glucidi 0,688g Sodio 154,8mg } Bovino sangue 106g :- ({Proteine 18,868g Lipidi 0,106g Glucidi 0,848g Sodio 349,8mg } Bovino trippa 94g :- ({Proteine 14,852g Lipidi 4,7g Glucidi 0g Sodio 100,58mg } Bra 31g :- ({Proteine 9,517g Lipidi 7,068g Glucidi 0,62g Sodio 278,07mg } Bresaola 12g :- ({Proteine 4,08g Lipidi 0,516g Glucidi 0g Sodio 327,96mg } Brie 31g :- ({Proteine 5,983g Lipidi 8,339g Glucidi 0,62g Sodio 217mg } 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 25g :- ({Proteine 3,8g Lipidi 8,725g Glucidi 1,425g Sodio 29,25mg } Burrini 19g :- ({Proteine 4,199g Lipidi 8,93g Glucidi 0,304g Sodio 67,07mg }

C Caciocavallo 23g :-({Proteine 8,671g Lipidi 7,153g Glucidi 0,483g Sodio 289,57mg } Caciocavallo affumicato 23g :-({Proteine 8,671g Lipidi 7,153g Glucidi 0,483g Sodio 289,57mg } 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 27g :-({Proteine 6,642g Lipidi 7,992g Glucidi 0,567g Sodio 138,78mg } Caciottina fresca 39g :-({Proteine 6,747g Lipidi 8,307g Glucidi 0,78g Sodio 116,61mg } Calamaro 82g :-({Proteine 10,332g Lipidi 1,394g Glucidi 0,492g Sodio 348,5mg } Calamaro surgelato 145g :-({Proteine 19,575g Lipidi 2,03g Glucidi 1,45g Sodio 313,2mg } Camembert 34g :-({Proteine 7,106g Lipidi 8,058g Glucidi 0,68g Sodio 221mg } Capitone 41g :-({Proteine 5,1947g Lipidi 8,815g Glucidi 0,19475g Sodio 31,98mg } Capocollo 22g :-({Proteine 4,576g Lipidi 8,844g Glucidi 0,308g Sodio 293,7mg } Capretto 83g :-({Proteine 15,936g Lipidi 4,15g Glucidi 0g Sodio 68,06mg } Capriolo coscia 99g :-({Proteine 21,978g Lipidi 1,584g Glucidi 0g Sodio 54,45mg } Capriolo schiena 83g :-({Proteine 18,592g Lipidi 2,988g Glucidi 0,498g Sodio 69,72mg } Carciofi 181g :-({Proteine 4,887g Lipidi 0,362g Glucidi 4,525g Sodio 240,73mg } Carciofi fritti 45g :-({Proteine 2,1375g Lipidi 7,596g Glucidi 6,0975g Sodio 42,3mg } Carciofi surgelati 256g :-({Proteine 6,656g Lipidi 1,024g Glucidi 9,984g Sodio 120,32mg } Carciofo ripieno 94g :-({Proteine 3,7318g Lipidi 6,0818g Glucidi 8,4224g Sodio 172,96mg } Carpa 72g :-({Proteine 13,608g Lipidi 5,112g Glucidi 0g Sodio 36mg } Castrato carne grassa 30g :-({Proteine 4,95g Lipidi 8,85g Glucidi 0g Sodio 17,4mg } Castrato carne magra 83g :-({Proteine 14,11g Lipidi 4,98g Glucidi 0g Sodio 58,1mg } Castrato carne semigrassa 44g :-({Proteine 7,392g Lipidi 7,832g Glucidi 0g Sodio 30,36mg } Cavallo 90g :-({Proteine 19,53g Lipidi 2,43g Glucidi 0,45g Sodio 39,6mg } Cavallo cuore 69g :-({Proteine 12,903g Lipidi 5,313g Glucidi 0,414g Sodio 65,55mg } Cavedano 132g :-({Proteine 17,2524g Lipidi 3,696g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :-({Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 192g :-({Proteine 8,064g Lipidi 0,96g Glucidi 8,256g Sodio 19,2mg } 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 80g :-({Proteine 12,64g Lipidi 5,44g Glucidi 0,56g Sodio 52mg } Cernia 127g :-({Proteine 22,733g Lipidi 0,889g Glucidi 0,762g Sodio 67,31mg } Cernia di fondo 81g :-({Proteine 12,636g Lipidi 5,427g Glucidi 0,486g Sodio 96,39mg } Cernia surgelata 115g :-({Proteine 19,55g Lipidi 2,3g Glucidi 0,69g Sodio 60,95mg } Certosino 38g :-({Proteine 6,65g Lipidi 8,36g Glucidi 0,76g Sodio 163,4mg } Cheddar 26g :-({Proteine 6,5g Lipidi 8,06g Glucidi 0,13g Sodio 158,6mg } Ciccioli 19g :-({Proteine 7,752g Lipidi 7,6g Glucidi 0g Sodio 279,3mg } Cicoria 277g :-({Proteine 3,878g Lipidi 0,554g Glucidi 1,939g Sodio 38,78mg } Cicoria catalogna 300g :-({Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 277g :-({Proteine 3,324g Lipidi 0,277g Glucidi 4,709g Sodio 19,39mg } Cicoria witloof 300g :-({Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 50g :-({Proteine 9,05g Lipidi 7,2g Glucidi 0,2g Sodio 39mg } Coniglio carne magra 100g :-({Proteine 23,7g Lipidi 0,6g Glucidi 0,6g Sodio 57mg } Coniglio carne semigrassa 73g :-({Proteine 16,133g Lipidi 3,869g Glucidi 0,365g Sodio 48,91mg } Coniglio frattaglie 69g :-({Proteine 12,903g Lipidi 5,451g Glucidi 0,276g Sodio 46,23mg } Coppa 20g :-({Proteine 3,4g Lipidi 9,46g Glucidi 0g Sodio 267mg } Coppa parma 15g :-({Proteine 3,54g Lipidi 5,025g Glucidi 0,09g Sodio 342,75mg } Coregone 90g :-({Proteine 13,86g Lipidi 5,13g 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 57g :-({Proteine 9,9978g Lipidi 5,3067g Glucidi 3,4314g Sodio 416,67mg } Cotolette fritte ssa 56g :-({Proteine 9,9736g Lipidi 5,292g Glucidi 3,4216g Sodio 77,28mg } Cozza o mitilo 120g :-({Proteine 14,04g Lipidi 3,24g Glucidi 4,08g Sodio 348mg } Crescenza 39g :-({Proteine 6,3453g Lipidi 8,034g Glucidi 0,6435g Sodio 241,8mg } Crocchette di patate 56g :-({Proteine 3,892g Lipidi 6,7312g Glucidi 6,9496g Sodio 136,64mg } Crocchette di patate ssa 55g :-({Proteine 3,839g Lipidi 6,633g Glucidi 6,8475g Sodio 63,25mg }

D Dentice 100g :-({Proteine 16,7g Lipidi 3,5g Glucidi 0,7g Sodio 77mg } Dentice surgelato 99g :-({Proteine 17,028g Lipidi 3,465g Glucidi 0,693g Sodio 76,23mg } Dolceverde 38g :-({Proteine 7,258g Lipidi 7,6g Glucidi 0,95g Sodio 292,6mg }

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 25g :-({Proteine 7,125g Lipidi 7,65g Glucidi 0,9g Sodio 112,5mg } Equino cuore 71g :-({Proteine 12,9362g Lipidi 5,467g Glucidi 0g Sodio 0mg } Estratto di carne bovina 9g :-({Proteine 4,86g Lipidi 0,036g Glucidi 0g Sodio 342,99mg }

F Fagiano 70g :-({Proteine 17,01g Lipidi 3,64g Glucidi 0g Sodio 49mg } 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 30g :-({Proteine 3,372g Lipidi 6,945g Glucidi 6,147g Sodio 145,5mg } Fagottini ssa 30g :-({Proteine 3,378g Lipidi 6,96g Glucidi 6,162g Sodio 117,3mg } Faraona 64g :-({Proteine 14,976g Lipidi 4,16g Glucidi 0g Sodio 42,88mg } Faraona coscia 89g :-({Proteine 21,627g Lipidi 1,602g Glucidi 0,178g Sodio 60,52mg } Faraona petto 95g :-({Proteine 23,845g Lipidi 0,665g Glucidi 0g Sodio 47,5mg } Farro 30g :-({Proteine 4,53g Lipidi 0,75g Glucidi 20,13g Sodio 5,4mg } Fegato di suino 72g :-({Proteine 16,416g Lipidi 3,456g Glucidi 1,08g Sodio 77,76mg } Fegato di bovino 69g :-({Proteine 14,49g Lipidi 3,036g Glucidi 4,071g Sodio 55,89mg } Fegato di cavallo 70g :-({Proteine 15,68g Lipidi 2,8g Glucidi 3,71g Sodio 56,7mg } Fegato di equino 70g :-({Proteine 15,295g Lipidi 2,8g Glucidi 3,6225g Sodio 0mg } Fegato di oca 57g :-({Proteine 9,0174g Lipidi 5,7g Glucidi 3,0495g Sodio 79,8mg } Fegato di ovino 75g :-({Proteine 14,625g Lipidi 4,125g Glucidi 1,5g Sodio 50,25mg } Feta 24g :-({Proteine 3,744g Lipidi 4,848g Glucidi 0,36g Sodio 345,6mg } Filetti di baccalà 100g :-({Proteine 25,35g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0mg } Fior di latte 38g :-({Proteine 7,828g Lipidi 7,714g Glucidi 0,76g Sodio 44,84mg } Fiori di zucca in pastella 51g :-({Proteine 1,4229g Lipidi 7,8336g Glucidi 6,2118g Sodio 273,87mg } Fiori di zucca in pastella ssa 51g :-({Proteine 1,4382g Lipidi 7,9305g Glucidi 6,2883g Sodio 34,17mg } Foglie di rapa 250g :-({Proteine 6,5g Lipidi 0,25g Glucidi 7g Sodio 85mg } Fontina 29g :-({Proteine 7,105g Lipidi 7,801g Glucidi 0,232g Sodio 130,79mg } Formaggino 33g :-({Proteine 3,696g Lipidi 8,877g Glucidi 1,98g Sodio 330mg } Formaggino a basso tenore di lipidi 35g :-({Proteine 5,145g Lipidi 6,055g Glucidi 2,275g Sodio 350mg } Formaggio al gorgonzola e al mascarpone 25g :-({Proteine 3,375g Lipidi 9,775g Glucidi 0,025g Sodio 192mg } Formaggio spalmabile (tipo philadelphia) 32g :-({Proteine 2,752g Lipidi 9,92g Glucidi 0,64g Sodio 105,6mg } Frittata con 4 uova 39g :-({Proteine 4,2978g Lipidi 9,1806g Glucidi 0,3276g Sodio 209,04mg } Frittata con 4 uova ssa 38g :-({Proteine 4,2332g Lipidi 9,044g Glucidi 0,323g Sodio 45,6mg } Frittata con asparagi 46g :-({Proteine 5,6074g Lipidi 8,4594g Glucidi 0,7084g Sodio 184,92mg } Frittata con asparagi ssa 46g :-({Proteine 5,6442g Lipidi 8,5192g Glucidi 0,713g Sodio 60,26mg } Frittata con patate 59g :-({Proteine 4,0002g Lipidi 6,608g Glucidi 6,8263g Sodio 135,7mg } Frittata con patate ssa 59g :-({Proteine 4,0179g Lipidi 6,6375g Glucidi 6,8558g Sodio 39,53mg } Frittata di pasta 35g :-({Proteine 3,8955g Lipidi 4,2245g Glucidi 12,404g Sodio 141,75mg } Frittata di pasta ssa 35g :-({Proteine 3,9305g Lipidi 4,2595g Glucidi 12,509g Sodio 25,9mg } Frittata di riso 37g :-({Proteine 3,7777g Lipidi 5,661g Glucidi 8,8985g Sodio 189,44mg } Frittata di riso ssa 37g :-({Proteine 3,8184g Lipidi 5,7239g Glucidi 8,9947g Sodio 34,41mg }

G Gallina 52g :-({Proteine 10,868g Lipidi 6,396g Glucidi 0,104g Sodio 31,2mg } Gamberetti di lago 97g :-({Proteine 16,587g Lipidi 3,977g Glucidi 0g Sodio 145,5mg } Gambero 143g :-({Proteine 19,448g Lipidi 0,858g Glucidi 4,147g Sodio 208,78mg } 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 26g :-({Proteine 9,23g Lipidi 6,5g Glucidi 0,962g Sodio 115,96mg } Granchio 117g :-({Proteine 21,177g Lipidi 1,287g Glucidi 2,34g Sodio 342,81mg } Groviera 26g :-({Proteine 7,956g Lipidi 7,54g Glucidi 0,39g Sodio 86,32mg }

H Halibut 92g :-({Proteine 19,136g Lipidi 2,116g Glucidi 0g Sodio 49,68mg }

- I** Insalata di riso 38g :-| {Proteine 3,7164g Lipidi 6,1788g Glucidi 7,8926g Sodio 87,78mg } Italico (tipo bel paese) 27g :-| {Proteine 6,858g Lipidi 8,154g Glucidi 0,027g Sodio 170,1mg }
- L** Latteria 22g :-| {Proteine 6,754g Lipidi 8,008g Glucidi 0,44g Sodio 147,4mg } Latterini 70g :-| {Proteine 10,22g Lipidi 6,72g Glucidi 1,4g Sodio 84mg } Lepre coscio 84g :-| {Proteine 19,152g Lipidi 2,688g Glucidi 0g Sodio 178,92mg } Luccio 127g :-| {Proteine 23,749g Lipidi 0,762g Glucidi 0g Sodio 80,01mg } Lumaca 104g :-| {Proteine 13,416g Lipidi 1,768g Glucidi 8,112g Sodio 214,24mg }
- M** Manzo magro 106g :-| {Proteine 21,3802g Lipidi 1,802g Glucidi 0g Sodio 54,06mg } Manzo semimagro 62g :-| {Proteine 11,3584g Lipidi 6,2g Glucidi 0g Sodio 52,08mg } Mascarpone 22g :-| {Proteine 1,672g Lipidi 10,34g Glucidi 0,44g Sodio 18,92mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 67g :-| {Proteine 4,0267g Lipidi 8,1204g Glucidi 3,4304g Sodio 160,8mg } Melanzane a tocchetti 76g :-| {Proteine 0,6916g Lipidi 10,1536g Glucidi 1,9456g Sodio 91,2mg } Melanzane a tocchetti ssa 76g :-| {Proteine 0,6916g Lipidi 10,184g Glucidi 1,9532g Sodio 12,16mg } Melanzane fritte 55g :-| {Proteine 0,9955g Lipidi 8,833g Glucidi 1,1165g Sodio 344,3mg } Melanzane fritte ssa 62g :-| {Proteine 1,1408g Lipidi 10,1122g Glucidi 1,2772g Sodio 19,22mg } Melù o pesce molo 141g :-| {Proteine 24,534g Lipidi 0,423g Glucidi 0g Sodio 101,52mg } Merluzzo (o nasello) 143g :-| {Proteine 24,31g Lipidi 0,429g Glucidi 0g Sodio 110,11mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 136g :-| {Proteine 23,528g Lipidi 0,816g Glucidi 0g Sodio 104,72mg } Montasio 24g :-| {Proteine 7,272g Lipidi 7,728g Glucidi 0,48g Sodio 181,68mg } Mortadella di suino 32g :-| {Proteine 4,704g Lipidi 8,992g Glucidi 0,48g Sodio 337,28mg } Mortadella di suino e bovino 26g :-| {Proteine 3,458g Lipidi 9,62g Glucidi 0,13g Sodio 274,04mg } Mozzarella di bufala 42g :-| {Proteine 6,594g Lipidi 7,686g Glucidi 1,386g Sodio 57,54mg } Mozzarella di mucca 41g :-| {Proteine 8,159g Lipidi 6,601g Glucidi 2,009g Sodio 56,17mg }
- O** Oca 27g :-| {Proteine 4,266g Lipidi 9,288g Glucidi 0g Sodio 16,47mg } Ombrina surgelata 130g :-| {Proteine 22,36g Lipidi 0,91g Glucidi 1,04g Sodio 156mg } Orata surgelata 113g :-| {Proteine 22,374g Lipidi 1,356g Glucidi 0g Sodio 77,97mg } Ostrica 68g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 0,612g Glucidi 3,672g Sodio 346,8mg } Ovino cuore 76g :-| {Proteine 12,844g Lipidi 5,472g Glucidi 0,304g Sodio 106,4mg }

P Palombo 127g :-({Proteine 20,32g Lipidi 1,524g Glucidi 1,651g Sodio 152,4mg } 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 15g :-({Proteine 1,26g Lipidi 10,395g Glucidi 0,15g Sodio 16,2mg } 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 41g :-({Proteine 4,6494g Lipidi 3,1119g Glucidi 13,8088g Sodio 101,68mg } Panini napoletani ssa 41g :-({Proteine 4,6535g Lipidi 3,116g Glucidi 13,8211g Sodio 87,33mg } Parmigiana 62g :-({Proteine 5,6916g Lipidi 6,727g Glucidi 6,5038g Sodio 128,34mg } Parmigiana ssa 62g :-({Proteine 5,7102g Lipidi 6,7456g Glucidi 6,5162g Sodio 69,44mg } Parmigiano 27g :-({Proteine 9,72g Lipidi 6,912g Glucidi 0,54g Sodio 120,42mg } Pastorella 28g :-({Proteine 7,532g Lipidi 7,98g Glucidi 0,56g Sodio 129,64mg } Patate 120g :-({Proteine 2,52g Lipidi 1,2g Glucidi 21,6g Sodio 8,4mg } Patate dolci 117g :-({Proteine 1,404g Lipidi 0,351g Glucidi 24,921g Sodio 46,8mg } Patate novelle 152g :-({Proteine 3,04g Lipidi 0g Glucidi 24,016g Sodio 34,96mg } Pecora 34g :-({Proteine 5,78g Lipidi 8,5g Glucidi 0g Sodio 34mg } 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 30g :-({Proteine 7,8g Lipidi 7,62g Glucidi 0,6g Sodio 325,2mg } 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 83g :-({Proteine 2,1497g Lipidi 6,4574g Glucidi 9,3624g Sodio 122,01mg } Peperoni e patate ssa 83g :-({Proteine 2,158g Lipidi 6,474g Glucidi 9,3956g Sodio 21,58mg } Peperoni gialli 250g :-({Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 65g :-({Proteine 2,522g Lipidi 3,744g Glucidi 15,2815g Sodio 241,15mg } Peperoni ripieni al forno ssa 65g :-({Proteine 2,5285g Lipidi 3,7505g Glucidi 15,314g Sodio 187,2mg } Pesce persico 136g :-({Proteine 20,944g Lipidi 2,04g Glucidi 2,72g Sodio 125,12mg } Pesce spada 93g :-({Proteine 15,717g Lipidi 3,906g Glucidi 0,93g Sodio 83,7mg } Piccione adulto 54g :-({Proteine 9,936g Lipidi 6,75g Glucidi 0,162g Sodio 25,38mg } Piccione giovane 73g :-({Proteine 16,133g Lipidi 4,015g Glucidi 0g Sodio 40,15mg } Pizza con salsiccia 33g :-({Proteine 3,5475g Lipidi 2,1384g Glucidi 16,7442g Sodio 260,7mg } 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 41g :-({Proteine 3,6654g Lipidi 2,1402g Glucidi 16,7895g Sodio 45,1mg } Pizza margherita 50g :-({Proteine 3,98g Lipidi 3,575g Glucidi 13,125g Sodio 181mg } Pizza margherita ssa 50g :-({Proteine 4g Lipidi 3,595g Glucidi 13,185g Sodio 87,5mg } 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 } Pollo ali 52g :-({Proteine 10,556g Lipidi 6,448g Glucidi 0g Sodio 31,2mg } Pollo coscia 78g :-({Proteine 13,962g Lipidi 5,07g Glucidi 0g Sodio 69,42mg } Pollo fegatini 83g :-({Proteine 17,015g Lipidi 3,735g Glucidi 1,66g Sodio 63,08mg } Pollo intero 58g :-({Proteine 11,078g Lipidi 6,38g Glucidi 0g Sodio 40,6mg } Pollo petto 105g :-({Proteine 23,31g Lipidi 0,945g Glucidi 0g Sodio 75,6mg } Pollo rigaglie 52g :-({Proteine 7,228g Lipidi 8,112g Glucidi 0,052g Sodio 42,64mg } Polpette fritte 53g :-({Proteine 9,3916g Lipidi 6,0155g Glucidi 2,226g Sodio 116,6mg } Polpette fritte ssa 53g :-({Proteine 9,4128g Lipidi 6,0261g Glucidi 2,2313g Sodio 72,61mg } 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 39g :-({Proteine 5,499g Lipidi 1,17g Glucidi 16,965g Sodio 0,78mg } Pomodori sott'olio 47g :-({Proteine 2,397g Lipidi 6,627g Glucidi 8,225g Sodio 125,02mg } 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 39g :-({Proteine 8,268g Lipidi 7,644g Glucidi 0,78g Sodio 116,61mg

} Provoloncino dolce 29g :-({Proteine 7,25g Lipidi 7,714g Glucidi 0,609g Sodio 202,71mg }
 Provolone 27g :-({Proteine 7,101g Lipidi 7,803g Glucidi 0,567g Sodio 232,2mg } Provolone piccante
 18g :-({Proteine 5,292g Lipidi 5,472g Glucidi 0,378g Sodio 346,86mg } Purè di patate 85g :-(
 {Proteine 1,8955g Lipidi 5,338g Glucidi 12,002g Sodio 86,7mg } Purè di patate ssa 85g :-({Proteine
 1,904g Lipidi 5,3465g Glucidi 12,0275g Sodio 13,6mg }

Q Quaglia 63g :-({Proteine 15,75g Lipidi 4,284g Glucidi 0g Sodio 25,2mg }

R Rana 159g :-({Proteine 24,645g Lipidi 0,318g Glucidi 0g Sodio 87,45mg } Rana pescatrice 161g :-(
 {Proteine 20,608g Lipidi 1,61g Glucidi 0,966g Sodio 28,98mg } Razza 150g :-({Proteine 21,3g Lipidi
 1,35g Glucidi 1,05g Sodio 195mg } Ricotta di pecora 37g :-({Proteine 3,108g Lipidi 9,287g Glucidi
 1,184g Sodio 94,72mg } Ricotta di vacca 75g :-({Proteine 9,15g Lipidi 6g Glucidi 3g Sodio 75mg }
 Ricotta di vacca e pecora 50g :-({Proteine 5,15g Lipidi 8,3g Glucidi 1,8g Sodio 89mg } Ricotta intera
 tipo tedesco 93g :-({Proteine 11,625g Lipidi 4,743g Glucidi 3,348g Sodio 32,55mg } 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 125g :-({Proteine 20,375g Lipidi 1,625g Glucidi 1,5g Sodio
 103,75mg }

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 22g :-({Proteine 6,028g Lipidi 8,426g Glucidi 0g Sodio 224,18mg } Salame fabiano 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 56g :-({Proteine 11,312g Lipidi 6,16g Glucidi 0g Sodio 25,2mg } Salmone affumicato 18g :-({Proteine 4,572g Lipidi 0,81g Glucidi 0g Sodio 338,4mg } Salmone in salamoia 54g :-({Proteine 11,394g Lipidi 6,21g Glucidi 0g Sodio 291,6mg } Salsicce viennesi 35g :-({Proteine 3,857g Lipidi 8,295g Glucidi 0,30625g Sodio 350mg } Salsiccia di fegato 24g :-({Proteine 2,976g Lipidi 9,888g Glucidi 0,216g Sodio 194,4mg } Salsiccia di suino e bovino fresca 25g :-({Proteine 3,55g Lipidi 9,35g Glucidi 0g Sodio 254,75mg } Salsiccia di suino fresca 31g :-({Proteine 4,774g Lipidi 8,277g Glucidi 0,186g Sodio 341mg } Salsiccia di suino secca 19g :-({Proteine 4,18g Lipidi 8,987g Glucidi 0g Sodio 323,38mg } San Pietro 134g :-({Proteine 21,172g Lipidi 1,206g Glucidi 1,5745g Sodio 0mg } Sarago 99g :-({Proteine 14,85g Lipidi 4,356g Glucidi 0,99g Sodio 76,23mg } Sarda 79g :-({Proteine 16,432g Lipidi 3,555g Glucidi 1,185g Sodio 52,14mg } Sardine salate 66g :-({Proteine 16,566g Lipidi 2,376g Glucidi 0g Sodio 349,8mg } Sardine sott'olio 51g :-({Proteine 11,373g Lipidi 6,171g Glucidi 0g Sodio 244,8mg } Scalognio 300g :-({Proteine 4,5g Lipidi 0,6g Glucidi 9,9g Sodio 30mg } Scamorza 48g :-({Proteine 10,896g Lipidi 4,848g Glucidi 3,456g Sodio 65,76mg } Scamorza affumicata 48g :-({Proteine 10,896g Lipidi 4,848g Glucidi 3,456g Sodio 65,76mg } Scarola 300g :-({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 161g :-({Proteine 22,701g Lipidi 0,644g Glucidi 1,127g Sodio 151,34mg } Sgombro filetti sott'olio 50g :-({Proteine 12,65g Lipidi 5,35g Glucidi 0,5g Sodio 112mg } Sgombro o maccarello 60g :-({Proteine 10,2g Lipidi 6,66g Glucidi 0g Sodio 78mg } Sgombro o maccarello in salamoia 57g :-({Proteine 11,001g Lipidi 6,327g Glucidi 0g Sodio 132,24mg } Sofficini al formaggio surgelati 36g :-({Proteine 2,592g Lipidi 5,688g Glucidi 10,296g Sodio 165,6mg } Sogliola 118g :-({Proteine 19,942g Lipidi 2,006g Glucidi 0,944g Sodio 141,6mg } Sogliola surgelata 121g :-({Proteine 20,933g Lipidi 1,573g Glucidi 0,968g Sodio 145,2mg } Soia bistecca 31g :-({Proteine 14,57g Lipidi 0,372g Glucidi 6,479g Sodio 6,2mg } Soia semi 25g :-({Proteine 9,225g Lipidi 4,525g Glucidi 5,825g Sodio 1mg } 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 49g :-({Proteine 7,5215g Lipidi 7,3206g Glucidi 0,7742g Sodio 103,39mg } Spezzatino ssa 48g :-({Proteine 7,392g Lipidi 7,2g Glucidi 0,7584g Sodio 30,72mg } Spigola 124g :-({Proteine 20,46g Lipidi 1,86g Glucidi 0,744g Sodio 85,56mg } Spinaci 300g :-({Proteine 10,2g Lipidi 2,1g Glucidi 9g Sodio 300mg } Spinaci in scatola 175g :-({Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Starna coscio 90g :-({Proteine 23,76g Lipidi 2,34g Glucidi 0g Sodio 103,5mg } Stoccafisso ammollato 110g :-({Proteine 22,77g Lipidi 0,99g Glucidi 0,33g Sodio 149,6mg } Stoccafisso secco 28g :-({Proteine 22,428g Lipidi 0,98g Glucidi 0,308g Sodio 140mg } Storione 100g :-({Proteine 12,77g Lipidi 5,6g Glucidi 0,1g Sodio 0mg } Stracchino 34g :-({Proteine 6,29g Lipidi 8,534g Glucidi 0,68g Sodio 140,76mg } Suino bistecca 102g :-({Proteine 18,666g Lipidi 3,06g Glucidi 0g Sodio 77,52mg } Suino carne grassa 25g :-({Proteine 3,53g Lipidi 9,325g Glucidi 0g Sodio 20,25mg } Suino carne magra 72g :-({Proteine 14,328g Lipidi 4,896g Glucidi 0g Sodio 54,72mg } Suino carne semigrassa 38g :-({Proteine 6,536g Lipidi 8,398g Glucidi 0g Sodio 22,42mg } Suino coscio 100g :-({Proteine 18,7g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 76mg } Suino cuore 64g :-({Proteine 11,712g Lipidi 6,016g Glucidi 0,256g Sodio 51,2mg } Suino sangue 130g :-({Proteine 24,7g Lipidi 0,26g Glucidi 0,13g Sodio 269,1mg } Surimi 103g :-({Proteine 15,656g Lipidi 0,927g Glucidi 7,107g Sodio 147,29mg }

T Tacchina ala 42g :- ({Proteine 9,366g Lipidi 7,098g Glucidi 0g Sodio 29,4mg } Tacchina coscia 40g :- ({Proteine 8,36g Lipidi 7,48g Glucidi 0,16g Sodio 32,4mg } Tacchina petto 70g :- ({Proteine 15,4g Lipidi 4,34g Glucidi 0,28g Sodio 35,7mg } Tacchino ala 52g :- ({Proteine 11,596g Lipidi 5,98g Glucidi 0g Sodio 36,4mg } Tacchino coscia 54g :- ({Proteine 11,286g Lipidi 6,048g Glucidi 0,216g Sodio 43,74mg } Tacchino intero 69g :- ({Proteine 14,49g Lipidi 4,692g Glucidi 0,069g Sodio 45,54mg } Tacchino petto 76g :- ({Proteine 16,72g Lipidi 3,724g Glucidi 0,304g Sodio 38,76mg } Taleggio 30g :- ({Proteine 6,18g Lipidi 7,44g Glucidi 0,6g Sodio 345,9mg } Timballo di patate 62g :- | {Proteine 4,3648g Lipidi 6,0698g Glucidi 7,5144g Sodio 97,96mg } Timballo di patate ssa 62g :- | {Proteine 4,371g Lipidi 6,076g Glucidi 7,5268g Sodio 68,82mg } Tinca 134g :- ({Proteine 23,986g Lipidi 0,67g Glucidi 0g Sodio 107,2mg } Tonno fresco 64g :- ({Proteine 13,76g Lipidi 5,12g Glucidi 0g Sodio 27,52mg } Tonno in salamoia sgocciolato 99g :- ({Proteine 24,849g Lipidi 0,297g Glucidi 0g Sodio 316,8mg } Tonno sott'olio sgocciolato 39g :- ({Proteine 8,892g Lipidi 7,215g Glucidi 0g Sodio 140,79mg } Tordo 71g :- ({Proteine 14,271g Lipidi 5,467g Glucidi 0g Sodio 119,28mg } Triglia 82g :- ({Proteine 12,956g Lipidi 5,084g Glucidi 0,902g Sodio 74,62mg } Trota 118g :- ({Proteine 17,346g Lipidi 3,54g Glucidi 0g Sodio 47,2mg }

U Uovo di anatra 53g :- ({Proteine 6,466g Lipidi 8,162g Glucidi 0,371g Sodio 64,66mg } Uovo di gallina albume 180g :- ({Proteine 19,62g Lipidi 3,6g Glucidi 1,44g Sodio 342mg } Uovo di gallina intero 65g :- ({Proteine 8,45g Lipidi 7,215g Glucidi 0,65g Sodio 91mg } Uovo di gallina intero in polvere 17g :- ({Proteine 7,99g Lipidi 7,004g Glucidi 0,697g Sodio 88,4mg } Uovo di gallina tuorlo 28g :- ({Proteine 4,564g Lipidi 8,932g Glucidi 0,196g Sodio 14mg } Uovo di oca 53g :- ({Proteine 7,314g Lipidi 7,632g Glucidi 0,53g Sodio 73,14mg } Uovo di tacchina 69g :- ({Proteine 8,832g Lipidi 7,038g Glucidi 0,69g Sodio 104,19mg } Uovo sodo 66g :- | {Proteine 8,4348g Lipidi 7,2006g Glucidi 0,6468g Sodio 516,12mg } Uovo sodo ssa 65g :- | {Proteine 8,45g Lipidi 7,215g Glucidi 0,65g Sodio 91mg }

V Ventaglio o pettine 115g :- ({Proteine 19,32g Lipidi 0,92g Glucidi 2,76g Sodio 185,15mg } Verdura e legumi surgelati 159g :-) {Proteine 5,247g Lipidi 0,795g Glucidi 15,105g Sodio 74,73mg } Vitello carne magra 110g :- ({Proteine 22,77g Lipidi 1,1g Glucidi 0,11g Sodio 97,9mg } Vitello carne semigrassa 70g :- ({Proteine 14,21g Lipidi 4,9g Glucidi 0g Sodio 58,1mg } Vitello cervello 88g :- ({Proteine 8,404g Lipidi 7,48g Glucidi 0g Sodio 132mg } Vitello coratella 99g :- ({Proteine 16,929g Lipidi 3,168g Glucidi 1,584g Sodio 113,85mg } Vitellone carne grassa 50g :- ({Proteine 9,05g Lipidi 7,3g Glucidi 0g Sodio 25,5mg } Vitellone carne magra 90g :- ({Proteine 19,17g Lipidi 2,79g Glucidi 0g Sodio 80,1mg } Vitellone carne semigrassa 63g :- ({Proteine 12,033g Lipidi 5,859g Glucidi 0g Sodio 32,13mg } Vitellone tagli di carne grassa 65g :- ({Proteine 13,13g Lipidi 5,395g Glucidi 0g Sodio 35,75mg } Vitellone tagli di carne magra 94g :- ({Proteine 20,022g Lipidi 2,632g Glucidi 0g Sodio 47,94mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 72g :- ({Proteine 15,48g Lipidi 4,392g Glucidi 0g Sodio 36,72mg } Vongole in scatola al naturale 68g :- ({Proteine 17,408g Lipidi 1,36g Glucidi 3,468g Sodio 76,16mg }

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 300g :-) {Proteine 3,3g Lipidi 0,3g Glucidi 10,5g Sodio 3mg } 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 27 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 13g :-| {Proteine 3,367g Lipidi 1,469g Glucidi 0,026g Sodio 62,4mg } Agretti 164g :-| {Proteine 2,952g Lipidi 0,328g Glucidi 3,608g Sodio 22,96mg } Amanita-Ovulo 250g :-| {Proteine 4,875g Lipidi 0,75g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 80g :-| {Proteine 3,68g Lipidi 0,16g Glucidi 3,2g Sodio 4mg } Asparagi di campo 96g :-| {Proteine 3,456g Lipidi 0,192g Glucidi 3,168g Sodio 1,92mg } Asparagi di serra 116g :-| {Proteine 3,48g Lipidi 0,116g Glucidi 3,48g Sodio 2,32mg } Asparagi in scatola 121g :-| {Proteine 2,541g Lipidi 0,847g Glucidi 1,089g Sodio 347,27mg }

B Barbabietole rosse 140g :-| {Proteine 1,54g Lipidi 0g Glucidi 5,6g Sodio 117,6mg } Bieta 164g :-| {Proteine 2,132g Lipidi 0,164g Glucidi 4,592g Sodio 259,12mg } Bieta in busta 90g :-| {Proteine 0,81g Lipidi 0,09g Glucidi 4,95g Sodio 174,6mg } Broccoletti di rape 127g :-| {Proteine 3,683g Lipidi 0,381g Glucidi 2,54g Sodio 8,89mg } Broccolo a testa 103g :-| {Proteine 3,09g Lipidi 0,412g Glucidi 3,193g Sodio 12,36mg }

C Capperi sott'aceto 23g :-| {Proteine 0,598g Lipidi 0,023g Glucidi 0,483g Sodio 348,91mg } Carciofi 127g :-| {Proteine 3,429g Lipidi 0,254g Glucidi 3,175g Sodio 168,91mg } Carciofi fritti 12g :-| {Proteine 0,57g Lipidi 2,0256g Glucidi 1,626g Sodio 11,28mg } Carciofi surgelati 73g :-| {Proteine 1,898g Lipidi 0,292g Glucidi 2,847g Sodio 34,31mg } 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 25g :-| {Proteine 0,9925g Lipidi 1,6175g Glucidi 2,24g Sodio 46mg } Cardi 280g :-| {Proteine 1,68g Lipidi 0,28g Glucidi 4,76g Sodio 64,4mg } Carote 84g :-| {Proteine 0,924g Lipidi 0g Glucidi 6,384g Sodio 79,8mg } Caviale 11g :-| {Proteine 2,079g Lipidi 2,068g Glucidi 0,209g Sodio 165mg } Cavolfiore 112g :-| {Proteine 3,584g Lipidi 0,224g Glucidi 3,024g Sodio 8,96mg } Cavoli di bruxelles 75g :-| {Proteine 3,15g Lipidi 0,375g Glucidi 3,225g Sodio 7,5mg } Cavolo broccolo verde ramoso 116g :-| {Proteine 3,944g Lipidi 0,348g Glucidi 2,32g Sodio 13,92mg } Cavolo cappuccio rosso 140g :-| {Proteine 2,66g Lipidi 0,28g Glucidi 3,78g Sodio 44,8mg } Cavolo cappuccio verde 147g :-| {Proteine 3,087g Lipidi 0,147g Glucidi 3,675g Sodio 33,81mg } 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 277g :-| {Proteine 3,878g Lipidi 0,554g Glucidi 1,939g Sodio 38,78mg } Cicoria catalogna 116g :-| {Proteine 2,088g Lipidi 0,58g Glucidi 3,712g Sodio 24,36mg } Cicoria da taglio 233g :-| {Proteine 2,796g Lipidi 0,233g Glucidi 3,961g Sodio 16,31mg } Cicoria witloof 164g :-| {Proteine 1,148g Lipidi 0,492g Glucidi 5,248g Sodio 1,64mg } Cipolle 107g :-| {Proteine 1,07g Lipidi 0,107g Glucidi 6,099g Sodio 10,7mg } Cipolle secche 8g :-| {Proteine 0,816g Lipidi 0,136g Glucidi 5,488g Sodio 13,6mg } Cipolline 73g :-| {Proteine 0,949g Lipidi 0,073g Glucidi 6,205g Sodio 9,49mg } Cipolline sott'aceto 77g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,154g Glucidi 3,773g Sodio 346,5mg } Cozza o mitilo 33g :-| {Proteine 3,861g Lipidi 0,891g Glucidi 1,122g Sodio 95,7mg } Crauti 98g :-| {Proteine 1,47g Lipidi 0,294g Glucidi 3,92g Sodio 347,9mg } Crocchette di patate 15g :-| {Proteine 1,0425g Lipidi 1,803g Glucidi 1,8615g Sodio 36,6mg } Crocchette di patate ssa 15g :-| {Proteine 1,047g Lipidi 1,809g Glucidi 1,8675g Sodio 17,25mg }

D Daikon 150g :-| {Proteine 1,2g Lipidi 0,15g Glucidi 4,35g Sodio 40,5mg }

F Fagiolini 164g :-) {Proteine 3,444g Lipidi 0,164g Glucidi 3,936g Sodio 3,28mg } Fagiolini in scatola 102g :-) {Proteine 1,53g Lipidi 0,102g Glucidi 4,182g Sodio 346,8mg } Fagottini 8g :-| {Proteine 0,8992g Lipidi 1,852g Glucidi 1,6392g Sodio 38,8mg } Fagottini ssa 8g :-| {Proteine 0,9008g Lipidi 1,856g Glucidi 1,6432g Sodio 31,28mg } Farro 8g :-| {Proteine 1,208g Lipidi 0,2g Glucidi 5,368g Sodio 1,44mg } 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 14g :-| {Proteine 0,3906g Lipidi 2,1504g Glucidi 1,7052g Sodio 75,18mg } Fiori di zucca in pastella ssa 14g :-| {Proteine 0,3948g Lipidi 2,177g Glucidi 1,7262g Sodio 9,38mg } Foglie di rapa 127g :-| {Proteine 3,302g Lipidi 0,127g Glucidi 3,556g Sodio 43,18mg } Formaggino al parmigiano 12g :-| {Proteine 1,68g Lipidi 1,8g Glucidi 0,6g Sodio 84mg } Frittata con 4 uova 10g :-| {Proteine 1,102g Lipidi 2,354g Glucidi 0,084g Sodio 53,6mg } Frittata con 4 uova ssa 10g :-| {Proteine 1,114g Lipidi 2,38g Glucidi 0,085g Sodio 12mg } Frittata con asparagi 12g :-| {Proteine 1,4628g Lipidi 2,2068g Glucidi 0,1848g Sodio 48,24mg } Frittata con asparagi ssa 12g :-| {Proteine 1,4724g Lipidi 2,224g Glucidi 0,186g Sodio 15,72mg } Frittata con patate 16g :-| {Proteine 1,0848g Lipidi 1,792g Glucidi 1,8512g Sodio 36,8mg } Frittata con patate ssa 16g :-| {Proteine 1,0896g Lipidi 1,8g Glucidi 1,8592g Sodio 10,72mg } Frittata di pasta 9g :-| {Proteine 1,0017g Lipidi 1,0863g Glucidi 3,1896g Sodio 36,45mg } Frittata di pasta ssa 9g :-| {Proteine 1,0107g Lipidi 1,0953g Glucidi 3,2166g Sodio 6,66mg } Frittata di riso 10g :-| {Proteine 1,021g Lipidi 1,53g Glucidi 2,405g Sodio 51,2mg } Frittata di riso ssa 10g :-| {Proteine 1,032g Lipidi 1,547g Glucidi 2,431g Sodio 9,3mg } Funghi chiodini 147g :-| {Proteine 3,087g Lipidi 1,029g Glucidi 0,147g Sodio 7,35mg } Funghi gallinacci 212g :-| {Proteine 3,392g Lipidi 1,06g Glucidi 0,424g Sodio 6,36mg } Funghi gallinacci secchi 19g :-| {Proteine 3,135g Lipidi 0,418g Glucidi 0,342g Sodio 6,08mg } Funghi in scatola 103g :-| {Proteine 3,09g Lipidi 0,412g Glucidi 3,09g Sodio 257,5mg } Funghi ovuli 155g :-| {Proteine 3,1g Lipidi 0,465g Glucidi 2,945g Sodio 7,75mg } Funghi porcini 116g :-| {Proteine 3,596g Lipidi 0,696g Glucidi 1,856g Sodio 2,32mg } Funghi porcini 103g :-| {Proteine 4,017g Lipidi 0,721g Glucidi 1,442g Sodio 53,56mg } Funghi prataioli coltivati 140g :-| {Proteine 3,22g Lipidi 0,56g Glucidi 2,66g Sodio 7mg } Funghi secchi 19g :-| {Proteine 7,714g Lipidi 0,874g Glucidi 2,964g Sodio 16,53mg } Funghi shiitake secchi 9g :-| {Proteine 1,467g Lipidi 0,09g Glucidi 5,751g Sodio 1,17mg } Funghi sott'olio 21g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,819g Glucidi 0,42g Sodio 346,5mg } Funghi spugnoli 142g :-| {Proteine 2,414g Lipidi 0,426g Glucidi 2,698g Sodio 2,84mg }

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 36g :-| {Proteine 6,516g Lipidi 0,18g Glucidi 0,72g Sodio 198mg }

I Indivia 175g :-| {Proteine 1,575g Lipidi 0,525g Glucidi 4,725g Sodio 17,5mg } Insalata di riso 10g :-| {Proteine 0,978g Lipidi 1,626g Glucidi 2,077g Sodio 23,1mg }

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

L Lattuga 147g :-| {Proteine 2,646g Lipidi 0,588g Glucidi 3,234g Sodio 13,23mg } Lattuga a cappuccio 147g :-| {Proteine 2,205g Lipidi 0,294g Glucidi 4,41g Sodio 10,29mg } Lattuga da taglio 150g :-| {Proteine 1,65g Lipidi 0,15g Glucidi 3,3g Sodio 13,5mg } Lumache di mare 20g :-| {Proteine 4,76g Lipidi 0,08g Glucidi 1,56g Sodio 41,2mg }

M Mais 7g :-| {Proteine 0,644g Lipidi 0,266g Glucidi 5,306g Sodio 2,45mg } Melanzane 186g :-| {Proteine 2,046g Lipidi 0,186g Glucidi 4,836g Sodio 48,36mg } Melanzane a tocchetti 20g :-| {Proteine 0,182g Lipidi 2,672g Glucidi 0,512g Sodio 24mg } Melanzane fritte 17g :-| {Proteine 0,3077g Lipidi 2,7302g Glucidi 0,3451g Sodio 106,42mg } Melanzane fritte ssa 17g :-| {Proteine 0,3128g Lipidi 2,7727g Glucidi 0,3502g Sodio 5,27mg } Melanzane sott'olio 57g :-| {Proteine 0,627g Lipidi 2,28g Glucidi 1,425g Sodio 14,25mg }

N Natto 13g :-) {Proteine 2,301g Lipidi 1,43g Glucidi 1,17g Sodio 0,91mg }

O Olive da tavola conservate 10g :-| {Proteine 0,15g Lipidi 2,7g Glucidi 0,5g Sodio 130,5mg } Olive nere 11g :-) {Proteine 0,176g Lipidi 2,761g Glucidi 0,088g Sodio 5,94mg } Olive verdi 19g :-) {Proteine 0,152g Lipidi 2,85g Glucidi 0,19g Sodio 10,26mg }

P Panini napoletani 11g :-| {Proteine 1,2474g Lipidi 0,8349g Glucidi 3,7048g Sodio 27,28mg } Panini napoletani ssa 11g :-| {Proteine 1,2485g Lipidi 0,836g Glucidi 3,7081g Sodio 23,43mg } Parmigiana 17g :-) {Proteine 1,5606g Lipidi 1,8445g Glucidi 1,7833g Sodio 35,19mg } Parmigiana ssa 17g :-) {Proteine 1,5657g Lipidi 1,8496g Glucidi 1,7867g Sodio 19,04mg } Pasta di olive 8g :-| {Proteine 0,112g Lipidi 2,744g Glucidi 0,36g Sodio 94mg } Patate 32g :-) {Proteine 0,672g Lipidi 0,32g Glucidi 5,76g Sodio 2,24mg } Patate dolci 32g :-) {Proteine 0,384g Lipidi 0,096g Glucidi 6,816g Sodio 12,8mg } Patate novelle 41g :-) {Proteine 0,82g Lipidi 0g Glucidi 6,478g Sodio 9,43mg } Patate polvere istantanea 8g :-| {Proteine 0,728g Lipidi 0,064g Glucidi 5,856g Sodio 95,2mg } 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 127g :-) {Proteine 1,143g Lipidi 0,381g Glucidi 5,334g Sodio 2,54mg } Peperoni e patate 22g :-| {Proteine 0,5698g Lipidi 1,7116g Glucidi 2,4816g Sodio 32,34mg } Peperoni e patate ssa 22g :-) {Proteine 0,572g Lipidi 1,716g Glucidi 2,4904g Sodio 5,72mg } Peperoni gialli 127g :-) {Proteine 1,143g Lipidi 0,381g Glucidi 6,35g Sodio 38,1mg } Peperoni ripieni al forno 18g :-| {Proteine 0,6984g Lipidi 1,0368g Glucidi 4,2318g Sodio 66,78mg } Peperoni ripieni al forno ssa 18g :-) {Proteine 0,7002g Lipidi 1,0386g Glucidi 4,2408g Sodio 51,84mg } Peperoni sott'aceto 28g :-| {Proteine 0,224g Lipidi 0,168g Glucidi 0,476g Sodio 349,44mg } Pizza con salsiccia 9g :-| {Proteine 0,9675g Lipidi 0,5832g Glucidi 4,5666g Sodio 71,1mg } Pizza con salsiccia ssa 9g :-| {Proteine 0,9846g Lipidi 0,5931g Glucidi 4,644g Sodio 12,33mg } Pizza con scarola 11g :-| {Proteine 0,9713g Lipidi 0,5665g Glucidi 4,4451g Sodio 68,75mg } Pizza con scarola ssa 11g :-| {Proteine 0,9834g Lipidi 0,5742g Glucidi 4,5045g Sodio 12,1mg } Pizza margherita 13g :-| {Proteine 1,0348g Lipidi 0,9295g Glucidi 3,4125g Sodio 47,06mg } Pizza margherita ssa 13g :-| {Proteine 1,04g Lipidi 0,9347g Glucidi 3,4281g Sodio 22,75mg } Pizza rustica 10g :-| {Proteine 1,307g Lipidi 1,294g Glucidi 2,705g Sodio 24,3mg } Pizza rustica con spinaci 11g :-| {Proteine 1,2485g Lipidi 1,1968g Glucidi 2,7478g Sodio 22,77mg } Pizza rustica con spinaci ssa 11g :-| {Proteine 1,2529g Lipidi 1,2012g Glucidi 2,7555g Sodio 9,46mg } Pizza rustica ssa 10g :-| {Proteine 1,309g Lipidi 1,296g Glucidi 2,709g Sodio 19mg } Polpette fritte 14g :-| {Proteine 2,4808g Lipidi 1,589g Glucidi 0,588g Sodio 30,8mg } Polpette fritte ssa 14g :-| {Proteine 2,4864g Lipidi 1,5918g Glucidi 0,5894g Sodio 19,18mg } Pomodori da insalata 164g :-) {Proteine 1,968g Lipidi 0,328g Glucidi 4,592g Sodio 4,92mg } Pomodori maturi 147g :-| {Proteine 1,47g Lipidi 0,294g Glucidi 5,145g Sodio 8,82mg } Pomodori pelati in scatola con liquido 133g :-) {Proteine 1,596g Lipidi 0,665g Glucidi 3,99g Sodio 11,97mg } Pomodori secchi 10g :-) {Proteine 1,41g Lipidi 0,3g Glucidi 4,35g Sodio 0,2mg } Pomodori sott'olio 13g :-) {Proteine 0,663g Lipidi 1,833g Glucidi 2,275g Sodio 34,58mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 39g :-) {Proteine 1,716g Lipidi 0,234g Glucidi 6,396g Sodio 67,08mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 56g :-) {Proteine 0,504g Lipidi 0,224g Glucidi 6,384g Sodio 1,68mg } Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 29g :-) {Proteine 1,131g Lipidi 0,116g Glucidi 5,916g Sodio 5,8mg } Porri 96g :-) {Proteine 2,016g Lipidi 0,096g Glucidi 4,992g Sodio 8,64mg } Purè di patate 23g :-| {Proteine 0,5129g Lipidi 1,4444g Glucidi 3,2476g Sodio 23,46mg } Purè di patate ssa 23g :-) {Proteine 0,5152g Lipidi 1,4467g Glucidi 3,2545g Sodio 3,68mg }

R Radicchio rosso 215g :-) {Proteine 3,01g Lipidi 0,215g Glucidi 3,44g Sodio 15,05mg } Radicchio verde 200g :-) {Proteine 3,8g Lipidi 1g Glucidi 1g Sodio 28mg } Rape 155g :-) {Proteine 1,55g Lipidi 0g Glucidi 5,89g Sodio 89,9mg } 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 15g :-| {Proteine 3,03g Lipidi 1,65g Glucidi 0g Sodio 6,75mg } Sardine salate 21g :-| {Proteine 5,271g Lipidi 0,756g Glucidi 0g Sodio 111,3mg } Sardine sott'olio 14g :-| {Proteine 3,122g Lipidi 1,694g Glucidi 0g Sodio 67,2mg } Scalogno 140g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 0,28g Glucidi 4,62g Sodio 14mg } Scamorza 13g :-| {Proteine 2,951g Lipidi 1,313g Glucidi 0,936g Sodio 17,81mg } Scamorza affumicata 13g :-| {Proteine 2,951g Lipidi 1,313g Glucidi 0,936g Sodio 17,81mg } Scarola 186g :-| {Proteine 2,976g Lipidi 0,372g Glucidi 3,162g Sodio 16,74mg } Scorzonera 103g :-| {Proteine 1,339g Lipidi 0,309g Glucidi 10,506g Sodio 5,15mg } Sedano rapa 121g :-| {Proteine 2,299g Lipidi 0,121g Glucidi 4,598g Sodio 110,11mg } Soia bistecca 8g :-| {Proteine 3,76g Lipidi 0,096g Glucidi 1,672g Sodio 1,6mg } Soia semi 7g :-| {Proteine 2,583g Lipidi 1,267g Glucidi 1,631g Sodio 0,28mg } Spinaci 90g :-| {Proteine 3,06g Lipidi 0,63g Glucidi 2,7g Sodio 90mg } Spinaci in scatola 147g :-| {Proteine 4,116g Lipidi 0,735g Glucidi 1,176g Sodio 294mg }

T Taralli salati 7g :-| {Proteine 0,5614g Lipidi 1,043g Glucidi 3,7219g Sodio 9,87mg } Tartufo nero 90g :-| {Proteine 5,4g Lipidi 0,45g Glucidi 0,63g Sodio 49,5mg } Tempeh 16g :-| {Proteine 3,312g Lipidi 1,024g Glucidi 1,024g Sodio 0,96mg } Timballo di patate 17g :-| {Proteine 1,1968g Lipidi 1,6643g Glucidi 2,0604g Sodio 26,86mg } Timballo di patate ssa 17g :-| {Proteine 1,1985g Lipidi 1,666g Glucidi 2,0638g Sodio 18,87mg } Tofu 36g :-| {Proteine 2,916g Lipidi 1,728g Glucidi 0,252g Sodio 2,52mg } Tonno fresco 17g :-| {Proteine 3,655g Lipidi 1,36g Glucidi 0g Sodio 7,31mg }

U Uovo sodo 18g :-| {Proteine 2,3004g Lipidi 1,9638g Glucidi 0,1764g Sodio 140,76mg } Uovo sodo ssa 17g :-| {Proteine 2,21g Lipidi 1,887g Glucidi 0,17g Sodio 23,8mg }

V Verdura e legumi surgelati 43g :-| {Proteine 1,419g Lipidi 0,215g Glucidi 4,085g Sodio 20,21mg } Vongola 38g :-| {Proteine 3,876g Lipidi 0,95g Glucidi 0,836g Sodio 21,28mg } Vongole in scatola al naturale 18g :-| {Proteine 4,608g Lipidi 0,36g Glucidi 0,918g Sodio 20,16mg }

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

Z Zucca gialla 155g :-| {Proteine 1,705g Lipidi 0,155g Glucidi 5,425g Sodio 1,55mg } Zucchine 254g :-| {Proteine 3,302g Lipidi 0,254g Glucidi 3,556g Sodio 2,54mg }

(G) Alimenti alternativi per la frutta a pranzo per un massimo di 37 Kcal

A Albicocche 132g :-| {Proteine 0,528g Lipidi 0,132g Glucidi 8,976g Sodio 1,32mg } Albicocche polpa secca 19g :-| {Proteine 0,912g Lipidi 0,133g Glucidi 8,246g Sodio 10,64mg } Albicocche sciroppate 41g :-| {Proteine 0,2337g Lipidi 0,041g Glucidi 8,7945g Sodio 0,82mg } Albicocche secche 13g :-| {Proteine 0,6331g Lipidi 0,065g Glucidi 8,42725g Sodio 3,38mg } Amarene 90g :-| {Proteine 0,72g Lipidi 0g Glucidi 9,18g Sodio 1,8mg } Ananas 92g :-| {Proteine 0,46g Lipidi 0g Glucidi 9,2g Sodio 1,84mg } Ananas sciroppata 48g :-| {Proteine 0,144g Lipidi 0,96g Glucidi 9,696g Sodio 0,48mg } Ananas succo 67g :-| {Proteine 0,268g Lipidi 0,067g Glucidi 8,8105g Sodio 0,67mg } 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 6g :-| {Proteine 1,47g Lipidi 3,18g Glucidi 0,426g Sodio 24mg } Arance 108g :-| {Proteine 0,756g Lipidi 0,216g Glucidi 8,424g Sodio 3,24mg } Arance scorza 38g :-| {Proteine 0,57g Lipidi 0,076g Glucidi 5,472g Sodio 1,14mg } Arance succo 108g :-| {Proteine 0,54g Lipidi 0g Glucidi 8,64g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 97g :-| {Proteine 0,097g Lipidi 0g Glucidi 9,7g Sodio 1,94mg } Avocado 16g :-| {Proteine 0,704g Lipidi 3,68g Glucidi 0,288g Sodio 0,32mg }

- B** Babaco 176g :-) {Proteine 1,232g Lipidi 0,176g Glucidi 7,92g Sodio 1,76mg } Banana 56g :-| {Proteine 0,672g Lipidi 0,168g Glucidi 8,68g Sodio 0,56mg } Buccia d'arancia candita 11g :-| {Proteine 0,022g Lipidi 0,022g Glucidi 9,097g Sodio 2,97mg }
- C** Cachi 50g :-| {Proteine 0,285g Lipidi 0,15g Glucidi 8,525g Sodio 3mg } 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 97g :-) {Proteine 0,776g Lipidi 0,097g Glucidi 8,73g Sodio 2,91mg } Cocomero 246g :-) {Proteine 0,984g Lipidi 0g Glucidi 9,102g Sodio 7,38mg }
- 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 78g :-) {Proteine 0,702g Lipidi 0,156g Glucidi 8,736g Sodio 1,56mg } Fichi d'india 69g :-| {Proteine 0,552g Lipidi 0,069g Glucidi 8,97g Sodio 3,45mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 13g :-| {Proteine 0,676g Lipidi 0,546g Glucidi 7,566g Sodio 11,31mg } Fichi seccati al sole 15g :-) {Proteine 0,54g Lipidi 0,315g Glucidi 7,935g Sodio 13,05mg } Fichi secchi 15g :-) {Proteine 0,525g Lipidi 0,405g Glucidi 8,7g Sodio 13,05mg } Fragole 137g :-) {Proteine 1,233g Lipidi 0,548g Glucidi 7,261g Sodio 2,74mg } Fragole condite 63g :-| {Proteine 0,4032g Lipidi 0,189g Glucidi 8,7759g Sodio 1,26mg }
- K** Kaki o loti 56g :-) {Proteine 0,336g Lipidi 0,168g Glucidi 8,96g Sodio 2,24mg } Kiwi 84g :-) {Proteine 1,008g Lipidi 0,504g Glucidi 7,56g Sodio 4,2mg }
- L** Lamponi 108g :-) {Proteine 1,08g Lipidi 0,648g Glucidi 7,02g Sodio 3,24mg } Lamponi surgelati 37g :-| {Proteine 0,2479g Lipidi 0,074g Glucidi 8,87075g Sodio 0,37mg } Limette 97g :-) {Proteine 0,679g Lipidi 0,291g Glucidi 8,536g Sodio 2,91mg } Limone scorza 50g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0,15g Glucidi 8g Sodio 3mg }
- M** Macedonia di frutta in scatola 64g :-) {Proteine 0,256g Lipidi 1,28g Glucidi 9,472g Sodio 1,92mg } Mandaranci e clementine 69g :-) {Proteine 0,552g Lipidi 0,138g Glucidi 8,832g Sodio 1,38mg } Mandarinini 51g :-) {Proteine 0,459g Lipidi 0,153g Glucidi 8,976g Sodio 0,51mg } Mandorle dolci 6g :-| {Proteine 0,96g Lipidi 3,09g Glucidi 0,24g Sodio 0,36mg } Mango 64g :-) {Proteine 0,448g Lipidi 0,128g Glucidi 9,024g Sodio 1,28mg } 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 30g :-| {Proteine 0,15g Lipidi 0,03g Glucidi 9,57g Sodio 6mg } Marmellata di albicocche 15g :-| {Proteine 0,105g Lipidi 0,03g Glucidi 9,48g Sodio 6mg } Marmellata di arance 14g :-| {Proteine 0,014g Lipidi 0g Glucidi 9,73g Sodio 2,52mg } Marmellata di prugne 27g :-| {Proteine 0,567g Lipidi 0,162g Glucidi 8,424g Sodio 2,7mg } Mela 82g :-) {Proteine 0,164g Lipidi 0,246g Glucidi 9,02g Sodio 1,64mg } Mela cotogna 108g :-) {Proteine 0,324g Lipidi 1,08g Glucidi 6,804g Sodio 3,24mg } Mela polpa secca 15g :-) {Proteine 0,135g Lipidi 0,045g Glucidi 8,58g Sodio 13,05mg } Melagrane 58g :-) {Proteine 0,29g Lipidi 0,116g Glucidi 9,222g Sodio 4,06mg } Melone d'estate 112g :-) {Proteine 0,896g Lipidi 0,224g Glucidi 8,288g Sodio 8,96mg } Melone d'inverno 168g :-) {Proteine 0,84g Lipidi 0,336g Glucidi 8,232g Sodio 40,32mg } Mirtillo nero 123g :-| {Proteine 0,738g Lipidi 0,246g Glucidi 8,487g Sodio 3,69mg } Mora di gelso 102g :-) {Proteine 1,326g Lipidi 2,04g Glucidi 8,262g Sodio 2,04mg } Mora di rovo 136g :-) {Proteine 1,768g Lipidi 2,72g Glucidi 7,752g Sodio 5,44mg }

N Nespole 132g :-) {Proteine 0,528g Lipidi 0,528g Glucidi 8,052g Sodio 7,92mg } Nocchie 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 102g :-) {Proteine 0,51g Lipidi 0,102g Glucidi 8,976g Sodio 5,1mg } Pera 90g :-) {Proteine 0,27g Lipidi 0,36g Glucidi 8,55g Sodio 1,8mg } Pere sciropate 46g :-) {Proteine 0,092g Lipidi 0,092g Glucidi 8,786g Sodio 0,92mg } Pesca 137g :-) {Proteine 1,096g Lipidi 0,137g Glucidi 8,357g Sodio 4,11mg } Pesca sciropata 42g :-) {Proteine 0,168g Lipidi 0,84g Glucidi 9,618g Sodio 0,42mg } 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 6g :-) {Proteine 1,074g Lipidi 3,324g Glucidi 0,492g Sodio 31,8mg } Pompelmo 142g :-) {Proteine 0,852g Lipidi 0g Glucidi 8,804g Sodio 1,42mg } Pompelmo rosa 123g :-) {Proteine 0,738g Lipidi 0,123g Glucidi 9,471g Sodio 0mg } Pompelmo succo 90g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 0,09g Glucidi 8,595g Sodio 1,8mg } Prugne 88g :-) {Proteine 0,44g Lipidi 0,088g Glucidi 9,24g Sodio 1,76mg } Prugne regina claudia 90g :-) {Proteine 0,72g Lipidi 0,09g Glucidi 8,73g Sodio 0,9mg } 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 135g :-) {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg }

S Sciroppo per bibite 12g :-) {Proteine 0,036g Lipidi 0g Glucidi 9,48g Sodio 32,4mg } Spremuta di arancia 112g :-) {Proteine 0,56g Lipidi 0g Glucidi 9,184g Sodio 2,24mg } Spremuta di pompelmo 123g :-) {Proteine 0,369g Lipidi 2,46g Glucidi 9,717g Sodio 11,07mg } Succo di albicocca conservato 78g :-) {Proteine 0,234g Lipidi 0,078g Glucidi 9,36g Sodio 2,34mg } Succo di ananas conservato 66g :-) {Proteine 0,198g Lipidi 0,066g Glucidi 8,976g Sodio 0,66mg } Succo di arancia concentrato 20g :-) {Proteine 0,58g Lipidi 0,1g Glucidi 8,98g Sodio 2mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 102g :-) {Proteine 0,51g Lipidi 0,102g Glucidi 8,976g Sodio 10,2mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 86g :-) {Proteine 0,516g Lipidi 0,086g Glucidi 8,772g Sodio 2,58mg } Succo di barbabietola fresco 264g :-) {Proteine 2,112g Lipidi 0g Glucidi 7,656g Sodio 158,4mg } Succo di carote conservato 154g :-) {Proteine 0,77g Lipidi 0,154g Glucidi 8,778g Sodio 78,54mg } Succo di frutta conservato 66g :-) {Proteine 0,198g Lipidi 0,066g Glucidi 9,57g Sodio 4,62mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 74g :-) {Proteine 0,37g Lipidi 0,148g Glucidi 8,732g Sodio 0,74mg } Succo di mandarino fresco 86g :-) {Proteine 0,43g Lipidi 0,172g Glucidi 8,514g Sodio 0,86mg } Succo di mela conservato non zuccherato 97g :-) {Proteine 0,097g Lipidi 0,097g Glucidi 9,603g Sodio 1,94mg } Succo di melagrana fresco 84g :-) {Proteine 0,168g Lipidi 1,68g Glucidi 9,744g Sodio 0,84mg } Succo di pera conservato 61g :-) {Proteine 0,061g Lipidi 1,22g Glucidi 9,272g Sodio 2,44mg } Succo di pesca conservato 68g :-) {Proteine 0,204g Lipidi 1,36g Glucidi 9,044g Sodio 4,76mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 112g :-) {Proteine 0,448g Lipidi 0,112g Glucidi 9,296g Sodio 7,84mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 80g :-) {Proteine 0,48g Lipidi 0,08g Glucidi 8,8g Sodio 1,6mg } Succo di uva conservato non zuccherato 80g :-) {Proteine 0,24g Lipidi 0,08g Glucidi 9,36g Sodio 5,6mg } Succo tropicale conservato 78g :-) {Proteine 0,156g Lipidi 0,078g Glucidi 9,048g Sodio 10,92mg }

U Uva 60g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,06g Glucidi 9,36g Sodio 0,6mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 13g :-) {Proteine 0,247g Lipidi 0,078g Glucidi 9,36g Sodio 6,76mg }

(H) Alimenti alternativi per il pane a pranzo per un massimo di 78 Kcal

C Cereali aggregati 23g :-) {Proteine 2,461g Lipidi 0,46g Glucidi 17,227g Sodio 85,1mg } Crackers al formaggio 15g :- | {Proteine 1,47g Lipidi 3,825g Glucidi 9,315g Sodio 149,25mg } Crackers integrali 17g :-) {Proteine 1,496g Lipidi 2,924g Glucidi 9,877g Sodio 112,03mg } Crackers non salati 17g :-) {Proteine 1,615g Lipidi 2,771g Glucidi 11,611g Sodio 103,7mg } Crackers salati 18g :- | {Proteine 1,692g Lipidi 1,8g Glucidi 14,418g Sodio 158,22mg } Crackers senza grassi 20g :- | {Proteine 2,1g Lipidi 0,32g Glucidi 15,92g Sodio 127,2mg }

F Fette biscottate 19g :-) {Proteine 2,147g Lipidi 1,14g Glucidi 15,77g Sodio 39,14mg } Fette biscottate di segale integrali 21g :-) {Proteine 1,659g Lipidi 0,273g Glucidi 13,797g Sodio 55,44mg } Fette biscottate dolci 19g :-) {Proteine 1,995g Lipidi 1,178g Glucidi 15,504g Sodio 39,14mg } Fette biscottate integrali 21g :-) {Proteine 2,352g Lipidi 1,092g Glucidi 15,561g Sodio 175,77mg } Fette biscottate vitaminizzate 19g :-) {Proteine 2,147g Lipidi 1,14g Glucidi 15,77g Sodio 39,14mg } Focaccia 27g :-) {Proteine 2,268g Lipidi 3,186g Glucidi 10,989g Sodio 58,86mg }

G Grissini 18g :- | {Proteine 2,214g Lipidi 2,502g Glucidi 12,42g Sodio 109,8mg } Grissini integrali 17g :-) {Proteine 1,496g Lipidi 2,924g Glucidi 9,877g Sodio 112,03mg }

M Muesli 21g :-) {Proteine 2,226g Lipidi 1,239g Glucidi 14,931g Sodio 79,8mg }

P Pancarrè americano comune 29g :-| {Proteine 2,378g Lipidi 1,044g Glucidi 13,601g Sodio 156,02mg } Pane al latte 22g :-| {Proteine 1,892g Lipidi 1,672g Glucidi 14,278g Sodio 110mg } Pane alle olive 27g :-| {Proteine 1,89g Lipidi 1,809g Glucidi 14,202g Sodio 154,44mg } Pane comune 28g :-| {Proteine 2,268g Lipidi 0,056g Glucidi 18,116g Sodio 186,2mg } Pane condito 27g :-| {Proteine 3,591g Lipidi 0,918g Glucidi 15,363g Sodio 170,1mg } Pane di grano duro 32g :-| {Proteine 3,232g Lipidi 0,736g Glucidi 15,712g Sodio 204,8mg } Pane di grano e segale 34g :-| {Proteine 2,108g Lipidi 0,374g Glucidi 16,218g Sodio 188,02mg } Pane di segale 36g :-| {Proteine 2,988g Lipidi 0,612g Glucidi 16,488g Sodio 208,8mg } Pane di segale biscottato 27g :-| {Proteine 2,538g Lipidi 0,972g Glucidi 12,609g Sodio 195,75mg } Pane di soia 28g :-| {Proteine 3,36g Lipidi 1,904g Glucidi 11,676g Sodio 170,8mg } Pane integrale 32g :-| {Proteine 2,4g Lipidi 0,416g Glucidi 17,216g Sodio 176mg } Pane integrale con miele 32g :-| {Proteine 2,8896g Lipidi 0,4512g Glucidi 16,4736g Sodio 100,16mg } Pane integrale con miele ssa 25g :-| {Proteine 4,3325g Lipidi 2,565g Glucidi 11,725g Sodio 35,25mg } Pane integrale fatto in casa 39g :-| {Proteine 2,9523g Lipidi 0,4641g Glucidi 16,7661g Sodio 215,28mg } Pane integrale fatto in casa ssa 38g :-| {Proteine 2,9184g Lipidi 0,4598g Glucidi 16,568g Sodio 1,14mg } Pane tipo 0 27g :-| {Proteine 2,133g Lipidi 0,135g Glucidi 16,848g Sodio 0mg } Pane tipo 00 26g :-| {Proteine 2,08g Lipidi 0,104g Glucidi 17,108g Sodio 0mg } Pane tipo 1 28g :-| {Proteine 2,4276g Lipidi 0,168g Glucidi 16,464g Sodio 0mg } Pane tostato 26g :-| {Proteine 2,288g Lipidi 0,13g Glucidi 17,992g Sodio 179,92mg } Panini all'olio 26g :-| {Proteine 2,002g Lipidi 1,508g Glucidi 15,158g Sodio 163,8mg } Panini napoletani 31g :-| {Proteine 3,5154g Lipidi 2,3529g Glucidi 10,4408g Sodio 76,88mg } Panini napoletani ssa 31g :-| {Proteine 3,5185g Lipidi 2,356g Glucidi 10,4501g Sodio 66,03mg } Pasta per pizza (1 persona) 31g :-| {Proteine 2,1452g Lipidi 1,6306g Glucidi 13,5842g Sodio 114,08mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 31g :-| {Proteine 2,1669g Lipidi 1,6461g Glucidi 13,7113g Sodio 0,31mg } Pizza con salsiccia 25g :-| {Proteine 2,6875g Lipidi 1,62g Glucidi 12,685g Sodio 197,5mg } Pizza con salsiccia ssa 25g :-| {Proteine 2,735g Lipidi 1,6475g Glucidi 12,9g Sodio 34,25mg } Pizza con scarola 32g :-| {Proteine 2,8256g Lipidi 1,648g Glucidi 12,9312g Sodio 200mg } Pizza con scarola ssa 31g :-| {Proteine 2,7714g Lipidi 1,6182g Glucidi 12,6945g Sodio 34,1mg } Pizza margherita 39g :-| {Proteine 3,1044g Lipidi 2,7885g Glucidi 10,2375g Sodio 141,18mg } Pizza margherita ssa 39g :-| {Proteine 3,12g Lipidi 2,8041g Glucidi 10,2843g Sodio 68,25mg } Pizza rustica 28g :-| {Proteine 3,6596g Lipidi 3,6232g Glucidi 7,574g Sodio 68,04mg } Pizza rustica con spinaci 32g :-| {Proteine 3,632g Lipidi 3,4816g Glucidi 7,9936g Sodio 66,24mg } Pizza rustica con spinaci ssa 32g :-| {Proteine 3,6448g Lipidi 3,4944g Glucidi 8,016g Sodio 27,52mg } Pizza rustica ssa 28g :-| {Proteine 3,6652g Lipidi 3,6288g Glucidi 7,5852g Sodio 53,2mg }

S Salatini 15g :-| {Proteine 1,08g Lipidi 3,645g Glucidi 10,665g Sodio 177mg }

T Taralli salati 20g :-| {Proteine 1,604g Lipidi 2,98g Glucidi 10,634g Sodio 28,2mg } Taralli salati ssa 20g :-| {Proteine 1,61g Lipidi 2,99g Glucidi 10,672g Sodio 0,4mg }

(I) Alimenti alternativi per il condimento a pranzo per un massimo di 46 Kcal

B Besciamella 31g :-| {Proteine 2,5916g Lipidi 2,5203g Glucidi 4,2253g Sodio 10,54mg } Burro 6g :-| {Proteine 0,048g Lipidi 5,004g Glucidi 0,066g Sodio 0,42mg } Burro di arachidi 7g :-| {Proteine 1,582g Lipidi 3,759g Glucidi 0,917g Sodio 24,5mg }

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

M Maionese 7g :-| {Proteine 0,294g Lipidi 4,9g Glucidi 0,154g Sodio 31,5mg } Margarina 6g :-| {Proteine 0,036g Lipidi 5,04g Glucidi 0,024g Sodio 48mg } Margarina vegetale 6g :-| {Proteine 0,12g Lipidi 4,968g Glucidi 0,012g Sodio 40,8mg }

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 13g :- ({Proteine 0,299g Lipidi 4,55g Glucidi 0,442g Sodio 4,42mg } Panna (da cucina) 22g :- ({Proteine 0,616g Lipidi 4,4g Glucidi 0,858g Sodio 7,48mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 22g :- ({Proteine 0,616g Lipidi 4,4g Glucidi 0,858g Sodio 7,48mg } Pastella ssa 19g :- ({Proteine 5,434g Lipidi 0,0874g Glucidi 9,633g Sodio 0,19mg }

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 67g :- | {Proteine 5,0719g Lipidi 1,7956g Glucidi 1,4606g Sodio 56,95mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 66g :- | {Proteine 5,0028g Lipidi 1,7688g Glucidi 1,4388g Sodio 27,06mg } Sugo ssa 62g :- | {Proteine 1,2152g Lipidi 2,015g Glucidi 5,7226g Sodio 254,2mg }

(L) Alimenti alternativi per lo spuntino delle 17 per un massimo di 154 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 46g :- ({Proteine 2,208g Lipidi 0,322g Glucidi 19,964g Sodio 25,76mg } Albicocche sciroppate 174g :- ({Proteine 0,9918g Lipidi 0,174g Glucidi 37,323g Sodio 3,48mg } Albicocche secche 54g :- ({Proteine 2,6298g Lipidi 0,27g Glucidi 35,0055g Sodio 14,04mg } 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 201g :- | {Proteine 0,603g Lipidi 4,02g Glucidi 40,602g Sodio 2,01mg } Ananas succo 281g :- ({Proteine 1,124g Lipidi 0,281g Glucidi 36,9515g Sodio 2,81mg } Aperitivi 70g :- ({Proteine 2,1g Lipidi 0g Glucidi 11,9g Sodio 2,1mg } Arachidi 27g :- ({Proteine 7,02g Lipidi 12,744g Glucidi 3,024g Sodio 0,54mg } Arachidi tostate 25g :- ({Proteine 7,25g Lipidi 12,5g Glucidi 2,125g Sodio 1,5mg } Arachidi tostate e salate 25g :- ({Proteine 6,125g Lipidi 13,25g Glucidi 1,775g Sodio 100mg } 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 67g :- ({Proteine 2,948g Lipidi 15,41g Glucidi 1,206g Sodio 1,34mg }

B Babà al rum 83g :-| {Proteine 2,6062g Lipidi 4,3326g Glucidi 23,3313g Sodio 84,66mg } 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) 63g :-| {Proteine 7,9443g Lipidi 10,0359g Glucidi 11,6235g Sodio 67,41mg } Bigné (Pasta choux) ssa 63g :-| {Proteine 7,9506g Lipidi 10,0548g Glucidi 11,6424g Sodio 31,5mg } Bigné alla crema 75g :-| {Proteine 6,855g Lipidi 7,5g Glucidi 17,235g Sodio 42,75mg } Birra scura 250g :-| {Proteine 0,75g Lipidi 0g Glucidi 7,5g Sodio 40mg } Biscotti al latte 37g :-| {Proteine 5,106g Lipidi 3,145g Glucidi 28,157g Sodio 181,67mg } Biscotti di mamma 41g :-| {Proteine 10,1147g Lipidi 4,3378g Glucidi 25,5922g Sodio 59,04mg } Biscotti di mamma ssa 41g :-| {Proteine 10,1475g Lipidi 4,3501g Glucidi 25,6742g Sodio 8,2mg } Biscotti frollini 31g :-| {Proteine 2,294g Lipidi 6,51g Glucidi 21,235g Sodio 85,25mg } Biscotti integrali 34g :-| {Proteine 2,89g Lipidi 6,63g Glucidi 20,23g Sodio 106,76mg } Biscotti Marie 36g :-| {Proteine 2,3112g Lipidi 2,844g Glucidi 29,97g Sodio 0mg } Biscotti per l'infanzia 37g :-| {Proteine 5,106g Lipidi 3,145g Glucidi 28,157g Sodio 151,7mg } Biscotti 'Petit Beurre' 37g :-| {Proteine 2,22g Lipidi 3,034g Glucidi 31,339g Sodio 89,17mg } Biscotti ricoperti al cioccolato 29g :-| {Proteine 1,653g Lipidi 8,004g Glucidi 19,546g Sodio 46,4mg } Biscotti savoiardo 39g :-| {Proteine 4,641g Lipidi 3,588g Glucidi 27,222g Sodio 31,98mg } Biscotti wafers 34g :-| {Proteine 2,414g Lipidi 5,1g Glucidi 26,384g Sodio 23,8mg } Biscotto per la prima colazione 37g :-| {Proteine 2,442g Lipidi 2,923g Glucidi 31,598g Sodio 151,7mg } Brandy 25g :-| {Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Brioches 37g :-| {Proteine 2,664g Lipidi 6,771g Glucidi 21,608g Sodio 144,3mg } Brioches con crema 39g :-| {Proteine 2,691g Lipidi 6,669g Glucidi 21,684g Sodio 138,45mg } Brioches con marmellata 39g :-| {Proteine 2,535g Lipidi 6,435g Glucidi 22,776g Sodio 137,28mg } Buccia d'arancia candita 49g :-| {Proteine 0,098g Lipidi 0,098g Glucidi 40,523g Sodio 13,23mg } Budino al cioccolato 61g :-| {Proteine 2,4766g Lipidi 9,211g Glucidi 15,8722g Sodio 18,3mg } Budino alla vaniglia 100g :-| {Proteine 2,3g Lipidi 3,6g Glucidi 21,8g Sodio 135mg }

C Cacao amaro in polvere 34g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 8,704g Glucidi 3,91g Sodio 323mg } Cacao dolce in polvere solubile 30g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 2,58g Glucidi 20,31g Sodio 285mg } Cachi 212g :-| {Proteine 1,2084g Lipidi 0,636g Glucidi 36,146g Sodio 12,72mg } 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 42g :-| {Proteine 2,604g Lipidi 8,694g Glucidi 17,724g Sodio 105mg } Cannoli alla siciliana 57g :-| {Proteine 6,3441g Lipidi 3,5226g Glucidi 26,7729g Sodio 25,65mg } Caramelle alla frutta 47g :-| {Proteine 1,316g Lipidi 0g Glucidi 39,574g Sodio 15,51mg } Caramelle alla menta 39g :-| {Proteine 0,195g Lipidi 0,273g Glucidi 40,053g Sodio 3,51mg } Caramelle dure 45g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,9g Glucidi 41,22g Sodio 4,05mg } Caramelle morbide mou 36g :-| {Proteine 0,756g Lipidi 6,192g Glucidi 25,596g Sodio 115,2mg } Carciofo ripieno 100g :-| {Proteine 3,97g Lipidi 6,47g Glucidi 8,96g Sodio 184mg } Cassata alla siciliana 58g :-| {Proteine 3,0682g Lipidi 2,5926g Glucidi 30,9894g Sodio 23,78mg } Castagne 80g :-| {Proteine 2,8g Lipidi 1,44g Glucidi 33,92g Sodio 8,8mg } Castagne secche 44g :-| {Proteine 2,068g Lipidi 1,32g Glucidi 35,596g Sodio 7,92mg } Castagnole 44g :-| {Proteine 2,0196g Lipidi 7,1192g Glucidi 20,9352g Sodio 20,24mg } Cedro candito 70g :-| {Proteine 0,07g Lipidi 0,14g Glucidi 34,58g Sodio 18,9mg } Cereali aggregati 45g :-| {Proteine 4,815g Lipidi 0,9g Glucidi 33,705g Sodio 166,5mg } 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 39g :-| {Proteine 10,5027g Lipidi 5,1402g Glucidi 22,5186g Sodio 60,45mg } Chiacchiere ssa 39g :-| {Proteine 10,5417g Lipidi 5,1597g Glucidi 22,6044g Sodio 3,9mg } Ciliegie 250g :-| {Proteine 2g Lipidi 0,25g Glucidi 22,5g Sodio 7,5mg } Cioccolato al latte 27g :-| {Proteine 2,403g Lipidi 10,152g Glucidi 13,716g Sodio 32,4mg } Cioccolato amaro 27g :-| {Proteine 2,6325g Lipidi 9,99g Glucidi 13,1625g Sodio 4,05mg } Cioccolato bianco 29g :-| {Proteine 2,32g Lipidi 8,961g Glucidi 16,907g Sodio 31,9mg } Cioccolato con nocciole 27g :-| {Proteine 2,511g Lipidi 10,827g Glucidi 12,393g Sodio 29,43mg } Cioccolato fondente 28g :-| {Proteine 1,624g Lipidi 9,52g Glucidi 15,876g Sodio 3,08mg } Cioccolato gianduia 30g :-| {Proteine 3,93g Lipidi 8,64g Glucidi 15,81g Sodio 1,8mg } 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 40g :-| {Proteine 2,956g Lipidi 7,892g Glucidi 18,348g Sodio 52,8mg } Confetti 29g :-| {Proteine 4,2166g Lipidi 13,5749g Glucidi 3,8077g Sodio 1,74mg } Cono per gelato 40g :-| {Proteine 4,04g Lipidi 1,32g Glucidi 31,52g Sodio 37,2mg } Corn Flakes 41g :-| {Proteine 2,6322g Lipidi 0,328g Glucidi 35,219g Sodio 270,6mg } Cornetti vuoti 43g :-| {Proteine 9,3138g Lipidi 8,8021g Glucidi 15,1661g Sodio 56,76mg } Cornetti vuoti ssa 43g :-| {Proteine 9,3396g Lipidi 8,8236g Glucidi 15,2048g Sodio 12,47mg } Cornetto alla crema 50g :-| {Proteine 8,265g Lipidi 8,095g Glucidi 16,94g Sodio 51,5mg } Cornetto alla crema ssa 50g :-| {Proteine 8,28g Lipidi 8,11g Glucidi 16,97g Sodio 16mg } Crackers al formaggio 30g :-| {Proteine 2,94g Lipidi 7,65g Glucidi 18,63g Sodio 298,5mg } Crackers integrali 34g :-| {Proteine 2,992g Lipidi 5,848g Glucidi 19,754g Sodio 224,06mg } Crackers non salati 35g :-| {Proteine 3,325g Lipidi 5,705g Glucidi 23,905g Sodio 213,5mg } Crackers salati 36g :-| {Proteine 3,384g Lipidi 3,6g Glucidi 28,836g Sodio 316,44mg } Crackers senza grassi 39g :-| {Proteine 4,095g Lipidi 0,624g Glucidi 31,044g Sodio 248,04mg } Cracotte 44g :-| {Proteine 4,62g Lipidi 0,528g Glucidi 34,672g Sodio 281,6mg } Crema di cacao e nocciole 28g :-| {Proteine 1,932g Lipidi 9,072g Glucidi 16,268g Sodio 14mg } Crema pasticcera 82g :-| {Proteine 6,2812g Lipidi 6,1418g Glucidi 20,4754g Sodio 29,52mg } Creme caramel 85g :-| {Proteine 3,587g Lipidi 6,2135g Glucidi 22,27g Sodio 42,5mg } Crocchette di patate 85g :-| {Proteine 5,9075g Lipidi 10,217g Glucidi 10,5485g Sodio 207,4mg } Crocchette di patate ssa 84g :-|

{Proteine 5,8632g Lipidi 10,1304g Glucidi 10,458g Sodio 96,6mg } Crostata di marmellata 39g :-(
 {Proteine 1,6887g Lipidi 8,1549g Glucidi 20,0382g Sodio 28,47mg } Crostata di marmellata ssa 39g :-(
 {Proteine 1,6887g Lipidi 8,1549g Glucidi 20,0382g Sodio 28,47mg } Crostata di nutella 36g :-(
 {Proteine 5,148g Lipidi 8,3844g Glucidi 18,054g Sodio 36mg } Crostata di nutella ssa 36g :-(
 {Proteine 5,1552g Lipidi 8,3988g Glucidi 18,0828g Sodio 12,96mg } Crusca di grano 30g :-({Proteine 4,23g Lipidi 1,65g Glucidi 8,04g Sodio 8,4mg }

D Datteri freschi 125g :-({Proteine 1,875g Lipidi 0,125g Glucidi 39,125g Sodio 8,75mg } Datteri secchi 61g :-({Proteine 1,647g Lipidi 0,366g Glucidi 38,491g Sodio 3,05mg }

F Fagottini 46g :-({Proteine 5,1704g Lipidi 10,649g Glucidi 9,4254g Sodio 223,1mg } Fagottini ssa 46g :-({Proteine 5,1796g Lipidi 10,672g Glucidi 9,4484g Sodio 179,86mg } Fette biscottate 37g :-(
 {Proteine 4,181g Lipidi 2,22g Glucidi 30,71g Sodio 76,22mg } Fette biscottate di segale integrali 42g :-(
 {Proteine 3,318g Lipidi 0,546g Glucidi 27,594g Sodio 110,88mg } Fette biscottate dolci 38g :-(
 {Proteine 3,99g Lipidi 2,356g Glucidi 31,008g Sodio 78,28mg } Fette biscottate integrali 41g :-(
 {Proteine 4,592g Lipidi 2,132g Glucidi 30,381g Sodio 343,17mg } Fette biscottate vitaminizzate 37g :-(
 {Proteine 4,181g Lipidi 2,22g Glucidi 30,71g Sodio 76,22mg } Fichi 329g :-({Proteine 2,961g Lipidi 0,658g Glucidi 36,848g Sodio 6,58mg } Fichi d'india 200g :-({Proteine 1,6g Lipidi 0,2g Glucidi 26g Sodio 10mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 55g :-({Proteine 2,86g Lipidi 2,31g Glucidi 32,01g Sodio 47,85mg } Fichi seccati al sole 54g :-({Proteine 1,944g Lipidi 1,134g Glucidi 28,566g Sodio 46,98mg } Fichi secchi 64g :-({Proteine 2,24g Lipidi 1,728g Glucidi 37,12g Sodio 55,68mg }
 Fiocchi di avena 39g :-({Proteine 3,12g Lipidi 2,925g Glucidi 28,665g Sodio 12,87mg } 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) 42g :-({Proteine 2,772g Lipidi 0,336g Glucidi 37,002g Sodio 4,62mg } Fiocchi di riso 44g :-({Proteine 2,904g Lipidi 0,528g Glucidi 34,1g Sodio 1,76mg } Fiocchi d'orzo 43g :-({Proteine 4,558g Lipidi 0,817g Glucidi 34,4g Sodio 1,72mg } Fiori di zucca in pastella 78g :-({Proteine 2,1762g Lipidi 11,9808g Glucidi 9,5004g Sodio 418,86mg } Fiori di zucca in pastella ssa 77g :-(
 {Proteine 2,1714g Lipidi 11,9735g Glucidi 9,4941g Sodio 51,59mg } Focaccia 53g :-({Proteine 4,452g Lipidi 6,254g Glucidi 21,571g Sodio 115,54mg } 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 100g :-({Proteine 0,64g Lipidi 0,3g Glucidi 13,93g Sodio 2mg } Frittata con 4 uova 59g :-({Proteine 6,5018g Lipidi 13,8886g Glucidi 0,4956g Sodio 316,24mg } Frittata con 4 uova ssa 59g :-({Proteine 6,5726g Lipidi 14,042g Glucidi 0,5015g Sodio 70,8mg } Frittata con asparagi 70g :-({Proteine 8,533g Lipidi 12,873g Glucidi 1,078g Sodio 281,4mg } Frittata con asparagi ssa 70g :-({Proteine 8,589g Lipidi 12,964g Glucidi 1,085g Sodio 91,7mg } Frittata con patate 90g :-({Proteine 6,102g Lipidi 10,08g Glucidi 10,413g Sodio 207mg } Frittata con patate ssa 90g :-({Proteine 6,129g Lipidi 10,125g Glucidi 10,458g Sodio 60,3mg } Frittata di pasta 54g :-({Proteine 6,0102g Lipidi 6,5178g Glucidi 19,1376g Sodio 218,7mg } Frittata di pasta ssa 53g :-({Proteine 5,9519g Lipidi 6,4501g Glucidi 18,9422g Sodio 39,22mg }

G Gelato al cioccolato 71g :-({Proteine 2,698g Lipidi 7,81g Glucidi 19,17g Sodio 53,96mg } Gelato alla frutta 86g :-({Proteine 3,01g Lipidi 6,88g Glucidi 21,242g Sodio 52,46mg } Gelato fior di latte 71g :-({Proteine 2,982g Lipidi 9,727g Glucidi 14,697g Sodio 71mg } 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 100g :-({Proteine 0,24g Lipidi 0g Glucidi 21,81g Sodio 2mg } Grappa 25g :-({Proteine 0,5g Lipidi 0g Glucidi 0,5g Sodio 0,5mg } Grissini 35g :-({Proteine 4,305g Lipidi 4,865g Glucidi 24,15g Sodio 213,5mg } Grissini integrali 34g :-({Proteine 2,992g Lipidi 5,848g Glucidi 19,754g Sodio 224,06mg }

K Kaki o loti 238g :-| {Proteine 1,428g Lipidi 0,714g Glucidi 38,08g Sodio 9,52mg } Kiwi 300g :-|
{Proteine 3,6g Lipidi 1,8g Glucidi 27g Sodio 15mg }

L Lamponi 135g :-| {Proteine 1,35g Lipidi 0,81g Glucidi 8,775g Sodio 4,05mg } Lamponi surgelati 155g
:-| {Proteine 1,0385g Lipidi 0,31g Glucidi 37,16125g Sodio 1,55mg } Latte di bufala 151g :-|
{Proteine 6,644g Lipidi 11,023g Glucidi 7,701g Sodio 78,52mg } Latte di capra 215g :-| {Proteine
8,385g Lipidi 9,245g Glucidi 10,105g Sodio 86mg } Latte di mandorle 350g :-| {Proteine 2,1g Lipidi
5,25g Glucidi 8,4g Sodio 7mg } Latte di pecora 150g :-| {Proteine 7,95g Lipidi 10,35g Glucidi 7,8g
Sodio 45mg } Latte di soia 300g :-| {Proteine 8,7g Lipidi 5,7g Glucidi 2,4g Sodio 96mg } Latte di vacca
condensato con zucchero 47g :-| {Proteine 4,089g Lipidi 4,23g Glucidi 26,555g Sodio 61,1mg } Latte
di vacca intero 254g :-| {Proteine 7,874g Lipidi 8,636g Glucidi 12,192g Sodio 127mg } Latte di vacca
intero in polvere 32g :-| {Proteine 8,224g Lipidi 7,968g Glucidi 13,44g Sodio 140,8mg } Latte di
vacca intero uht 254g :-| {Proteine 8,128g Lipidi 8,636g Glucidi 11,938g Sodio 119,38mg } Latte di
vacca intero vitaminizzato 267g :-| {Proteine 8,277g Lipidi 8,01g Glucidi 13,35g Sodio 133,5mg }
Latte di vacca parzialmente scremato 316g :-| {Proteine 11,06g Lipidi 5,688g Glucidi 15,8g Sodio
145,36mg } Latte di vacca parzialmente scremato in polvere 37g :-| {Proteine 10,656g Lipidi 4,699g
Glucidi 18,574g Sodio 183,15mg } Latte di vacca parzialmente scremato uht 316g :-| {Proteine
11,376g Lipidi 5,688g Glucidi 15,484g Sodio 132,72mg } Latte di vacca parzialmente scremato
vitaminizzato 344g :-| {Proteine 10,664g Lipidi 5,16g Glucidi 17,2g Sodio 158,24mg } Latte di vacca
scremato 400g :-| {Proteine 14,4g Lipidi 0,8g Glucidi 21,2g Sodio 208mg } Latte di vacca scremato in
polvere 44g :-| {Proteine 14,564g Lipidi 0,396g Glucidi 24,728g Sodio 242mg } Latte di vacca
scremato uht 400g :-| {Proteine 14,8g Lipidi 0,8g Glucidi 20,8g Sodio 196mg } Latte evaporato 102g
:-| {Proteine 8,568g Lipidi 9,588g Glucidi 8,67g Sodio 183,6mg } Latte in polvere int 31g :-| {Proteine
7,7655g Lipidi 7,719g Glucidi 12,6945g Sodio 124mg } Latte in polvere ps 36g :-| {Proteine
10,1052g Lipidi 4,572g Glucidi 17,622g Sodio 0mg } Latte in polvere scr 43g :-| {Proteine 13,8761g
Lipidi 0,387g Glucidi 23,564g 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 271g :-) {Proteine 1,084g Lipidi 5,42g Glucidi 40,108g Sodio 8,13mg }
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 28g :-) {Proteine 4,48g Lipidi 14,42g Glucidi 1,12g Sodio 1,68mg }
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 59g :-| {Proteine 0,059g Lipidi 0g Glucidi 41,005g Sodio 10,62mg }
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 169g :-) {Proteine 0,507g Lipidi 1,69g Glucidi 10,647g Sodio 5,07mg }
Mela polpa secca 63g :-) {Proteine 0,567g Lipidi 0,189g Glucidi 36,036g Sodio 54,81mg }
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 44g :-| {Proteine 2,86g Lipidi 4,18g Glucidi 26,4g Sodio 69,08mg }
Merendine con marmellata 43g :-| {Proteine 2,365g Lipidi 3,569g Glucidi 30,014g Sodio 55,9mg }
Merendine farcite 37g :-| {Proteine 2,294g Lipidi 5,587g Glucidi 25,012g Sodio 129,5mg }
Merendine tipo pan di spagna 33g :-| {Proteine 2,739g Lipidi 7,359g Glucidi 20,097g Sodio 115,5mg }
Meringa 48g :-| {Proteine 1,9488g Lipidi 1,6608g Glucidi 34,632g Sodio 21,12mg }
Millefoglie alla crema ed amarena 36g :-| {Proteine 6,0336g Lipidi 10,2996g Glucidi 13,0788g Sodio 29,88mg }
Millefoglie alla crema ed amarena ssa 36g :-| {Proteine 6,0444g Lipidi 10,3176g Glucidi 13,104g Sodio 4,68mg }
Mirtillo nero 150g :-) {Proteine 0,9g Lipidi 0,3g Glucidi 10,35g Sodio 4,5mg }
Monaci 70g :-| {Proteine 13,986g Lipidi 1,652g Glucidi 30,198g Sodio 17,5mg }
Mora di gelso 150g :-) {Proteine 1,95g Lipidi 3g Glucidi 12,15g Sodio 3mg }
Mora di rovo 136g :-) {Proteine 1,768g Lipidi 2,72g Glucidi 7,752g Sodio 5,44mg }
Muesli 42g :-) {Proteine 4,452g Lipidi 2,478g Glucidi 29,862g Sodio 159,6mg }

N Nespole 350g :-) {Proteine 1,4g Lipidi 1,4g Glucidi 21,35g Sodio 21mg }
Nocciole 24g :-) {Proteine 3,12g Lipidi 15,096g Glucidi 0,432g Sodio 2,64mg }
Noce di cocco 44g :-) {Proteine 1,408g Lipidi 15,84g Glucidi 1,628g Sodio 7,48mg }
Noci fresche 26g :-) {Proteine 2,73g Lipidi 15,002g Glucidi 1,43g Sodio 0,78mg }
Noci secche 23g :-) {Proteine 3,634g Lipidi 14,651g Glucidi 1,449g Sodio 0,46mg }

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

P Pan Brioche 45g :- ({Proteine 10,116g Lipidi 7,1415g Glucidi 19,449g Sodio 271,8mg } Pan Brioche ssa 44g :- ({Proteine 10,0408g Lipidi 7,0884g Glucidi 19,2984g Sodio 11,88mg } Pan di spagna 58g :- | {Proteine 4,6632g Lipidi 3,277g Glucidi 27,2484g Sodio 116,58mg } Pancarrè americano comune 50g :- | {Proteine 4,1g Lipidi 1,8g Glucidi 23,45g Sodio 269mg } Pane al latte 44g :- | {Proteine 3,784g Lipidi 3,344g Glucidi 28,556g Sodio 220mg } Pane alle olive 54g :- ({Proteine 3,78g Lipidi 3,618g Glucidi 28,404g Sodio 308,88mg } Pane comune 52g :- | {Proteine 4,212g Lipidi 0,104g Glucidi 33,644g Sodio 345,8mg } Pane condito 54g :- ({Proteine 7,182g Lipidi 1,836g Glucidi 30,726g Sodio 340,2mg } 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 56g :- ({Proteine 6,72g Lipidi 3,808g Glucidi 23,352g Sodio 341,6mg } Pane integrale 63g :-) {Proteine 4,725g Lipidi 0,819g Glucidi 33,894g Sodio 346,5mg } Pane integrale con miele 64g :-) {Proteine 5,7792g Lipidi 0,9024g Glucidi 32,9472g Sodio 200,32mg } Pane integrale con miele ssa 50g :- ({Proteine 8,665g Lipidi 5,13g Glucidi 23,45g Sodio 70,5mg } Pane integrale fatto in casa 63g :-) {Proteine 4,7691g Lipidi 0,7497g Glucidi 27,0837g Sodio 347,76mg } Pane integrale fatto in casa ssa 75g :- ({Proteine 5,76g Lipidi 0,9075g Glucidi 32,7g Sodio 2,25mg } Pane tipo 0 54g :- ({Proteine 4,266g Lipidi 0,27g Glucidi 33,696g Sodio 0mg } Pane tipo 00 51g :- ({Proteine 4,08g Lipidi 0,204g Glucidi 33,558g Sodio 0mg } Pane tipo 1 56g :- ({Proteine 4,8552g Lipidi 0,336g Glucidi 32,928g Sodio 0mg } Pane tostato 50g :- ({Proteine 4,4g Lipidi 0,25g Glucidi 34,6g Sodio 346mg } Panettone 47g :- | {Proteine 5,8797g Lipidi 6,0442g Glucidi 21,5542g Sodio 76,61mg } Panini all'olio 51g :- | {Proteine 3,927g Lipidi 2,958g Glucidi 29,733g Sodio 321,3mg } Panini napoletani 62g :- | {Proteine 7,0308g Lipidi 4,7058g Glucidi 20,8816g Sodio 153,76mg } Panini napoletani ssa 62g :- | {Proteine 7,037g Lipidi 4,712g Glucidi 20,9002g Sodio 132,06mg } Papaya 350g :- ({Proteine 1,75g Lipidi 0,35g Glucidi 30,8g Sodio 17,5mg } Pasta di mandorle 33g :- ({Proteine 2,64g Lipidi 8,4975g Glucidi 17,9025g Sodio 1,32mg } Pasta frolla dolce 38g :- ({Proteine 8,4246g Lipidi 6,6918g Glucidi 20,8734g Sodio 9,5mg } Pasta per pizza (1 persona) 61g :- | {Proteine 4,2212g Lipidi 3,2086g Glucidi 26,7302g Sodio 224,48mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 61g :- | {Proteine 4,2639g Lipidi 3,2391g Glucidi 26,9803g Sodio 0,61mg } Pasticcini al cocco 38g :- | {Proteine 1,368g Lipidi 4,826g Glucidi 26,752g Sodio 93,86mg } Pastiera 60g :- ({Proteine 7,944g Lipidi 5,814g Glucidi 21,342g Sodio 36mg } Pastiera 57g :- ({Proteine 8,0769g Lipidi 2,7246g Glucidi 29,1669g Sodio 27,93mg } Pera 300g :- ({Proteine 0,9g Lipidi 1,2g Glucidi 28,5g Sodio 6mg } Pere sciropate 196g :- ({Proteine 0,392g Lipidi 0,392g Glucidi 37,436g Sodio 3,92mg } Pesca 300g :- ({Proteine 2,4g Lipidi 0,3g Glucidi 18,3g Sodio 9mg } Pesca sciropata 178g :- | {Proteine 0,712g Lipidi 3,56g Glucidi 40,762g Sodio 1,78mg } Pinoli 27g :- ({Proteine 7,992g Lipidi 12,906g Glucidi 1,35g Sodio 0,27mg } Pistacchi freschi 39g :- ({Proteine 4,992g Lipidi 12,714g Glucidi 6,396g Sodio 3,51mg } Pistacchi secchi 26g :-) {Proteine 5,356g Lipidi 12,584g Glucidi 3,64g Sodio 1,56mg } Pistacchi tostati e salati 25g :-) {Proteine 4,475g Lipidi 13,85g Glucidi 2,05g Sodio 132,5mg } Pizza con pomodoro 62g :- ({Proteine 2,48g Lipidi 2,48g Glucidi 32,178g Sodio 130,2mg } Pizza con pomodoro e mozzarella 35g :- | {Proteine 1,96g Lipidi 1,96g Glucidi 18,515g Sodio 345,1mg } Pizza con salsiccia 50g :- ({Proteine 5,375g Lipidi 3,24g Glucidi 25,37g Sodio 395mg } Pizza con salsiccia ssa 50g :- ({Proteine 5,47g Lipidi 3,295g Glucidi 25,8g Sodio 68,5mg } Pizza con scarola 63g :- | {Proteine 5,5629g Lipidi 3,2445g Glucidi 25,4583g Sodio 393,75mg } Pizza con scarola ssa 62g :- | {Proteine 5,5428g Lipidi 3,2364g Glucidi 25,389g Sodio 68,2mg } Pizza margherita 77g :- | {Proteine 6,1292g Lipidi 5,5055g Glucidi 20,2125g Sodio 278,74mg } Pizza margherita ssa 76g :- | {Proteine 6,08g Lipidi 5,4644g Glucidi 20,0412g Sodio 133mg } Pizza rustica 56g :- | {Proteine 7,3192g Lipidi 7,2464g Glucidi 15,148g Sodio 136,08mg } Pizza rustica con spinaci 63g :- | {Proteine 7,1505g Lipidi 6,8544g Glucidi 15,7374g Sodio 130,41mg } Pizza rustica ssa 55g :- | {Proteine 7,1995g Lipidi 7,128g Glucidi 14,8995g Sodio 104,5mg } 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 40g :- ({Proteine 5,08g Lipidi 2g Glucidi 30,68g Sodio 1,6mg } 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 70g :-) {Proteine 1,54g Lipidi 0,35g Glucidi 38,5g Sodio 5,6mg }

R Rhum 25g :-) {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0g Sodio 0,25mg } Ribes nero 128g :-) {Proteine 1,152g Lipidi 2,56g Glucidi 8,448g Sodio 3,84mg } Ribes rosso 135g :-) {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg } 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 52g :-) {Proteine 0,156g Lipidi 0g Glucidi 41,08g Sodio 140,4mg } Sfogliate 32g :-) {Proteine 5,8528g Lipidi 9,3248g Glucidi 14,3424g Sodio 9,92mg } Sfogliatella riccia 43g :-) {Proteine 6,88g Lipidi 5,59g Glucidi 23,0308g Sodio 33,97mg } Sfogliatella riccia ssa 43g :-) {Proteine 6,8886g Lipidi 5,5943g Glucidi 23,0609g Sodio 11,18mg } 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 32g :-) {Proteine 5,9168g Lipidi 10,5664g Glucidi 11,6288g Sodio 7,36mg } Succo di albicocca conservato 329g :- | {Proteine 0,987g Lipidi 0,329g Glucidi 39,48g Sodio 9,87mg } Succo di ananas conservato 276g :- | {Proteine 0,828g Lipidi 0,276g Glucidi 37,536g Sodio 2,76mg } Succo di arancia concentrato 83g :- | {Proteine 2,407g Lipidi 0,415g Glucidi 37,267g Sodio 8,3mg } 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 276g :- | {Proteine 0,828g Lipidi 0,276g Glucidi 40,02g Sodio 19,32mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 150g :- | {Proteine 0,75g Lipidi 0,3g Glucidi 17,7g Sodio 1,5mg } 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 39g :-| {Proteine 3,1278g Lipidi 5,811g Glucidi 20,7363g Sodio 54,99mg } Taralli salati ssa 39g :-| {Proteine 3,1395g Lipidi 5,8305g Glucidi 20,8104g Sodio 0,78mg } 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 22g :-| {Proteine 4,312g Lipidi 0,44g Glucidi 0,66g Sodio 9,9mg } Tè in tazza 400g :-| {Proteine 0,4g Lipidi 8g Glucidi 8g Sodio 8mg } Tiramisù 37g :-| {Proteine 4,884g Lipidi 9,546g Glucidi 12,395g Sodio 112,11mg } Tisana in tazza 400g :-| {Proteine 0g Lipidi 0g Glucidi 0,8g Sodio 8mg } Torrone alle mandorle 46g :-| {Proteine 2,2908g Lipidi 6,463g Glucidi 22,9586g Sodio 5,52mg } Torta al cioccolato 55g :-| {Proteine 10,549g Lipidi 4,7025g Glucidi 23,6225g Sodio 56,65mg } Torta al limone 55g :-| {Proteine 7,3755g Lipidi 5,39g Glucidi 24,387g Sodio 38,5mg } Torta al limone ssa 55g :-| {Proteine 7,381g Lipidi 5,3955g Glucidi 24,4145g Sodio 14,85mg } Torta con crema al limone 56g :-| {Proteine 8,1424g Lipidi 6,0032g Glucidi 21,8904g Sodio 45,92mg } Torta con crema al limone ssa 56g :-| {Proteine 8,1536g Lipidi 6,0088g Glucidi 21,9184g Sodio 20,72mg } Torta con ricotta 50g :-| {Proteine 5,1g Lipidi 8,735g Glucidi 15,45g Sodio 32mg } Torta di mamma 43g :-| {Proteine 7,7572g Lipidi 6,1877g Glucidi 22,2009g Sodio 13,76mg } Torta di mele 74g :-| {Proteine 4,514g Lipidi 5,7202g Glucidi 24,4496g Sodio 7,4mg } Torta margherita 43g :-| {Proteine 3,3884g Lipidi 7,0391g Glucidi 19,4446g Sodio 18,06mg } Torta ricotta e pere 46g :-| {Proteine 2,7646g Lipidi 11,5874g Glucidi 10,4834g Sodio 40,48mg }

U Uva 254g :-| {Proteine 1,27g Lipidi 0,254g Glucidi 39,624g Sodio 2,54mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 54g :-| {Proteine 1,026g Lipidi 0,324g Glucidi 38,88g Sodio 28,08mg }

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 246g :-| {Proteine 8,61g Lipidi 9,594g Glucidi 8,856g Sodio 118,08mg } Yogurt di latte intero ai cereali e malto 163g :-| {Proteine 5,705g Lipidi 5,868g Glucidi 21,027g Sodio 71,72mg } Yogurt di latte intero alla frutta 176g :-| {Proteine 4,928g Lipidi 5,808g Glucidi 22,176g Sodio 84,48mg } Yogurt di latte magro alla frutta 172g :-| {Proteine 7,052g Lipidi 1,204g Glucidi 30,788g Sodio 110,08mg } 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 86g :-| {Proteine 10,0878g Lipidi 7,611g Glucidi 14,8092g Sodio 116,1mg } Zeppole di S.Giuseppe ssa 86g :-| {Proteine 10,105g Lipidi 7,6282g Glucidi 14,8436g Sodio 43,86mg }

(M) Alimenti alternativi per il secondo a cena per un massimo di 117 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 57g :- ({Proteine 14,763g Lipidi 6,441g Glucidi 0,114g Sodio 273,6mg } Agnello 72g :- ({Proteine 14,976g Lipidi 6,336g Glucidi 0g Sodio 63,36mg } Agnello carne grassa 42g :- ({Proteine 7,56g Lipidi 9,66g Glucidi 0g Sodio 42mg } Agnello carne magra 97g :- ({Proteine 19,4g Lipidi 4,462g Glucidi 0g Sodio 97mg } Agnello coratella 107g :- ({Proteine 16,799g Lipidi 5,029g Glucidi 1,284g Sodio 110,21mg } Agnello costolette 30g :- ({Proteine 4,38g Lipidi 10,89g Glucidi 0g Sodio 18mg } Aguglia 135g :- ({Proteine 21,6g Lipidi 2,835g Glucidi 1,31625g Sodio 0mg } Anatra 74g :- ({Proteine 15,836g Lipidi 6,068g Glucidi 0g Sodio 81,4mg } Anguilla di fiume 45g :- ({Proteine 5,31g Lipidi 10,665g Glucidi 0,045g Sodio 29,25mg } 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 137g :- ({Proteine 22,194g Lipidi 2,603g Glucidi 1,37g Sodio 242,49mg } 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 62g :- ({Proteine 11,036g Lipidi 8,184g Glucidi 0g Sodio 74,4mg } 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 33g :- ({Proteine 10,362g Lipidi 8,448g Glucidi 0,66g Sodio 250,8mg } 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 143g :- ({Proteine 19,5195g Lipidi 4,29g Glucidi 0,143g 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 75g :- ({Proteine 7,35g Lipidi 9,525g Glucidi 0,6g Sodio 105mg } 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 51g :- ({Proteine 8,721g Lipidi 9,18g Glucidi 0,204g Sodio 37,23mg } 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 110g :- ({Proteine 20,35g Lipidi 4,07g Glucidi 0g Sodio 93,5mg } Bovino polmone 157g :- ({Proteine 21,98g Lipidi 3,297g Glucidi 0g Sodio 310,86mg } Bovino rene 100g :- ({Proteine 18,4g Lipidi 4,6g Glucidi 0,8g Sodio 180mg } Bovino sangue 106g :- ({Proteine 18,868g Lipidi 0,106g Glucidi 0,848g Sodio 349,8mg } Bovino trippa 109g :- ({Proteine 17,222g Lipidi 5,45g Glucidi 0g Sodio 116,63mg } 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 45g :-({Proteine 7,785g Lipidi 9,585g Glucidi 0,9g Sodio 134,55mg } 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 96g :-({Proteine 18,432g Lipidi 4,8g Glucidi 0g Sodio 78,72mg } Capriolo coscia 114g :-({Proteine 25,308g Lipidi 1,824g Glucidi 0g Sodio 62,7mg } Capriolo schiena 96g :-({Proteine 21,504g Lipidi 3,456g Glucidi 0,576g Sodio 80,64mg } Carciofi 181g :-({Proteine 4,887g Lipidi 0,362g Glucidi 4,525g Sodio 240,73mg } Carciofi fritti 53g :-({Proteine 2,5175g Lipidi 8,9464g Glucidi 7,1815g Sodio 49,82mg } Carciofi surgelati 256g :-({Proteine 6,656g Lipidi 1,024g Glucidi 9,984g Sodio 120,32mg } Carciofo ripieno 100g :-({Proteine 3,97g Lipidi 6,47g Glucidi 8,96g Sodio 184mg } Carpa 84g :-({Proteine 15,876g Lipidi 5,964g Glucidi 0g Sodio 42mg } Castrato carne grassa 35g :-({Proteine 5,775g Lipidi 10,325g Glucidi 0g Sodio 20,3mg } Castrato carne magra 96g :-({Proteine 16,32g Lipidi 5,76g Glucidi 0g Sodio 67,2mg } Castrato carne semigrassa 51g :-({Proteine 8,568g Lipidi 9,078g Glucidi 0g Sodio 35,19mg } Cavallo 104g :-({Proteine 22,568g Lipidi 2,808g Glucidi 0,52g Sodio 45,76mg } Cavallo cuore 80g :-({Proteine 14,96g Lipidi 6,16g Glucidi 0,48g Sodio 76mg } Cavedano 153g :-({Proteine 19,9971g Lipidi 4,284g Glucidi 0g Sodio 0mg } Cavolfiore 300g :-({Proteine 9,6g Lipidi 0,6g Glucidi 8,1g Sodio 24mg } Cavoli di bruxelles 192g :-({Proteine 8,064g Lipidi 0,96g Glucidi 8,256g Sodio 19,2mg } 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 147g :-({Proteine 26,313g Lipidi 1,029g Glucidi 0,882g Sodio 77,91mg } Cernia di fondo 94g :-({Proteine 14,664g Lipidi 6,298g Glucidi 0,564g Sodio 111,86mg } Cernia surgelata 134g :-({Proteine 22,78g Lipidi 2,68g Glucidi 0,804g Sodio 71,02mg } Certosino 44g :-({Proteine 7,7g Lipidi 9,68g Glucidi 0,88g Sodio 189,2mg } 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 277g :-({Proteine 3,878g Lipidi 0,554g Glucidi 1,939g Sodio 38,78mg } Cicoria catalogna 300g :-({Proteine 5,4g Lipidi 1,5g Glucidi 9,6g Sodio 63mg } Cicoria da taglio 277g :-({Proteine 3,324g Lipidi 0,277g Glucidi 4,709g Sodio 19,39mg } Cicoria witloof 300g :-({Proteine 2,1g Lipidi 0,9g Glucidi 9,6g Sodio 3mg } Coniglio carne grassa 58g :-({Proteine 10,498g Lipidi 8,352g Glucidi 0,232g Sodio 45,24mg } Coniglio carne magra 115g :-({Proteine 27,255g Lipidi 0,69g Glucidi 0,69g Sodio 65,55mg } Coniglio carne semigrassa 85g :-({Proteine 18,785g Lipidi 4,505g Glucidi 0,425g Sodio 56,95mg } Coniglio frattaglie 80g :-({Proteine 14,96g Lipidi 6,32g Glucidi 0,32g Sodio 53,6mg } 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 104g :-({Proteine 16,016g Lipidi 5,928g 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 66g :-({Proteine 11,5764g Lipidi 6,1446g Glucidi 3,9732g Sodio 482,46mg } 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 64g :-({Proteine 4,4672g Lipidi 7,7184g Glucidi 7,968g Sodio 73,6mg }

D Dentice 116g :-({Proteine 19,372g Lipidi 4,06g Glucidi 0,812g Sodio 89,32mg } Dentice surgelato 114g :-({Proteine 19,608g Lipidi 3,99g Glucidi 0,798g Sodio 87,78mg } Dolceverde 44g :-({Proteine 8,404g Lipidi 8,8g Glucidi 1,1g Sodio 338,8mg }

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 83g :-({Proteine 15,1226g Lipidi 6,391g 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 103g :-({Proteine 25,029g Lipidi 1,854g Glucidi 0,206g Sodio 70,04mg } Faraona petto 110g :-({Proteine 27,61g Lipidi 0,77g Glucidi 0g Sodio 55mg } Farro 35g :-({Proteine 5,285g Lipidi 0,875g Glucidi 23,485g Sodio 6,3mg } Fegato di suino 84g :-({Proteine 19,152g Lipidi 4,032g Glucidi 1,26g Sodio 90,72mg } Fegato di bovino 80g :-({Proteine 16,8g Lipidi 3,52g Glucidi 4,72g Sodio 64,8mg } Fegato di cavallo 81g :-({Proteine 18,144g Lipidi 3,24g Glucidi 4,293g Sodio 65,61mg } Fegato di equino 81g :-({Proteine 17,6985g Lipidi 3,24g Glucidi 4,19175g Sodio 0mg } Fegato di oca 66g :-({Proteine 10,4412g Lipidi 6,6g Glucidi 3,531g Sodio 92,4mg } Fegato di ovino 87g :-({Proteine 16,965g Lipidi 4,785g Glucidi 1,74g Sodio 58,29mg } Feta 24g :-({Proteine 3,744g Lipidi 4,848g Glucidi 0,36g Sodio 345,6mg } Filetti di baccalà 116g :-({Proteine 29,406g 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 59g :-({Proteine 1,6638g Lipidi 9,1745g Glucidi 7,2747g Sodio 39,53mg } 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 29g :-({Proteine 3,915g Lipidi 11,339g Glucidi 0,029g Sodio 222,72mg } 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 45g :-({Proteine 5,013g Lipidi 10,71g Glucidi 0,3825g Sodio 54mg } Frittata con asparagi 53g :-({Proteine 6,4607g Lipidi 9,7467g Glucidi 0,8162g Sodio 213,06mg } Frittata con asparagi ssa 53g :-({Proteine 6,5031g Lipidi 9,8156g Glucidi 0,8215g Sodio 69,43mg } Frittata con patate 69g :-({Proteine 4,6782g Lipidi 7,728g Glucidi 7,9833g Sodio 158,7mg } Frittata con patate ssa 68g :-({Proteine 4,6308g Lipidi 7,65g Glucidi 7,9016g Sodio 45,56mg } Frittata di pasta 41g :-({Proteine 4,5633g Lipidi 4,9487g Glucidi 14,5304g Sodio 166,05mg } 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 112g :-({Proteine 19,152g Lipidi 4,592g Glucidi 0g Sodio 168mg } Gambero 166g :-({Proteine 22,576g Lipidi 0,996g Glucidi 4,814g Sodio 242,36mg } 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 107g :-({Proteine 22,256g Lipidi 2,461g Glucidi 0g Sodio 57,78mg }

- I** Insalata di riso 44g :-| {Proteine 4,3032g Lipidi 7,1544g Glucidi 9,1388g Sodio 101,64mg } Italiano (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 81g :-| {Proteine 11,826g Lipidi 7,776g Glucidi 1,62g Sodio 97,2mg } Lepre coscio 97g :-| {Proteine 22,116g Lipidi 3,104g Glucidi 0g Sodio 206,61mg } Luccio 147g :-| {Proteine 27,489g Lipidi 0,882g Glucidi 0g Sodio 92,61mg } Lumaca 120g :-| {Proteine 15,48g Lipidi 2,04g Glucidi 9,36g Sodio 247,2mg }
- M** Manzo magro 122g :-| {Proteine 24,6074g Lipidi 2,074g Glucidi 0g Sodio 62,22mg } Manzo semimagro 72g :-| {Proteine 13,1904g Lipidi 7,2g Glucidi 0g Sodio 60,48mg } Mascarpone 26g :-| {Proteine 1,976g Lipidi 12,22g Glucidi 0,52g Sodio 22,36mg } Melanzane 250g :-| {Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a barchetta 77g :-| {Proteine 4,6277g Lipidi 9,3324g Glucidi 3,9424g Sodio 184,8mg } Melanzane a tocchetti 88g :-| {Proteine 0,8008g Lipidi 11,7568g Glucidi 2,2528g Sodio 105,6mg } Melanzane a tocchetti ssa 88g :-| {Proteine 0,8008g Lipidi 11,792g Glucidi 2,2616g Sodio 14,08mg } 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 163g :-| {Proteine 28,362g Lipidi 0,489g Glucidi 0g Sodio 117,36mg } Merluzzo (o nasello) 166g :-| {Proteine 28,22g Lipidi 0,498g Glucidi 0g Sodio 127,82mg } Merluzzo (o nasello) surgelato 157g :-| {Proteine 27,161g Lipidi 0,942g Glucidi 0g Sodio 120,89mg } Minestrone 147g :-| {Proteine 3,528g Lipidi 4,6452g Glucidi 7,2765g Sodio 349,86mg } Minestrone ssa 207g :-| {Proteine 4,9887g Lipidi 6,5826g Glucidi 10,2672g Sodio 211,14mg } 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 49g :-| {Proteine 7,693g Lipidi 8,967g Glucidi 1,617g Sodio 67,13mg } 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 151g :-| {Proteine 25,972g Lipidi 1,057g Glucidi 1,208g Sodio 181,2mg } Orata surgelata 131g :-| {Proteine 25,938g Lipidi 1,572g Glucidi 0g Sodio 90,39mg } Ostrica 68g :-| {Proteine 6,936g Lipidi 0,612g Glucidi 3,672g Sodio 346,8mg } Ovino cuore 88g :-| {Proteine 14,872g Lipidi 6,336g Glucidi 0,352g Sodio 123,2mg }

P Palombo 147g :-({Proteine 23,52g Lipidi 1,764g Glucidi 1,911g Sodio 176,4mg } 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 72g :-) {Proteine 6,6096g Lipidi 7,812g Glucidi 7,5528g Sodio 149,04mg } 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 } Passato di verdure 131g :-) {Proteine 2,1353g Lipidi 8,4102g Glucidi 8,9211g Sodio 18,34mg } Passato di verdure con orzo e farro 120g :-) {Proteine 2,376g Lipidi 7,536g Glucidi 10,524g Sodio 16,8mg } Pastorella 32g :-({Proteine 8,608g Lipidi 9,12g Glucidi 0,64g Sodio 148,16mg } Patate 138g :-) {Proteine 2,898g Lipidi 1,38g Glucidi 24,84g Sodio 9,66mg } Patate dolci 135g :-) {Proteine 1,62g Lipidi 0,405g Glucidi 28,755g Sodio 54mg } Patate novelle 176g :-) {Proteine 3,52g Lipidi 0g Glucidi 27,808g Sodio 40,48mg } Pecora 40g :-({Proteine 6,8g Lipidi 10g Glucidi 0g Sodio 40mg } 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 96g :-| {Proteine 2,4864g Lipidi 7,4688g Glucidi 10,8288g Sodio 141,12mg } Peperoni e patate ssa 96g :-) {Proteine 2,496g Lipidi 7,488g Glucidi 10,8672g Sodio 24,96mg } Peperoni gialli 250g :-) {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 12,5g Sodio 75mg } Peperoni ripieni al forno 76g :-| {Proteine 2,9488g Lipidi 4,3776g Glucidi 17,8676g Sodio 281,96mg } Peperoni ripieni al forno ssa 76g :-) {Proteine 2,9564g Lipidi 4,3852g Glucidi 17,9056g Sodio 218,88mg } Pesce persico 157g :-({Proteine 24,178g Lipidi 2,355g Glucidi 3,14g Sodio 144,44mg } Pesce spada 108g :-({Proteine 18,252g Lipidi 4,536g Glucidi 1,08g Sodio 97,2mg } Piccione adulto 63g :-({Proteine 11,592g Lipidi 7,875g Glucidi 0,189g Sodio 29,61mg } Piccione giovane 85g :-({Proteine 18,785g Lipidi 4,675g Glucidi 0g Sodio 46,75mg } Pizza con salsiccia 38g :-({Proteine 4,085g Lipidi 2,4624g Glucidi 19,2812g Sodio 300,2mg } Pizza con salsiccia ssa 38g :-({Proteine 4,1572g Lipidi 2,5042g Glucidi 19,608g Sodio 52,06mg } 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 58g :-| {Proteine 4,64g Lipidi 4,1702g Glucidi 15,2946g Sodio 101,5mg } 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 61g :-({Proteine 12,383g Lipidi 7,564g Glucidi 0g Sodio 36,6mg } Pollo coscia 90g :-({Proteine 16,11g Lipidi 5,85g Glucidi 0g Sodio 80,1mg } Pollo fegatini 96g :-({Proteine 19,68g Lipidi 4,32g Glucidi 1,92g Sodio 72,96mg } Pollo intero 67g :-({Proteine 12,797g Lipidi 7,37g Glucidi 0g Sodio 46,9mg } Pollo petto 121g :-({Proteine 26,862g Lipidi 1,089g Glucidi 0g Sodio 87,12mg } Pollo rigaglie 60g :-({Proteine 8,34g Lipidi 9,36g Glucidi 0,06g Sodio 49,2mg } 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 55g :-) {Proteine 2,805g Lipidi 7,755g Glucidi 9,625g Sodio 146,3mg } 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 }
 Provolone affumicato 45g :-({Proteine 9,54g Lipidi 8,82g Glucidi 0,9g Sodio 134,55mg }
 Provolone 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 99g :-({Proteine 2,2077g Lipidi 6,2172g Glucidi 13,9788g Sodio 100,98mg }
 Purè di patate ssa 99g :-({Proteine 2,2176g Lipidi 6,2271g Glucidi 14,0085g Sodio 15,84mg }

Q Quaglia 73g :-({Proteine 18,25g Lipidi 4,964g Glucidi 0g Sodio 29,2mg }

R Rana 184g :-({Proteine 28,52g Lipidi 0,368g Glucidi 0g Sodio 101,2mg }
 Rana pescatrice 187g :-({Proteine 23,936g Lipidi 1,87g Glucidi 1,122g Sodio 33,66mg }
 Razza 173g :-({Proteine 24,566g Lipidi 1,557g Glucidi 1,211g Sodio 224,9mg }
 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 145g :-({Proteine 23,635g Lipidi 1,885g Glucidi 1,74g Sodio 120,35mg }

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 fabiano 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 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 155g :- ({Proteine 24,49g Lipidi 1,395g Glucidi 1,82125g Sodio 0mg } Sarago 114g :- ({Proteine 17,1g Lipidi 5,016g Glucidi 1,14g Sodio 87,78mg } Sarda 91g :- ({Proteine 18,928g Lipidi 4,095g Glucidi 1,365g Sodio 60,06mg } 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 56g :- ({Proteine 12,712g Lipidi 5,656g Glucidi 4,032g Sodio 76,72mg } Scamorza affumicata 56g :- ({Proteine 12,712g Lipidi 5,656g Glucidi 4,032g Sodio 76,72mg } Scarola 300g :- ({Proteine 4,8g Lipidi 0,6g Glucidi 5,1g Sodio 27mg } Seppia surgelata 187g :- ({Proteine 26,367g Lipidi 0,748g Glucidi 1,309g Sodio 175,78mg } Sgombro filetti sott'olio 58g :- ({Proteine 14,674g Lipidi 6,206g Glucidi 0,58g Sodio 129,92mg } Sgombro o maccarello 70g :- ({Proteine 11,9g Lipidi 7,77g Glucidi 0g Sodio 91mg } 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 137g :- ({Proteine 23,153g Lipidi 2,329g Glucidi 1,096g Sodio 164,4mg } Sogliola surgelata 140g :- ({Proteine 24,22g Lipidi 1,82g Glucidi 1,12g Sodio 168mg } 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 56g :- ({Proteine 8,624g Lipidi 8,4g Glucidi 0,8848g Sodio 35,84mg } Spigola 143g :- ({Proteine 23,595g Lipidi 2,145g Glucidi 0,858g Sodio 98,67mg } Spinaci 300g :- ({Proteine 10,2g Lipidi 2,1g Glucidi 9g Sodio 300mg } Spinaci in scatola 175g :- ({Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg } Starna coscio 104g :- ({Proteine 27,456g Lipidi 2,704g Glucidi 0g Sodio 119,6mg } Stoccafisso ammollato 128g :- ({Proteine 26,496g Lipidi 1,152g Glucidi 0,384g Sodio 174,08mg } Stoccafisso secco 32g :- ({Proteine 25,632g Lipidi 1,12g Glucidi 0,352g Sodio 160mg } Storione 115g :- ({Proteine 14,6855g Lipidi 6,44g Glucidi 0,115g Sodio 0mg } Stracchino 39g :- ({Proteine 7,215g Lipidi 9,789g Glucidi 0,78g Sodio 161,46mg } Suino bistecca 118g :- ({Proteine 21,594g Lipidi 3,54g Glucidi 0g Sodio 89,68mg } Suino carne grassa 30g :- ({Proteine 4,236g Lipidi 11,19g Glucidi 0g Sodio 24,3mg } Suino carne magra 83g :- ({Proteine 16,517g Lipidi 5,644g Glucidi 0g Sodio 63,08mg } Suino carne semigrassa 44g :- ({Proteine 7,568g Lipidi 9,724g Glucidi 0g Sodio 25,96mg } Suino coscio 115g :- ({Proteine 21,505g Lipidi 3,45g Glucidi 0g Sodio 87,4mg } Suino cuore 74g :- ({Proteine 13,542g Lipidi 6,956g Glucidi 0,296g Sodio 59,2mg } Suino sangue 151g :- ({Proteine 28,69g Lipidi 0,302g Glucidi 0,151g Sodio 312,57mg } Surimi 119g :- ({Proteine 18,088g Lipidi 1,071g Glucidi 8,211g Sodio 170,17mg }

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 81g :- ({Proteine 17,82g Lipidi 5,022g Glucidi 0,324g Sodio 41,31mg } Tacchino ala 61g :- ({Proteine 13,603g Lipidi 7,015g Glucidi 0g Sodio 42,7mg } Tacchino coscia 63g :- ({Proteine 13,167g Lipidi 7,056g Glucidi 0,252g Sodio 51,03mg } Tacchino intero 80g :- ({Proteine 16,8g Lipidi 5,44g Glucidi 0,08g Sodio 52,8mg } Tacchino petto 88g :- ({Proteine 19,36g Lipidi 4,312g Glucidi 0,352g Sodio 44,88mg } 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 155g :- ({Proteine 27,745g Lipidi 0,775g Glucidi 0g Sodio 124mg } 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 82g :- ({Proteine 16,482g Lipidi 6,314g Glucidi 0g Sodio 137,76mg } Triglia 95g :- ({Proteine 15,01g Lipidi 5,89g Glucidi 1,045g Sodio 86,45mg } Trota 137g :- ({Proteine 20,139g Lipidi 4,11g Glucidi 0g Sodio 54,8mg }

U Uovo di anatra 62g :- ({Proteine 7,564g Lipidi 9,548g Glucidi 0,434g Sodio 75,64mg } 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 33g :- ({Proteine 5,379g Lipidi 10,527g Glucidi 0,231g Sodio 16,5mg } Uovo di oca 62g :- ({Proteine 8,556g Lipidi 8,928g Glucidi 0,62g Sodio 85,56mg } Uovo di tacchina 80g :- ({Proteine 10,24g Lipidi 8,16g Glucidi 0,8g Sodio 120,8mg } Uovo sodo 77g :- | {Proteine 9,8406g Lipidi 8,4007g Glucidi 0,7546g Sodio 602,14mg } Uovo sodo ssa 75g :- | {Proteine 9,75g Lipidi 8,325g Glucidi 0,75g Sodio 105mg }

V Ventaglio o pettine 134g :- ({Proteine 22,512g Lipidi 1,072g Glucidi 3,216g Sodio 215,74mg } Verdura e legumi surgelati 184g :- ({Proteine 6,072g Lipidi 0,92g Glucidi 17,48g Sodio 86,48mg } Vitello carne magra 128g :- ({Proteine 26,496g Lipidi 1,28g Glucidi 0,128g Sodio 113,92mg } Vitello carne semigrassa 81g :- ({Proteine 16,443g Lipidi 5,67g Glucidi 0g Sodio 67,23mg } Vitello cervello 102g :- ({Proteine 9,741g Lipidi 8,67g Glucidi 0g Sodio 153mg } Vitello coratella 114g :- ({Proteine 19,494g Lipidi 3,648g Glucidi 1,824g Sodio 131,1mg } Vitellone carne grassa 57g :- ({Proteine 10,317g Lipidi 8,322g Glucidi 0g Sodio 29,07mg } Vitellone carne magra 104g :- ({Proteine 22,152g Lipidi 3,224g Glucidi 0g Sodio 92,56mg } Vitellone carne semigrassa 73g :- ({Proteine 13,943g Lipidi 6,789g Glucidi 0g Sodio 37,23mg } Vitellone tagli di carne grassa 76g :- ({Proteine 15,352g Lipidi 6,308g Glucidi 0g Sodio 41,8mg } Vitellone tagli di carne magra 109g :- ({Proteine 23,217g Lipidi 3,052g Glucidi 0g Sodio 55,59mg } Vitellone tagli di carne semigrassa 84g :- ({Proteine 18,06g Lipidi 5,124g Glucidi 0g Sodio 42,84mg } 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 300g :- ({Proteine 3,3g Lipidi 0,3g Glucidi 10,5g Sodio 3mg } 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 43 Kcal

A Acciughe o alici sott'olio 20g :-| {Proteine 5,18g Lipidi 2,26g Glucidi 0,04g Sodio 96mg } Agretti 200g :-| {Proteine 3,6g Lipidi 0,4g Glucidi 4,4g Sodio 28mg } Amanita-Ovulo 250g :-| {Proteine 4,875g Lipidi 0,75g Glucidi 0g Sodio 0mg } Asparagi di bosco 122g :-| {Proteine 5,612g Lipidi 0,244g Glucidi 4,88g Sodio 6,1mg } Asparagi di campo 148g :-| {Proteine 5,328g Lipidi 0,296g Glucidi 4,884g Sodio 2,96mg } Asparagi di serra 179g :-| {Proteine 5,37g Lipidi 0,179g Glucidi 5,37g Sodio 3,58mg } Asparagi in scatola 121g :-| {Proteine 2,541g Lipidi 0,847g Glucidi 1,089g Sodio 347,27mg }

B Barbabietole rosse 215g :-| {Proteine 2,365g Lipidi 0g Glucidi 8,6g Sodio 180,6mg } Bieta 221g :-| {Proteine 2,873g Lipidi 0,221g Glucidi 6,188g Sodio 349,18mg } Bieta in busta 138g :-| {Proteine 1,242g Lipidi 0,138g Glucidi 7,59g Sodio 267,72mg } Broccoletti di rape 195g :-| {Proteine 5,655g Lipidi 0,585g Glucidi 3,9g Sodio 13,65mg } Broccolo a testa 159g :-| {Proteine 4,77g Lipidi 0,636g Glucidi 4,929g Sodio 19,08mg }

C Capperi sott'aceto 23g :-| {Proteine 0,598g Lipidi 0,023g Glucidi 0,483g Sodio 348,91mg } Carciofi 181g :-| {Proteine 4,887g Lipidi 0,362g Glucidi 4,525g Sodio 240,73mg } Carciofi fritti 19g :-| {Proteine 0,9025g Lipidi 3,2072g Glucidi 2,5745g Sodio 17,86mg } Carciofi surgelati 113g :-| {Proteine 2,938g Lipidi 0,452g Glucidi 4,407g Sodio 53,11mg } 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 39g :-| {Proteine 1,5483g Lipidi 2,5233g Glucidi 3,4944g Sodio 71,76mg } Cardi 300g :-| {Proteine 1,8g Lipidi 0,3g Glucidi 5,1g Sodio 69mg } Carote 130g :-| {Proteine 1,43g Lipidi 0g Glucidi 9,88g Sodio 123,5mg } Caviale 17g :-| {Proteine 3,213g Lipidi 3,196g Glucidi 0,323g Sodio 255mg } Cavolfiore 172g :-| {Proteine 5,504g Lipidi 0,344g Glucidi 4,644g Sodio 13,76mg } Cavoli di bruxelles 116g :-| {Proteine 4,872g Lipidi 0,58g Glucidi 4,988g Sodio 11,6mg } Cavolo broccolo verde ramoso 179g :-| {Proteine 6,086g Lipidi 0,537g Glucidi 3,58g Sodio 21,48mg } Cavolo cappuccio rosso 215g :-| {Proteine 4,085g Lipidi 0,43g Glucidi 5,805g Sodio 68,8mg } Cavolo cappuccio verde 226g :-| {Proteine 4,746g Lipidi 0,226g Glucidi 5,65g Sodio 51,98mg } 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 277g :-| {Proteine 3,878g Lipidi 0,554g Glucidi 1,939g Sodio 38,78mg } Cicoria catalogna 179g :-| {Proteine 3,222g Lipidi 0,895g Glucidi 5,728g Sodio 37,59mg } Cicoria da taglio 277g :-| {Proteine 3,324g Lipidi 0,277g Glucidi 4,709g Sodio 19,39mg } Cicoria witloof 252g :-| {Proteine 1,764g Lipidi 0,756g Glucidi 8,064g Sodio 2,52mg } Cipolle 165g :-| {Proteine 1,65g Lipidi 0,165g Glucidi 9,405g Sodio 16,5mg } Cipolle secche 13g :-| {Proteine 1,326g Lipidi 0,221g Glucidi 8,918g Sodio 22,1mg } Cipolline 113g :-| {Proteine 1,469g Lipidi 0,113g Glucidi 9,605g Sodio 14,69mg } Cipolline sott'aceto 77g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,154g Glucidi 3,773g Sodio 346,5mg } Cozza o mitilo 51g :-| {Proteine 5,967g Lipidi 1,377g Glucidi 1,734g Sodio 147,9mg } Crauti 98g :-| {Proteine 1,47g Lipidi 0,294g Glucidi 3,92g Sodio 347,9mg } Crocchette di patate 23g :-| {Proteine 1,5985g Lipidi 2,7646g Glucidi 2,8543g Sodio 56,12mg } Crocchette di patate ssa 23g :-| {Proteine 1,6054g Lipidi 2,7738g Glucidi 2,8635g Sodio 26,45mg }

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 13g :-| {Proteine 1,4612g
Lipidi 3,0095g Glucidi 2,6637g Sodio 63,05mg } Fagottini ssa 12g :-| {Proteine 1,3512g Lipidi 2,784g
Glucidi 2,4648g Sodio 46,92mg } Farro 12g :-| {Proteine 1,812g Lipidi 0,3g Glucidi 8,052g Sodio
2,16mg } 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 21g :-|
{Proteine 0,5859g Lipidi 3,2256g Glucidi 2,5578g Sodio 112,77mg } Fiori di zucca in pastella ssa 21g
:-| {Proteine 0,5922g Lipidi 3,2655g Glucidi 2,5893g Sodio 14,07mg } Foglie di rapa 195g :-)
{Proteine 5,07g Lipidi 0,195g Glucidi 5,46g Sodio 66,3mg } Formaggino al parmigiano 19g :-|
{Proteine 2,66g Lipidi 2,85g Glucidi 0,95g Sodio 133mg } Frittata con 4 uova 16g :-| {Proteine
1,7632g Lipidi 3,7664g Glucidi 0,1344g Sodio 85,76mg } Frittata con 4 uova ssa 16g :-| {Proteine
1,7824g Lipidi 3,808g Glucidi 0,136g Sodio 19,2mg } Frittata con asparagi 19g :-| {Proteine 2,3161g
Lipidi 3,4941g Glucidi 0,2926g Sodio 76,38mg } Frittata con asparagi ssa 19g :-| {Proteine 2,3313g
Lipidi 3,5188g Glucidi 0,2945g Sodio 24,89mg } Frittata con patate 25g :-| {Proteine 1,695g Lipidi
2,8g Glucidi 2,8925g Sodio 57,5mg } Frittata con patate ssa 25g :-| {Proteine 1,7025g Lipidi
2,8125g Glucidi 2,905g Sodio 16,75mg } Frittata di pasta 15g :-| {Proteine 1,6695g Lipidi 1,8105g
Glucidi 5,316g Sodio 60,75mg } Frittata di pasta ssa 14g :-| {Proteine 1,5722g Lipidi 1,7038g Glucidi
5,0036g Sodio 10,36mg } Frittata di riso 15g :-| {Proteine 1,5315g Lipidi 2,295g Glucidi 3,6075g
Sodio 76,8mg } Frittata di riso ssa 15g :-| {Proteine 1,548g Lipidi 2,3205g Glucidi 3,6465g Sodio
13,95mg } Funghi chiodini 147g :-| {Proteine 3,087g Lipidi 1,029g Glucidi 0,147g Sodio 7,35mg }
Funghi gallinacci 212g :-| {Proteine 3,392g Lipidi 1,06g Glucidi 0,424g Sodio 6,36mg } Funghi
gallinacci secchi 19g :-| {Proteine 3,135g Lipidi 0,418g Glucidi 0,342g Sodio 6,08mg } Funghi in
scatola 140g :-| {Proteine 4,2g Lipidi 0,56g Glucidi 4,2g Sodio 350mg } Funghi ovuli 238g :-|
{Proteine 4,76g Lipidi 0,714g Glucidi 4,522g Sodio 11,9mg } Funghi porcini 153g :-| {Proteine
4,743g Lipidi 0,918g Glucidi 2,448g Sodio 3,06mg } Funghi porcini 159g :-| {Proteine 6,201g Lipidi
1,113g Glucidi 2,226g Sodio 82,68mg } Funghi prataioli coltivati 215g :-| {Proteine 4,945g Lipidi
0,86g Glucidi 4,085g Sodio 10,75mg } Funghi secchi 29g :-| {Proteine 11,774g Lipidi 1,334g Glucidi
4,524g Sodio 25,23mg } Funghi shiitake secchi 14g :-| {Proteine 2,282g Lipidi 0,14g Glucidi 8,946g
Sodio 1,82mg } Funghi sott'olio 21g :-| {Proteine 0,693g Lipidi 0,819g Glucidi 0,42g Sodio 346,5mg }
Funghi spugnoli 142g :-| {Proteine 2,414g Lipidi 0,426g Glucidi 2,698g Sodio 2,84mg }

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 55g :-| {Proteine 9,955g Lipidi 0,275g Glucidi 1,1g Sodio 302,5mg }

I Indivia 250g :-| {Proteine 2,25g Lipidi 0,75g Glucidi 6,75g Sodio 25mg } Insalata di riso 16g :-|
{Proteine 1,5648g Lipidi 2,6016g Glucidi 3,3232g Sodio 36,96mg }

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 31g :-| {Proteine 7,378g Lipidi 0,124g
Glucidi 2,418g Sodio 63,86mg }

M Mais 12g :-) {Proteine 1,104g Lipidi 0,456g Glucidi 9,096g Sodio 4,2mg } Melanzane 250g :-)
{Proteine 2,75g Lipidi 0,25g Glucidi 6,5g Sodio 65mg } Melanzane a tocchetti 32g :-| {Proteine
0,2912g Lipidi 4,2752g Glucidi 0,8192g Sodio 38,4mg } Melanzane a tocchetti ssa 32g :-| {Proteine
0,2912g Lipidi 4,288g Glucidi 0,8224g Sodio 5,12mg } Melanzane fritte 26g :-| {Proteine 0,4706g
Lipidi 4,1756g Glucidi 0,5278g Sodio 162,76mg } Melanzane fritte ssa 26g :-| {Proteine 0,4784g
Lipidi 4,2406g Glucidi 0,5356g Sodio 8,06mg } Melanzane sott'olio 80g :-) {Proteine 0,88g Lipidi
3,2g Glucidi 2g Sodio 20mg }

N Natto 20g :-) {Proteine 3,54g Lipidi 2,2g Glucidi 1,8g Sodio 1,4mg }

O Olive da tavola conservate 16g :-| {Proteine 0,24g Lipidi 4,32g Glucidi 0,8g Sodio 208,8mg } Olive
nere 18g :-) {Proteine 0,288g Lipidi 4,518g Glucidi 0,144g Sodio 9,72mg } Olive verdi 30g :-)
{Proteine 0,24g Lipidi 4,5g Glucidi 0,3g Sodio 16,2mg }

P Panini napoletani 17g :-| {Proteine 1,9278g Lipidi 1,2903g Glucidi 5,7256g Sodio 42,16mg } Panini napoletani ssa 17g :-| {Proteine 1,9295g Lipidi 1,292g Glucidi 5,7307g Sodio 36,21mg } Parmigiana 26g :-| {Proteine 2,3868g Lipidi 2,821g Glucidi 2,7274g Sodio 53,82mg } Parmigiana ssa 26g :-| {Proteine 2,3946g Lipidi 2,8288g Glucidi 2,7326g Sodio 29,12mg } Pasta di olive 12g :-| {Proteine 0,168g Lipidi 4,116g Glucidi 0,54g Sodio 141mg } Patate 50g :-| {Proteine 1,05g Lipidi 0,5g Glucidi 9g Sodio 3,5mg } Patate dolci 49g :-| {Proteine 0,588g Lipidi 0,147g Glucidi 10,437g Sodio 19,6mg } Patate novelle 64g :-| {Proteine 1,28g Lipidi 0g Glucidi 10,112g Sodio 14,72mg } Patate polvere istantanea 13g :-| {Proteine 1,183g Lipidi 0,104g Glucidi 9,516g Sodio 154,7mg } Patatine in sacchetto 8g :-| {Proteine 0,56g Lipidi 2,768g Glucidi 4,096g Sodio 47,52mg } Peperoncini piccanti 50g :-| {Proteine 0,9g Lipidi 0,25g Glucidi 1,9g Sodio 5,5mg } Peperoni dolci 195g :-| {Proteine 1,755g Lipidi 0,585g Glucidi 8,19g Sodio 3,9mg } Peperoni e patate 35g :-| {Proteine 0,9065g Lipidi 2,723g Glucidi 3,948g Sodio 51,45mg } Peperoni e patate ssa 35g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 2,73g Glucidi 3,962g Sodio 9,1mg } Peperoni gialli 195g :-| {Proteine 1,755g Lipidi 0,585g Glucidi 9,75g Sodio 58,5mg } Peperoni ripieni al forno 27g :-| {Proteine 1,0476g Lipidi 1,5552g Glucidi 6,3477g Sodio 100,17mg } Peperoni ripieni al forno ssa 27g :-| {Proteine 1,0503g Lipidi 1,5579g Glucidi 6,3612g Sodio 77,76mg } Peperoni sott'aceto 28g :-| {Proteine 0,224g Lipidi 0,168g Glucidi 0,476g Sodio 349,44mg } Pizza con salsiccia 14g :-| {Proteine 1,505g Lipidi 0,9072g Glucidi 7,1036g Sodio 110,6mg } Pizza con salsiccia ssa 13g :-| {Proteine 1,4222g Lipidi 0,8567g Glucidi 6,708g Sodio 17,81mg } Pizza con scarola 17g :-| {Proteine 1,5011g Lipidi 0,8755g Glucidi 6,8697g Sodio 106,25mg } Pizza con scarola ssa 17g :-| {Proteine 1,5198g Lipidi 0,8874g Glucidi 6,9615g Sodio 18,7mg } Pizza margherita 21g :-| {Proteine 1,6716g Lipidi 1,5015g Glucidi 5,5125g Sodio 76,02mg } Pizza margherita ssa 21g :-| {Proteine 1,68g Lipidi 1,5099g Glucidi 5,5377g Sodio 36,75mg } Pizza rustica 15g :-| {Proteine 1,9605g Lipidi 1,941g Glucidi 4,0575g Sodio 36,45mg } Pizza rustica con spinaci 17g :-| {Proteine 1,9295g Lipidi 1,8496g Glucidi 4,2466g Sodio 35,19mg } Pizza rustica con spinaci ssa 17g :-| {Proteine 1,9363g Lipidi 1,8564g Glucidi 4,2585g Sodio 14,62mg } Pizza rustica ssa 15g :-| {Proteine 1,9635g Lipidi 1,944g Glucidi 4,0635g Sodio 28,5mg } Polpette fritte 22g :-| {Proteine 3,8984g Lipidi 2,497g Glucidi 0,924g Sodio 48,4mg } Polpette fritte ssa 22g :-| {Proteine 3,9072g Lipidi 2,5014g Glucidi 0,9262g Sodio 30,14mg } Pomodori da insalata 252g :-| {Proteine 3,024g Lipidi 0,504g Glucidi 7,056g Sodio 7,56mg } Pomodori maturi 226g :-| {Proteine 2,26g Lipidi 0,452g Glucidi 7,91g Sodio 13,56mg } Pomodori pelati in scatola con liquido 204g :-| {Proteine 2,448g Lipidi 1,02g Glucidi 6,12g Sodio 18,36mg } Pomodori secchi 16g :-| {Proteine 2,256g Lipidi 0,48g Glucidi 6,96g Sodio 0,32mg } Pomodori sott'olio 20g :-| {Proteine 1,02g Lipidi 2,82g Glucidi 3,5g Sodio 53,2mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 25%) 60g :-| {Proteine 2,64g Lipidi 0,36g Glucidi 9,84g Sodio 103,2mg } Pomodoro concentrato (sostanza secca 8%) 86g :-| {Proteine 0,774g Lipidi 0,344g Glucidi 9,804g Sodio 2,58mg } Pomodoro conserva (sostanza secca 30%) 44g :-| {Proteine 1,716g Lipidi 0,176g Glucidi 8,976g Sodio 8,8mg } Porri 148g :-| {Proteine 3,108g Lipidi 0,148g Glucidi 7,696g Sodio 13,32mg } Purè di patate 36g :-| {Proteine 0,8028g Lipidi 2,2608g Glucidi 5,0832g Sodio 36,72mg } Purè di patate ssa 36g :-| {Proteine 0,8064g Lipidi 2,2644g Glucidi 5,094g Sodio 5,76mg }

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 238g :-| {Proteine 2,38g Lipidi 0g Glucidi 9,044g Sodio 138,04mg } 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 23g :-| {Proteine 4,646g Lipidi 2,53g Glucidi 0g Sodio 10,35mg } Sardine salate 32g :-| {Proteine 8,032g Lipidi 1,152g Glucidi 0g Sodio 169,6mg } Sardine sott'olio 21g :-| {Proteine 4,683g Lipidi 2,541g Glucidi 0g Sodio 100,8mg } Scalogno 215g :-| {Proteine 3,225g Lipidi 0,43g Glucidi 7,095g Sodio 21,5mg } Scamorza 20g :-| {Proteine 4,54g Lipidi 2,02g Glucidi 1,44g Sodio 27,4mg } Scamorza affumicata 20g :-| {Proteine 4,54g Lipidi 2,02g Glucidi 1,44g Sodio 27,4mg } Scarola 286g :-| {Proteine 4,576g Lipidi 0,572g Glucidi 4,862g Sodio 25,74mg } Scorzonera 159g :-| {Proteine 2,067g Lipidi 0,477g Glucidi 16,218g Sodio 7,95mg } Sedano rapa 150g :-| {Proteine 2,85g Lipidi 0,15g Glucidi 5,7g Sodio 136,5mg } Soia bistecca 13g :-| {Proteine 6,11g Lipidi 0,156g Glucidi 2,717g Sodio 2,6mg } Soia semi 10g :-| {Proteine 3,69g Lipidi 1,81g Glucidi 2,33g Sodio 0,4mg } Spinaci 138g :-| {Proteine 4,692g Lipidi 0,966g Glucidi 4,14g Sodio 138mg } Spinaci in scatola 175g :-| {Proteine 4,9g Lipidi 0,875g Glucidi 1,4g Sodio 350mg }
- T** Taralli salati 11g :-| {Proteine 0,8822g Lipidi 1,639g Glucidi 5,8487g Sodio 15,51mg } Tartufo nero 117g :-| {Proteine 7,02g Lipidi 0,585g Glucidi 0,819g Sodio 64,35mg } Tempeh 25g :-| {Proteine 5,175g Lipidi 1,6g Glucidi 1,6g Sodio 1,5mg } Timballo di patate 26g :-| {Proteine 1,8304g Lipidi 2,5454g Glucidi 3,1512g Sodio 41,08mg } Timballo di patate ssa 26g :-| {Proteine 1,833g Lipidi 2,548g Glucidi 3,1564g Sodio 28,86mg } Tofu 56g :-| {Proteine 4,536g Lipidi 2,688g Glucidi 0,392g Sodio 3,92mg } Tonno fresco 27g :-| {Proteine 5,805g Lipidi 2,16g Glucidi 0g Sodio 11,61mg }
- U** Uovo sodo 28g :-| {Proteine 3,5784g Lipidi 3,0548g Glucidi 0,2744g Sodio 218,96mg } Uovo sodo ssa 27g :-| {Proteine 3,51g Lipidi 2,997g Glucidi 0,27g Sodio 37,8mg }
- V** Verdura e legumi surgelati 67g :-| {Proteine 2,211g Lipidi 0,335g Glucidi 6,365g Sodio 31,49mg } Vongola 59g :-| {Proteine 6,018g Lipidi 1,475g Glucidi 1,298g Sodio 33,04mg } Vongole in scatola al naturale 29g :-| {Proteine 7,424g Lipidi 0,58g Glucidi 1,479g Sodio 32,48mg }
- W** Wakame secca 10g :-| {Proteine 1,24g Lipidi 0,24g Glucidi 0,2g Sodio 322mg }
- Z** Zucca gialla 238g :-| {Proteine 2,618g Lipidi 0,238g Glucidi 8,33g Sodio 2,38mg } 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 30 Kcal

- A** Albicocche 110g :-| {Proteine 0,44g Lipidi 0,11g Glucidi 7,48g Sodio 1,1mg } Albicocche polpa secca 16g :-| {Proteine 0,768g Lipidi 0,112g Glucidi 6,944g Sodio 8,96mg } Albicocche sciroppate 34g :-| {Proteine 0,1938g Lipidi 0,034g Glucidi 7,293g Sodio 0,68mg } Albicocche secche 10g :-| {Proteine 0,487g Lipidi 0,05g Glucidi 6,4825g Sodio 2,6mg } Amarene 75g :-| {Proteine 0,6g Lipidi 0g Glucidi 7,65g Sodio 1,5mg } Ananas 77g :-| {Proteine 0,385g Lipidi 0g Glucidi 7,7g Sodio 1,54mg } Ananas sciroppata 40g :-| {Proteine 0,12g Lipidi 0,8g Glucidi 8,08g Sodio 0,4mg } Ananas succo 56g :-| {Proteine 0,224g Lipidi 0,056g Glucidi 7,364g Sodio 0,56mg } Arachidi 5g :-| {Proteine 1,3g Lipidi 2,36g Glucidi 0,56g Sodio 0,1mg } Arachidi tostate 5g :-| {Proteine 1,45g Lipidi 2,5g Glucidi 0,425g Sodio 0,3mg } Arachidi tostate e salate 5g :-| {Proteine 1,225g Lipidi 2,65g Glucidi 0,355g Sodio 20mg } Arance 91g :-| {Proteine 0,637g Lipidi 0,182g Glucidi 7,098g Sodio 2,73mg } Arance scorza 31g :-| {Proteine 0,465g Lipidi 0,062g Glucidi 4,464g Sodio 0,93mg } Arance succo 91g :-| {Proteine 0,455g Lipidi 0g Glucidi 7,28g Sodio 0mg } Aranciata in lattina 81g :-| {Proteine 0,081g Lipidi 0g Glucidi 8,1g Sodio 1,62mg } Avocado 13g :-| {Proteine 0,572g Lipidi 2,99g Glucidi 0,234g Sodio 0,26mg }

- B** Babaco 147g :-) {Proteine 1,029g Lipidi 0,147g Glucidi 6,615g Sodio 1,47mg } Banana 46g :-| {Proteine 0,552g Lipidi 0,138g Glucidi 7,13g Sodio 0,46mg } Buccia d'arancia candita 9g :-| {Proteine 0,018g Lipidi 0,018g Glucidi 7,443g Sodio 2,43mg }
- C** Cachi 42g :-| {Proteine 0,2394g Lipidi 0,126g Glucidi 7,161g Sodio 2,52mg } Castagne 16g :-| {Proteine 0,56g Lipidi 0,288g Glucidi 6,784g Sodio 1,76mg } Castagne secche 8g :-| {Proteine 0,376g Lipidi 0,24g Glucidi 6,472g Sodio 1,44mg } Cedro candito 16g :-| {Proteine 0,016g Lipidi 0,032g Glucidi 7,904g Sodio 4,32mg } Ciliegie 81g :-| {Proteine 0,648g Lipidi 0,081g Glucidi 7,29g Sodio 2,43mg } Cocomero 206g :-| {Proteine 0,824g Lipidi 0g Glucidi 7,622g Sodio 6,18mg }
- D** Datteri freschi 25g :-| {Proteine 0,375g Lipidi 0,025g Glucidi 7,825g Sodio 1,75mg } Datteri secchi 12g :-| {Proteine 0,324g Lipidi 0,072g Glucidi 7,572g Sodio 0,6mg }
- F** Fichi 65g :-| {Proteine 0,585g Lipidi 0,13g Glucidi 7,28g Sodio 1,3mg } Fichi d'india 58g :-| {Proteine 0,464g Lipidi 0,058g Glucidi 7,54g Sodio 2,9mg } Fichi seccati al forno e mandorlati 11g :-| {Proteine 0,572g Lipidi 0,462g Glucidi 6,402g Sodio 9,57mg } Fichi seccati al sole 13g :-| {Proteine 0,468g Lipidi 0,273g Glucidi 6,877g Sodio 11,31mg } Fichi secchi 12g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 0,324g Glucidi 6,96g Sodio 10,44mg } Fragole 114g :-| {Proteine 1,026g Lipidi 0,456g Glucidi 6,042g Sodio 2,28mg } Fragole condite 53g :-| {Proteine 0,3392g Lipidi 0,159g Glucidi 7,3829g Sodio 1,06mg }
- K** Kaki o loti 47g :-| {Proteine 0,282g Lipidi 0,141g Glucidi 7,52g Sodio 1,88mg } Kiwi 70g :-| {Proteine 0,84g Lipidi 0,42g Glucidi 6,3g Sodio 3,5mg }
- L** Lamponi 91g :-| {Proteine 0,91g Lipidi 0,546g Glucidi 5,915g Sodio 2,73mg } Lamponi surgelati 31g :-| {Proteine 0,2077g Lipidi 0,062g Glucidi 7,43225g Sodio 0,31mg } Limette 81g :-| {Proteine 0,567g Lipidi 0,243g Glucidi 7,128g Sodio 2,43mg } Limone scorza 44g :-| {Proteine 0,66g Lipidi 0,132g Glucidi 7,04g Sodio 2,64mg }
- M** Macedonia di frutta in scatola 54g :-| {Proteine 0,216g Lipidi 1,08g Glucidi 7,992g Sodio 1,62mg } Mandaranci e clementine 58g :-| {Proteine 0,464g Lipidi 0,116g Glucidi 7,424g Sodio 1,16mg } Mandarinini 43g :-| {Proteine 0,387g Lipidi 0,129g Glucidi 7,568g Sodio 0,43mg } Mandorle dolci 5g :-| {Proteine 0,8g Lipidi 2,575g Glucidi 0,2g Sodio 0,3mg } Mango 54g :-| {Proteine 0,378g Lipidi 0,108g Glucidi 7,614g Sodio 1,08mg } Marmellata (albic., fichi, mele cot., pesche, prugne) 14g :-| {Proteine 0,084g Lipidi 0,28g Glucidi 7,728g Sodio 0,98mg } Marmellata (amarene, ciliege, uva, marasche) 13g :-| {Proteine 0,078g Lipidi 0,26g Glucidi 8,099g Sodio 1,43mg } Marmellata (normali e tipo frutta viva) 13g :-| {Proteine 0,065g Lipidi 0,26g Glucidi 7,631g Sodio 1,56mg } Marmellata a ridotto tenore di zucchero 25g :-| {Proteine 0,125g Lipidi 0,025g Glucidi 7,975g Sodio 5mg } Marmellata di albicocche 12g :-| {Proteine 0,084g Lipidi 0,024g Glucidi 7,584g Sodio 4,8mg } Marmellata di arance 11g :-| {Proteine 0,011g Lipidi 0g Glucidi 7,645g Sodio 1,98mg } Marmellata di prugne 23g :-| {Proteine 0,483g Lipidi 0,138g Glucidi 7,176g Sodio 2,3mg } Mela 68g :-| {Proteine 0,136g Lipidi 0,204g Glucidi 7,48g Sodio 1,36mg } Mela cotogna 91g :-| {Proteine 0,273g Lipidi 0,91g Glucidi 5,733g Sodio 2,73mg } Mela polpa secca 12g :-| {Proteine 0,108g Lipidi 0,036g Glucidi 6,864g Sodio 10,44mg } Melagrane 49g :-| {Proteine 0,245g Lipidi 0,098g Glucidi 7,791g Sodio 3,43mg } Melone d'estate 93g :-| {Proteine 0,744g Lipidi 0,186g Glucidi 6,882g Sodio 7,44mg } Melone d'inverno 140g :-| {Proteine 0,7g Lipidi 0,28g Glucidi 6,86g Sodio 33,6mg } Mirtillo nero 103g :-| {Proteine 0,618g Lipidi 0,206g Glucidi 7,107g Sodio 3,09mg } Mora di gelso 86g :-| {Proteine 1,118g Lipidi 1,72g Glucidi 6,966g Sodio 1,72mg } Mora di rovo 119g :-| {Proteine 1,547g Lipidi 2,38g Glucidi 6,783g Sodio 4,76mg }

N Nespole 110g :-) {Proteine 0,44g Lipidi 0,44g Glucidi 6,71g Sodio 6,6mg } Nocciole 4g :-) {Proteine 0,52g Lipidi 2,516g Glucidi 0,072g Sodio 0,44mg } Noce di cocco 8g :-) {Proteine 0,256g Lipidi 2,88g Glucidi 0,296g Sodio 1,36mg } Noci fresche 5g :-) {Proteine 0,525g Lipidi 2,885g Glucidi 0,275g Sodio 0,15mg } Noci secche 4g :-) {Proteine 0,632g Lipidi 2,548g Glucidi 0,252g Sodio 0,08mg }

P Papaya 86g :-) {Proteine 0,43g Lipidi 0,086g Glucidi 7,568g Sodio 4,3mg } Pera 75g :-) {Proteine 0,225g Lipidi 0,3g Glucidi 7,125g Sodio 1,5mg } Pere sciroppate 39g :-) {Proteine 0,078g Lipidi 0,078g Glucidi 7,449g Sodio 0,78mg } Pesca 114g :-) {Proteine 0,912g Lipidi 0,114g Glucidi 6,954g Sodio 3,42mg } Pesca sciroppata 35g :-) {Proteine 0,14g Lipidi 0,7g Glucidi 8,015g Sodio 0,35mg } Pinoli 5g :-) {Proteine 1,48g Lipidi 2,39g Glucidi 0,25g Sodio 0,05mg } Pistacchi freschi 7g :-) {Proteine 0,896g Lipidi 2,282g Glucidi 1,148g Sodio 0,63mg } Pistacchi secchi 5g :-) {Proteine 1,03g Lipidi 2,42g Glucidi 0,7g Sodio 0,3mg } Pistacchi tostati e salati 5g :-) {Proteine 0,895g Lipidi 2,77g Glucidi 0,41g Sodio 26,5mg } Pompelmo 119g :-) {Proteine 0,714g Lipidi 0g Glucidi 7,378g Sodio 1,19mg } Pompelmo rosa 103g :-) {Proteine 0,618g Lipidi 0,103g Glucidi 7,931g Sodio 0mg } Pompelmo succo 75g :-) {Proteine 0,3g Lipidi 0,075g Glucidi 7,1625g Sodio 1,5mg } Prugne 73g :-) {Proteine 0,365g Lipidi 0,073g Glucidi 7,665g Sodio 1,46mg } Prugne regina claudia 75g :-) {Proteine 0,6g Lipidi 0,075g Glucidi 7,275g Sodio 0,75mg } Prugne secche 14g :-) {Proteine 0,308g Lipidi 0,07g Glucidi 7,7g Sodio 1,12mg }

R Ribes nero 110g :-) {Proteine 0,99g Lipidi 2,2g Glucidi 7,26g Sodio 3,3mg } Ribes rosso 135g :-) {Proteine 1,485g Lipidi 2,7g Glucidi 5,94g Sodio 2,7mg }

S Sciroppo per bibite 10g :-) {Proteine 0,03g Lipidi 0g Glucidi 7,9g Sodio 27mg } Spremuta di arancia 93g :-) {Proteine 0,465g Lipidi 0g Glucidi 7,626g Sodio 1,86mg } Spremuta di pompelmo 103g :-) {Proteine 0,309g Lipidi 2,06g Glucidi 8,137g Sodio 9,27mg } Succo di albicocca conservato 65g :-) {Proteine 0,195g Lipidi 0,065g Glucidi 7,8g Sodio 1,95mg } Succo di ananas conservato 55g :-) {Proteine 0,165g Lipidi 0,055g Glucidi 7,48g Sodio 0,55mg } Succo di arancia concentrato 16g :-) {Proteine 0,464g Lipidi 0,08g Glucidi 7,184g Sodio 1,6mg } Succo di arancia conservato non zuccherato 86g :-) {Proteine 0,43g Lipidi 0,086g Glucidi 7,568g Sodio 8,6mg } Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 72g :-) {Proteine 0,432g Lipidi 0,072g Glucidi 7,344g Sodio 2,16mg } Succo di barbabietola fresco 221g :-) {Proteine 1,768g Lipidi 0g Glucidi 6,409g Sodio 132,6mg } Succo di carote conservato 129g :-) {Proteine 0,645g Lipidi 0,129g Glucidi 7,353g Sodio 65,79mg } Succo di frutta conservato 55g :-) {Proteine 0,165g Lipidi 0,055g Glucidi 7,975g Sodio 3,85mg } Succo di mandarino conservato non zuccherato 62g :-) {Proteine 0,31g Lipidi 0,124g Glucidi 7,316g Sodio 0,62mg } Succo di mandarino fresco 72g :-) {Proteine 0,36g Lipidi 0,144g Glucidi 7,128g Sodio 0,72mg } Succo di mela conservato non zuccherato 81g :-) {Proteine 0,081g Lipidi 0,081g Glucidi 8,019g Sodio 1,62mg } Succo di melagrana fresco 70g :-) {Proteine 0,14g Lipidi 1,4g Glucidi 8,12g Sodio 0,7mg } Succo di pera conservato 51g :-) {Proteine 0,051g Lipidi 1,02g Glucidi 7,752g Sodio 2,04mg } Succo di pesca conservato 57g :-) {Proteine 0,171g Lipidi 1,14g Glucidi 7,581g Sodio 3,99mg } Succo di pompelmo conservato non zuccherato 93g :-) {Proteine 0,372g Lipidi 0,093g Glucidi 7,719g Sodio 6,51mg } Succo di pompelmo conservato zuccherato 67g :-) {Proteine 0,402g Lipidi 0,067g Glucidi 7,37g Sodio 1,34mg } Succo di uva conservato non zuccherato 67g :-) {Proteine 0,201g Lipidi 0,067g Glucidi 7,839g Sodio 4,69mg } Succo tropicale conservato 65g :-) {Proteine 0,13g Lipidi 0,065g Glucidi 7,54g Sodio 9,1mg }

U Uva 50g :-) {Proteine 0,25g Lipidi 0,05g Glucidi 7,8g Sodio 0,5mg } Uva sultanina/uvetta uva secca 10g :-) {Proteine 0,19g Lipidi 0,06g Glucidi 7,2g Sodio 5,2mg }

(P) Alimenti alternativi per il pane a cena per un massimo di 86 Kcal

- C** Cereali aggregati 25g :-| {Proteine 2,675g Lipidi 0,5g Glucidi 18,725g Sodio 92,5mg } Crackers al formaggio 17g :-| {Proteine 1,666g Lipidi 4,335g Glucidi 10,557g Sodio 169,15mg } Crackers integrali 19g :-| {Proteine 1,672g Lipidi 3,268g Glucidi 11,039g Sodio 125,21mg } Crackers non salati 19g :-| {Proteine 1,805g Lipidi 3,097g Glucidi 12,977g Sodio 115,9mg } Crackers salati 20g :-| {Proteine 1,88g Lipidi 2g Glucidi 16,02g Sodio 175,8mg } Crackers senza grassi 22g :-| {Proteine 2,31g Lipidi 0,352g Glucidi 17,512g Sodio 139,92mg }
- F** Fette biscottate 21g :-| {Proteine 2,373g Lipidi 1,26g Glucidi 17,43g Sodio 43,26mg } Fette biscottate di segale integrali 23g :-| {Proteine 1,817g Lipidi 0,299g Glucidi 15,111g Sodio 60,72mg } Fette biscottate dolci 21g :-| {Proteine 2,205g Lipidi 1,302g Glucidi 17,136g Sodio 43,26mg } Fette biscottate integrali 23g :-| {Proteine 2,576g Lipidi 1,196g Glucidi 17,043g Sodio 192,51mg } Fette biscottate vitaminizzate 21g :-| {Proteine 2,373g Lipidi 1,26g Glucidi 17,43g Sodio 43,26mg } Focaccia 29g :-| {Proteine 2,436g Lipidi 3,422g Glucidi 11,803g Sodio 63,22mg }
- G** Grissini 20g :-| {Proteine 2,46g Lipidi 2,78g Glucidi 13,8g Sodio 122mg } Grissini integrali 19g :-| {Proteine 1,672g Lipidi 3,268g Glucidi 11,039g Sodio 125,21mg }
- M** Muesli 23g :-| {Proteine 2,438g Lipidi 1,357g Glucidi 16,353g Sodio 87,4mg }
- P** Pancarrè americano comune 32g :-| {Proteine 2,624g Lipidi 1,152g Glucidi 15,008g Sodio 172,16mg } Pane al latte 25g :-| {Proteine 2,15g Lipidi 1,9g Glucidi 16,225g Sodio 125mg } Pane alle olive 30g :-| {Proteine 2,1g Lipidi 2,01g Glucidi 15,78g Sodio 171,6mg } Pane comune 31g :-| {Proteine 2,511g Lipidi 0,062g Glucidi 20,057g Sodio 206,15mg } Pane condito 30g :-| {Proteine 3,99g Lipidi 1,02g Glucidi 17,07g Sodio 189mg } Pane di grano duro 35g :-| {Proteine 3,535g Lipidi 0,805g Glucidi 17,185g Sodio 224mg } Pane di grano e segale 38g :-| {Proteine 2,356g Lipidi 0,418g Glucidi 18,126g Sodio 210,14mg } Pane di segale 39g :-| {Proteine 3,237g Lipidi 0,663g Glucidi 17,862g Sodio 226,2mg } Pane di segale biscottato 30g :-| {Proteine 2,82g Lipidi 1,08g Glucidi 14,01g Sodio 217,5mg } Pane di soia 31g :-| {Proteine 3,72g Lipidi 2,108g Glucidi 12,927g Sodio 189,1mg } Pane integrale 35g :-| {Proteine 2,625g Lipidi 0,455g Glucidi 18,83g Sodio 192,5mg } Pane integrale con miele 35g :-| {Proteine 3,1605g Lipidi 0,4935g Glucidi 18,018g Sodio 109,55mg } Pane integrale con miele ssa 28g :-| {Proteine 4,8524g Lipidi 2,8728g Glucidi 13,132g Sodio 39,48mg } Pane integrale fatto in casa 43g :-| {Proteine 3,2551g Lipidi 0,5117g Glucidi 18,4857g Sodio 237,36mg } Pane integrale fatto in casa ssa 42g :-| {Proteine 3,2256g Lipidi 0,5082g Glucidi 18,312g Sodio 1,26mg } Pane tipo 0 30g :-| {Proteine 2,37g Lipidi 0,15g Glucidi 18,72g Sodio 0mg } Pane tipo 00 29g :-| {Proteine 2,32g Lipidi 0,116g Glucidi 19,082g Sodio 0mg } Pane tipo 1 31g :-| {Proteine 2,6877g Lipidi 0,186g Glucidi 18,228g Sodio 0mg } Pane tostato 29g :-| {Proteine 2,552g Lipidi 0,145g Glucidi 20,068g Sodio 200,68mg } Panini all'olio 28g :-| {Proteine 2,156g Lipidi 1,624g Glucidi 16,324g Sodio 176,4mg } Panini napoletani 35g :-| {Proteine 3,969g Lipidi 2,6565g Glucidi 11,788g Sodio 86,8mg } Panini napoletani ssa 35g :-| {Proteine 3,9725g Lipidi 2,66g Glucidi 11,7985g Sodio 74,55mg } Pasta per pizza (1 persona) 34g :-| {Proteine 2,3528g Lipidi 1,7884g Glucidi 14,8988g Sodio 125,12mg } Pasta per pizza (1 persona) ssa 34g :-| {Proteine 2,3766g Lipidi 1,8054g Glucidi 15,0382g Sodio 0,34mg } Pizza con salsiccia 28g :-| {Proteine 3,01g Lipidi 1,8144g Glucidi 14,2072g Sodio 221,2mg } Pizza con salsiccia ssa 28g :-| {Proteine 3,0632g Lipidi 1,8452g Glucidi 14,448g Sodio 38,36mg } Pizza con scarola 35g :-| {Proteine 3,0905g Lipidi 1,8025g Glucidi 14,1435g Sodio 218,75mg } Pizza con scarola ssa 35g :-| {Proteine 3,129g Lipidi 1,827g Glucidi 14,3325g Sodio 38,5mg } Pizza margherita 43g :-| {Proteine 3,4228g Lipidi 3,0745g Glucidi 11,2875g Sodio 155,66mg } Pizza margherita ssa 43g :-| {Proteine 3,44g Lipidi 3,0917g Glucidi 11,3391g Sodio 75,25mg } Pizza rustica 31g :-| {Proteine 4,0517g Lipidi 4,0114g Glucidi 8,3855g Sodio 75,33mg } Pizza rustica con spinaci 35g :-| {Proteine 3,9725g Lipidi 3,808g Glucidi 8,743g Sodio 72,45mg } Pizza rustica con spinaci ssa 35g :-| {Proteine 3,9865g Lipidi 3,822g Glucidi 8,7675g Sodio 30,1mg } Pizza rustica ssa 31g :-| {Proteine 4,0579g Lipidi 4,0176g Glucidi 8,3979g Sodio 58,9mg }

S Salatini 16g :-| {Proteine 1,152g Lipidi 3,888g Glucidi 11,376g Sodio 188,8mg }

T Taralli salati 22g :-| {Proteine 1,7644g Lipidi 3,278g Glucidi 11,6974g Sodio 31,02mg } Taralli salati ssa 22g :-| {Proteine 1,771g Lipidi 3,289g Glucidi 11,7392g Sodio 0,44mg }

(Q) Alimenti alternativi per il condimento a cena per un massimo di 30 Kcal

B Besciamella 21g :-| {Proteine 1,7556g Lipidi 1,7073g Glucidi 2,8623g Sodio 7,14mg } Burro 4g :-| {Proteine 0,032g Lipidi 3,336g Glucidi 0,044g Sodio 0,28mg } Burro di arachidi 4g :-| {Proteine 0,904g Lipidi 2,148g Glucidi 0,524g Sodio 14mg }

L Lardo 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,97g Glucidi 0g Sodio 0,06mg }

M Maionese 4g :-| {Proteine 0,168g Lipidi 2,8g Glucidi 0,088g Sodio 18mg } 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 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di colza 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di germe di grano 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di mais vitaminizzato 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di oliva 3g :-| {Proteine 0g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di oliva extravergine 3g :-| {Proteine 0g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di oliva vitaminizzato 3g :-| {Proteine 0g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di palma 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di semi di arachidi 3g :-| {Proteine 0g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di semi di girasole 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di semi di mais 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di semi vari 3g :-| {Proteine 0g Lipidi 3g Glucidi 0g Sodio 0mg } Olio di sesamo 3g :-| {Proteine 0,006g Lipidi 2,991g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di soia 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Olio di vinacciolo 3g :-| {Proteine 0,06g Lipidi 2,997g Glucidi 0g Sodio 0,06mg }

P Panna 9g :-| {Proteine 0,207g Lipidi 3,15g Glucidi 0,306g Sodio 3,06mg } Panna (da cucina) 15g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 3g Glucidi 0,585g Sodio 5,1mg } Panna a basso contenuto di colesterolo 15g :-| {Proteine 0,42g Lipidi 3g Glucidi 0,585g Sodio 5,1mg } Pastella 13g :-| {Proteine 0,9633g Lipidi 0,0858g Glucidi 6,4532g Sodio 33,93mg } Pastella ssa 13g :-| {Proteine 3,718g Lipidi 0,0598g Glucidi 6,591g Sodio 0,13mg }

S Strutto o sugna 3g :-| {Proteine 0,009g Lipidi 2,97g Glucidi 0g Sodio 0,06mg } Sugo 41g :-| {Proteine 0,7995g Lipidi 1,3284g Glucidi 3,7679g Sodio 231,24mg } Sugo alla bolognese rosso 45g :-| {Proteine 3,4065g Lipidi 1,206g Glucidi 0,981g Sodio 38,25mg } Sugo alla bolognese rosso ssa 44g :-| {Proteine 3,3352g Lipidi 1,1792g Glucidi 0,9592g Sodio 18,04mg } Sugo ssa 41g :-| {Proteine 0,8036g Lipidi 1,3325g Glucidi 3,7843g Sodio 168,1mg }

V Vaniglia 10g {Proteine 0,006g Lipidi 0,006g Glucidi 1,265g Sodio 0,9mg }

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

(A) Ricette alternative per la Colazione 1 per un massimo di 278 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 40g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 37g {Proteine 3,18g Lipidi 9,14g Glucidi 47,82g Sodio 112,59mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 25g + Fette biscottate dolci 32g {Proteine 5,69g Lipidi 12,01g Glucidi 37,59g Sodio 93,17mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 49g + Fette biscottate dolci 39g {Proteine 4,39g Lipidi 3,4g Glucidi 62,35g Sodio 85,73mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 148g + Mandarini 148g + Mela 237g {Proteine 3,58g Lipidi 2,04g Glucidi 65,44g Sodio 13,62mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 300g + Ciliegie 212g + Melone d'estate 311g {Proteine 6,58g Lipidi 1,13g Glucidi 60,39g Sodio 40,24mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 172g + Mela 250g + Pera 224g {Proteine 2,72g Lipidi 2,33g Glucidi 57,9g Sodio 12,92mg }
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 95g + Pane comune 28g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 19g + Burro 13g {Proteine 5,53g Lipidi 14,51g Glucidi 33,21g Sodio 233,09mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 236g {Proteine 10,08g Lipidi 3,05g Glucidi 32,58g Sodio 400,64mg }
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 9g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 29g + Pane comune 48g {Proteine 4,13g Lipidi 8,18g Glucidi 49,22g Sodio 323,02mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 54g + Limone succo 9g + Tè in tazza 400g {Proteine 4,42g Lipidi 19,36g Glucidi 45,34g Sodio 156,59mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 251g + Yogurt di latte intero alla frutta 157g {Proteine 5,15g Lipidi 5,43g Glucidi 53,92g Sodio 77,87mg }

(B) Ricette alternative per la Colazione 2 per un massimo di 185 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 27g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 24g {Proteine 2,14g Lipidi 6,15g Glucidi 31,74g Sodio 75,93mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 17g + Fette biscottate dolci 21g {Proteine 3,79g Lipidi 8,12g Glucidi 24,94g Sodio 61,79mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 33g + Fette biscottate dolci 26g {Proteine 2,93g Lipidi 2,27g Glucidi 41,77g Sodio 57,19mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 98g + Mandarini 98g + Mela 158g {Proteine 2,37g Lipidi 1,36g Glucidi 43,45g Sodio 9,04mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 235g + Ciliegie 141g + Melone d'estate 207g {Proteine 4,66g Lipidi 0,79g Glucidi 42,34g Sodio 27,84mg }

Frutta-Marzo :-)	Fragole 115g + Mela 207g + Pera 149g {Proteine 1,9g Lipidi 1,68g Glucidi 43,02g Sodio 9,42mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 63g + Pane comune 19g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 12g + Burro 8g {Proteine 3,69g Lipidi 9,09g Glucidi 21,97g Sodio 157,36mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 157g {Proteine 7,16g Lipidi 2,89g Glucidi 28,47g Sodio 361,93mg }
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) 19g + Pane comune 32g {Proteine 2,75g Lipidi 5,45g Glucidi 32,61g Sodio 215,31mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 36g + Limone succo 6g + Tè in tazza 302g {Proteine 2,98g Lipidi 13,61g Glucidi 30,93g Sodio 105,1mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 167g + Yogurt di latte intero alla frutta 104g {Proteine 3,41g Lipidi 3,6g Glucidi 35,82g Sodio 51,59mg }

(C) Ricette alternative per lo spuntino delle 10 per un massimo di 154 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 22g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 20g {Proteine 1,75g Lipidi 5,02g Glucidi 26,11g Sodio 61,9mg }
Fette biscottate con cioccolato :-(	Cioccolato con nocciole 14g + Fette biscottate dolci 18g {Proteine 3,19g Lipidi 6,73g Glucidi 21,11g Sodio 52,34mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 27g + Fette biscottate dolci 22g {Proteine 2,47g Lipidi 1,9g Glucidi 34,77g Sodio 48,29mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 82g + Mandarini 82g + Mela 131g {Proteine 1,98g Lipidi 1,13g Glucidi 36,22g Sodio 7,54mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 196g + Ciliegie 117g + Melone d'estate 173g {Proteine 3,89g Lipidi 0,66g Glucidi 35,29g Sodio 23,23mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 96g + Mela 172g + Pera 124g {Proteine 1,58g Lipidi 1,4g Glucidi 35,79g Sodio 7,84mg }
Latte con pane burro e marmellata :-(	Latte di vacca intero uht 52g + Pane comune 15g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 10g + Burro 7g {Proteine 3g Lipidi 7,84g Glucidi 17,75g Sodio 125,38mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 131g {Proteine 6,2g Lipidi 2,84g Glucidi 27,12g Sodio 349,19mg }
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 5g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 16g + Pane comune 27g {Proteine 2,32g Lipidi 4,54g Glucidi 27,49g Sodio 181,66mg }

Tè con biscotti :-| Biscotti frollini 30g + Limone succo 5g + Tè in tazza 251g {Proteine 2,49g Lipidi 11,33g Glucidi 25,77g Sodio 87,57mg }

Yogurt e succo di frutta :-| Succo di ananas conservato 139g + Yogurt di latte intero alla frutta 87g {Proteine 2,85g Lipidi 3,01g Glucidi 29,87g Sodio 43,15mg }

(D) Ricette alternative per il primo a pranzo per un massimo di 171 Kcal

Carbonara :-| Grana 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 11g + Pasta di semola 22g + Uovo di gallina intero 7g {Proteine 5,94g Lipidi 7,18g Glucidi 18,32g Sodio 219,36mg }

Cavatelli con i ceci :-| Aglio fresco 1g + Ceci secchi 15g + Olio di oliva extravergine 10g + Sale da cucina 1g + Conserva pomodoro 7g + Rosmarino fresco 1g {Proteine 3,48g Lipidi 10,81g Glucidi 9,25g Sodio 435,57mg }

Cavatelli e ceci ssa :-| Aglio fresco 1g + Ceci secchi 23g + Olio di oliva 5g {Proteine 5,02g Lipidi 6,13g Glucidi 12,57g Sodio 1,5mg }

Cavatelli e fagioli :-| Aglio fresco 2g + Fagioli 42g + Olio di oliva 7g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,71g Lipidi 7,26g Glucidi 8,32g Sodio 394,02mg }

Cavatelli e fagioli ssa :-| Aglio fresco 2g + Fagioli 42g + Olio di oliva 7g {Proteine 2,71g Lipidi 7,26g Glucidi 8,32g Sodio 1,02mg }

Ferretti al sugo :-| Cipolle 6g + Conserva pomodoro 43g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,23g Lipidi 6,18g Glucidi 5,79g Sodio 647,42mg }

Ferretti al sugo ssa :-| Cipolle 4g + Conserva pomodoro 32g + Olio di oliva 4g {Proteine 0,91g Lipidi 4,13g Glucidi 4,28g Sodio 189,28mg }

Ferretti con cime di zucca :-| Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 47g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 17g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,98g Lipidi 5,23g Glucidi 0,91g Sodio 396,96mg }

Ferretti con cime di zucca ssa :-| Aglio fresco 1g + Fiori di zucca 41g + Olio di oliva 5g + Pomodori maturi 15g {Proteine 0,86g Lipidi 5,2g Glucidi 0,81g Sodio 3,48mg }

Gnocchi di patate al sugo :-| Conserva pomodoro 42g + Gnocchi di patate 31g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 7g + Sale da cucina 1g {Proteine 10,25g Lipidi 7,42g Glucidi 18,87g Sodio 700,64mg }

Gnocchi di patate al sugo ssa :-| Conserva pomodoro 42g + Gnocchi di patate 31g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 7g {Proteine 10,25g Lipidi 7,42g Glucidi 18,87g Sodio 307,64mg }

Lagane e ceci :-| Ceci secchi 16g + Lagane 25g + Olio di oliva 6g + Aglio fresco 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,33g Lipidi 6,91g Glucidi 21,77g Sodio 459,87mg }

Lagane e ceci ssa :-| Aglio fresco 1g + Ceci secchi 13g + Lagane ssa 34g + Olio di oliva 5g {Proteine 5,34g Lipidi 5,8g Glucidi 24,82g Sodio 1,92mg }

Lagane e fagioli :-| Aglio fresco 2g + Fagioli secchi 17g + Lagane 25g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,85g Lipidi 6,55g Glucidi 21,87g Sodio 459,59mg }

Lagane e fagioli ssa :-)	Aglio fresco 1g + Fagioli secchi 14g + Lagane ssa 35g + Olio di oliva 5g {Proteine 5,88g Lipidi 5,52g Glucidi 25,52g Sodio 1,73mg }
Orecchiette al sugo :-	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 45g + Olio di oliva 3g + Orecchiette 39g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,81g Lipidi 3,41g Glucidi 31,14g Sodio 710,73mg }
Orecchiette al sugo ssa :-	Cipolle 3g + Conserva pomodoro 45g + Olio di oliva 3g + Orecchiette ssa 39g {Proteine 4,83g Lipidi 3,41g Glucidi 31,22g Sodio 267,03mg }
Passatelli in brodo :-	Limone scorza 1g + Pane grattugiato 19g + Parmigiano 8g + Uovo di gallina intero 33g + Brodo vegetale 97g {Proteine 9,68g Lipidi 6,46g Glucidi 15,67g Sodio 577,48mg }
Pasta aglio ed olio :-	Aglio fresco 5g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 33g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,61g Lipidi 5,13g Glucidi 27,74g Sodio 394,85mg }
Pasta aglio ed olio ssa :-)	Aglio fresco 5g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 33g {Proteine 3,61g Lipidi 5,13g Glucidi 27,74g Sodio 1,85mg }
Pasta ai 4 formaggi :-	Emmenthal 4g + Fontina 6g + Gorgonzola 12g + Pasta di semola 20g + Provoloncino dolce 3g {Proteine 7,85g Lipidi 7,44g Glucidi 16,83g Sodio 241,03mg }
Pasta ai funghi chiodini :-)	Aglio fresco 1g + Burro 6g + Funghi chiodini 42g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 25g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 8g {Proteine 3,79g Lipidi 6,42g Glucidi 21,3g Sodio 398,33mg }
Pasta ai funghi chiodini ssa :-)	Aglio fresco 1g + Burro 6g + Funghi chiodini 42g + Olio di oliva 1g + Pasta di semola 25g + Pepe nero 1g + Prezzemolo fresco 1g + Vino bianco 8g {Proteine 3,79g Lipidi 6,42g Glucidi 21,3g Sodio 5,33mg }
Pasta al sugo :-	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 27g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,23g Lipidi 4,27g Glucidi 28,53g Sodio 666,43mg }
Pasta al sugo ssa :-	Cipolle 6g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 27g {Proteine 4,23g Lipidi 4,27g Glucidi 28,53g Sodio 273,43mg }
Pasta al tonno :-	Capperi sott'aceto 2g + Limone succo 10g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Sale da cucina 1g + Tonno sott'olio sgocciolato 14g {Proteine 5,54g Lipidi 7,68g Glucidi 17,82g Sodio 475,13mg }
Pasta al tonno ssa :-)	Capperi sott'aceto 2g + Limone succo 10g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Tonno sott'olio sgocciolato 14g {Proteine 5,54g Lipidi 7,68g Glucidi 17,82g Sodio 82,13mg }
Pasta alla siciliana :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 11g + Melanzane 44g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 6g + Pasta di semola 26g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,1g Lipidi 6,33g Glucidi 24,21g Sodio 477,18mg }
Pasta alla siciliana ssa :-)	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 11g + Melanzane 44g + Olio di oliva 2g + Pancetta di maiale 6g + Pasta di semola 26g {Proteine 4,1g Lipidi 6,33g Glucidi 24,21g Sodio 84,18mg }

Pasta con cime di zucca :-	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 40g + Fiori di zucca 24g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,12g Lipidi 6,35g Glucidi 25,4g Sodio 631,84mg }
Pasta con cime di zucca ssa :-	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 40g + Fiori di zucca 24g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 24g {Proteine 4,12g Lipidi 6,35g Glucidi 25,4g Sodio 238,84mg }
Pasta e cavolfiore :-)	Cavolfiore 55g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 23g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Aglio fresco 1g {Proteine 4,27g Lipidi 7,19g Glucidi 20,65g Sodio 398,82mg }
Pasta e cavolfiore ssa :-)	Aglio fresco 1g + Cavolfiore 55g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 23g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 4,27g Lipidi 7,19g Glucidi 20,65g Sodio 5,82mg }
Pasta e ceci :-)	Ceci secchi 14g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Sale da cucina 1g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 5,34g Lipidi 5,75g Glucidi 25,03g Sodio 395,1mg }
Pasta e ceci ssa :-)	Ceci secchi 14g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 5,34g Lipidi 5,75g Glucidi 25,03g Sodio 2,1mg }
Pasta e fagioli :-)	Fagioli secchi 14g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,59g Lipidi 5,42g Glucidi 24,66g Sodio 394,82mg }
Pasta e fagioli ssa :-)	Fagioli secchi 14g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g + Peperoncini piccanti 1g {Proteine 5,59g Lipidi 5,42g Glucidi 24,66g Sodio 1,82mg }
Pasta e fave :-	Cipolle 9g + Fave secche 14g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 18g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,89g Lipidi 5,19g Glucidi 23,19g Sodio 492,39mg }
Pasta e fave ssa :-)	Cipolle 9g + Fave secche 14g + Olio di oliva 3g + Pancetta coppata 5g + Pasta di semola 18g {Proteine 6,89g Lipidi 5,19g Glucidi 23,19g Sodio 99,39mg }
Pasta e lenticchie :-)	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 5g + Lenticchie secche 14g + Pasta di semola 21g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,8g Lipidi 5,43g Glucidi 25,2g Sodio 395,33mg }
Pasta e lenticchie ssa :-)	Aglio fresco 3g + Lenticchie secche 14g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 21g {Proteine 5,8g Lipidi 5,43g Glucidi 25,2g Sodio 2,33mg }
Pasta e patate :-	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 5g + Pasta di semola 18g + Patate 37g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g {Proteine 4,59g Lipidi 6,73g Glucidi 21,96g Sodio 421,75mg }
Pasta e patate ssa :-)	Aglio fresco 3g + Olio di oliva 5g + Parmigiano 5g + Pasta di semola 18g + Patate 37g + Sedano 2g {Proteine 4,59g Lipidi 6,73g Glucidi 21,96g Sodio 28,75mg }

Pasta e piselli :-	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 24g + Piselli surgelati 40g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,23g Lipidi 6,29g Glucidi 23,48g Sodio 492,18mg }
Pasta e piselli ssa :-)	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Pancetta coppata 6g + Pasta di semola 24g + Piselli surgelati 40g {Proteine 6,23g Lipidi 6,29g Glucidi 23,48g Sodio 99,18mg }
Pasta e rape :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 30g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 82g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,09g Lipidi 5,1g Glucidi 28,08g Sodio 442,29mg }
Pasta e rape ssa :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 30g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 82g {Proteine 4,09g Lipidi 5,1g Glucidi 28,08g Sodio 49,29mg }
Pasta e vongole :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 23g + Prezzemolo fresco 3g + Sale da cucina 1g + Vino bianco 5g + Vongola 39g {Proteine 6,59g Lipidi 6,07g Glucidi 20,05g Sodio 417,26mg }
Pasta e vongole ssa :-)	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 23g + Prezzemolo fresco 3g + Vino bianco 5g + Vongola 39g {Proteine 6,59g Lipidi 6,07g Glucidi 20,05g Sodio 24,26mg }
Pastina in brodo :-	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 7g + Pasta di semola 26g {Proteine 3,1g Lipidi 7,47g Glucidi 21,82g Sodio 352,58mg }
Pastina in brodo con formaggio :-	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 6g + Pasta di semola 20g + Parmigiano 10g {Proteine 6,05g Lipidi 9,01g Glucidi 17,05g Sodio 396,86mg }
Quadrucci con ceci :-)	Acqua 9g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 15g + Cipolle 9g + Farina tipo 0 19g + Olio di oliva 3g + Patate 13g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 9g + Rosmarino secco 1g + Sale da cucina 1g + Sedano 4g {Proteine 6,13g Lipidi 4,31g Glucidi 26,54g Sodio 403,32mg }
Quadrucci con ceci ssa :-)	Acqua 9g + Aglio fresco 1g + Ceci secchi 15g + Cipolle 9g + Farina tipo 0 19g + Olio di oliva 3g + Patate 13g + Pepe nero 1g + Pomodori pelati in scatola con liquido 9g + Rosmarino secco 1g + Sedano 4g {Proteine 6,13g Lipidi 4,31g Glucidi 26,54g Sodio 10,32mg }
Riso al sugo :-	Cipolle 12g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 24g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,89g Lipidi 6,32g Glucidi 26,78g Sodio 631,76mg }
Riso al sugo ssa :-	Cipolle 12g + Conserva pomodoro 40g + Olio di oliva 6g + Riso brillato 24g {Proteine 2,89g Lipidi 6,32g Glucidi 26,78g Sodio 238,76mg }
Riso con minestrone :-	Minestrone 125g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 14g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,98g Lipidi 9,03g Glucidi 18,45g Sodio 691,44mg }
Riso con minestrone ssa :-)	Minestrone ssa 125g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 14g {Proteine 3,99g Lipidi 9,06g Glucidi 18,46g Sodio 128,44mg }

Riso con mozzarella :-	Burro 3g + Parmigiano 4g + Mozzarella di mucca 11g + Riso brillato 23g + Uovo di gallina intero 7g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,17g Lipidi 6,21g Glucidi 20,87g Sodio 437,3mg }
Riso con mozzarella ssa :-	Burro 3g + Mozzarella di mucca 11g + Parmigiano 4g + Riso brillato 23g + Uovo di gallina intero 7g {Proteine 6,17g Lipidi 6,21g Glucidi 20,87g Sodio 44,3mg }
Riso con patate :-	Cipolle 7g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 18g + Sedano 2g + Patate 73g + Sale da cucina 1g + Sedano 2g + Conserva pomodoro 11g {Proteine 3,25g Lipidi 3,9g Glucidi 30,8g Sodio 470,45mg }
Riso con patate ssa :-)	Cipolle 7g + Conserva pomodoro 11g + Olio di oliva 3g + Patate 73g + Riso brillato 18g + Sedano 2g {Proteine 3,21g Lipidi 3,89g Glucidi 30,75g Sodio 74,65mg }
Riso e piselli :-)	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 65g + Riso brillato 26g + Sale da cucina 1g {Proteine 5,62g Lipidi 4,43g Glucidi 28,22g Sodio 397,59mg }
Riso e piselli ssa :-)	Cipolle 10g + Olio di oliva 4g + Piselli surgelati 65g + Riso brillato 26g {Proteine 5,62g Lipidi 4,43g Glucidi 28,22g Sodio 4,59mg }
Risotto agli asparagi :-)	Asparagi di serra 79g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 19g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,74g Lipidi 7,36g Glucidi 19,07g Sodio 396,13mg }
Risotto agli asparagi ssa :-)	Asparagi di serra 79g + Burro 5g + Olio di oliva 3g + Riso brillato 19g {Proteine 3,74g Lipidi 7,36g Glucidi 19,07g Sodio 3,13mg }
Risotto ai carciofi :-)	Burro 5g + Carciofi 55g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 18g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,79g Lipidi 9,39g Glucidi 17,2g Sodio 467,68mg }
Risotto ai carciofi ssa :-)	Burro 5g + Carciofi 55g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 18g {Proteine 2,79g Lipidi 9,39g Glucidi 17,2g Sodio 74,68mg }
Risotto ai funghi :-)	Burro 5g + Funghi porcini 55g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 18g + Sale da cucina 1g {Proteine 3g Lipidi 9,61g Glucidi 16,7g Sodio 395,63mg }
Risotto ai funghi ssa :-)	Burro 5g + Funghi porcini 55g + Olio di oliva 5g + Riso brillato 18g {Proteine 3g Lipidi 9,61g Glucidi 16,7g Sodio 2,63mg }
Scarola condita :-	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 7g + Scarola 300g + Sale da cucina 1g {Proteine 6,47g Lipidi 7,88g Glucidi 13,17g Sodio 768,38mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 7g + Conserva pomodoro 59g + Olio di oliva 7g + Scarola 300g {Proteine 6,47g Lipidi 7,88g Glucidi 13,17g Sodio 375,38mg }
Scarola cotta :-	Scarola 197g + Olio di oliva 15g + Peperoncini piccanti 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,19g Lipidi 15,4g Glucidi 3,43g Sodio 411,25mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 15g + Peperoncini piccanti 2g + Scarola 197g {Proteine 3,19g Lipidi 15,4g Glucidi 3,43g Sodio 18,25mg }

Spaghetti al filetto di pomodori :-	Pomodori maturi 161g + Cipolle 3g + Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Pepe nero 1g + Sale da cucina 1g + Pasta di semola 38g {Proteine 5,89g Lipidi 0,49g Glucidi 37,79g Sodio 405,41mg }
Spaghetti al filetto di pomodori ssa :-	Aglio fresco 1g + Basilico fresco 1g + Cipolle 3g + Pasta di semola 38g + Pepe nero 1g + Pomodori maturi 161g {Proteine 5,89g Lipidi 0,49g Glucidi 37,79g Sodio 12,41mg }
Strascinati al sugo :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 37g + Strascinati 29g + Sale da cucina 1g + Olio di oliva extravergine 7g {Proteine 3,54g Lipidi 7,31g Glucidi 22,64g Sodio 648,37mg }
Strascinati e cavolfiore :-	Cavolfiore 54g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g + Strascinati 38g {Proteine 5,05g Lipidi 5,32g Glucidi 24,94g Sodio 445,79mg }
Strascinati e cavolfiore ssa :-	Cavolfiore 54g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Strascinati ssa 38g {Proteine 5,06g Lipidi 5,32g Glucidi 25,02g Sodio 5,67mg }
Strascinati e peperoni cruschi :-	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 69g + Strascinati ssa 34g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,59g Lipidi 6,39g Glucidi 23,94g Sodio 395,52mg }
Strascinati e peperoni cruschi ssa :-	Olio di oliva 6g + Peperoni dolci 69g + Strascinati ssa 34g {Proteine 3,59g Lipidi 6,39g Glucidi 23,94g Sodio 2,52mg }
Strascinati e rape :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 77g + Sale da cucina 1g + Strascinati 38g {Proteine 4,1g Lipidi 5,22g Glucidi 26,49g Sodio 486,15mg }
Strascinati e rape ssa :-	Aglio fresco 1g + Olio di oliva 5g + Peperoncini piccanti 1g + Rape 77g + Strascinati ssa 38g {Proteine 4,11g Lipidi 5,22g Glucidi 26,57g Sodio 46,03mg }
Strascinati al sugo ssa :-	Cipolle 1g + Conserva pomodoro 37g + Olio di oliva extravergine 7g + Strascinati ssa 29g {Proteine 3,55g Lipidi 7,31g Glucidi 22,7g Sodio 219,41mg }
Tagliatelle alla genovese :-	Cipolle 80g + Olio di oliva 4g + Sale da cucina 1g + Tagliatelle senza uova 40g {Proteine 4,45g Lipidi 4,31g Glucidi 30,47g Sodio 454,28mg }
Tagliatelle alla genovese ssa :-	Cipolle 80g + Olio di oliva 4g + Tagliatelle senza uova ssa 40g {Proteine 4,46g Lipidi 4,31g Glucidi 30,56g Sodio 9,28mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese :-	Sugo alla bolognese rosso 63g + Tagliatelle con uova 47g + Sale da cucina 1g {Proteine 9,22g Lipidi 2,41g Glucidi 29,1g Sodio 509,53mg }
Tagliatelle con sugo alla bolognese ssa :-	Sugo alla bolognese rosso 62g + Tagliatelle con uova ssa 47g + Sugo alla bolognese rosso 62g + Tagliatelle con uova ssa 47g + Sale da cucina 1g + Sugo alla bolognese rosso ssa 62g + Tagliatelle con uova ssa 46g {Proteine 27,4g Lipidi 7,13g Glucidi 86,91g Sodio 544,82mg }
Tagliolini in brodo :-	Brodo di carne e verdura 85g + Parmigiano 12g + Tagliolini per brodo 42g + Sale da cucina 1g {Proteine 9,02g Lipidi 3,91g Glucidi 25,88g Sodio 693,18mg }

Tagliolini in brodo ssa :-	Brodo di carne e verdura 84g + Parmigiano 12g + Tagliolini per brodo ssa 42g {Proteine 9,03g Lipidi 3,9g Glucidi 25,96g Sodio 246,72mg }
Troccoli al sugo :-	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 50g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Troccoli 42g {Proteine 5,21g Lipidi 2,44g Glucidi 33,66g Sodio 744,1mg }
Troccoli al sugo ssa :-	Cipolle 2g + Conserva pomodoro 50g + Olio di oliva 2g + Troccoli ssa 41g {Proteine 5,14g Lipidi 2,44g Glucidi 33,1g Sodio 296,47mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 47g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 118g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,46g Lipidi 6,5g Glucidi 22,54g Sodio 487,19mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 47g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 4g + Pancetta tesa 4g + Patate 118g {Proteine 4,46g Lipidi 6,5g Glucidi 22,54g Sodio 94,19mg }
Zucchine cacio ed uova :-	Parmigiano 13g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 27g + Zucchine 168g {Proteine 10,37g Lipidi 12,49g Glucidi 2,88g Sodio 490,58mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-)	Olio di oliva 6g + Parmigiano 13g + Uovo di gallina intero 27g + Zucchine 168g {Proteine 10,37g Lipidi 12,49g Glucidi 2,88g Sodio 97,58mg }
(E) Ricette alternative per il secondo a pranzo per un massimo di 102 Kcal	
Calamari fritti :-(	Calamaro 34g + Farina di grano duro 6g + Olio di oliva 6g {Proteine 5,04g Lipidi 6,75g Glucidi 3,87g Sodio 144,74mg }
Carne in brodo con pomodorini :-	Cipolle 12g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 15g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 30g {Proteine 5,7g Lipidi 7,42g Glucidi 1,21g Sodio 410,46mg }
Carne in brodo con pomodorini ssa :-	Cipolle 12g + Olio di oliva 3g + Pomodori maturi 15g + Vitellone carne grassa 30g {Proteine 5,7g Lipidi 7,42g Glucidi 1,21g Sodio 17,46mg }
Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 26g {Proteine 3,38g Lipidi 8,89g Glucidi 0,26g Sodio 429,52mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 6g + Uovo di gallina intero 26g {Proteine 3,38g Lipidi 8,89g Glucidi 0,26g Sodio 36,52mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 32g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 4g {Proteine 6,07g Lipidi 6,22g Glucidi 3,97g Sodio 439,88mg }
Gamberetti fritti ssa :-(	Farina tipo 00 4g + Gambero 32g + Olio di oliva 6g {Proteine 6,07g Lipidi 6,22g Glucidi 3,97g Sodio 46,88mg }
Insalata di pomodori :-	Pomodori da insalata 111g + Olio di oliva 8g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,44g Lipidi 8,33g Glucidi 3,6g Sodio 396,64mg }
Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 8g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 111g {Proteine 1,44g Lipidi 8,33g Glucidi 3,6g Sodio 3,64mg }

Patate condite :-	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 46g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,99g Lipidi 6,46g Glucidi 8,32g Sodio 397,54mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 6g + Olio di oliva 6g + Patate 46g {Proteine 0,99g Lipidi 6,46g Glucidi 8,32g Sodio 4,54mg }
Persico alla pizzaiola :-(	Capperi sott'aceto 7g + Olio di oliva extravergine 5g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 55g + Pomodori maturi 36g {Proteine 9,23g Lipidi 6,04g Glucidi 3,38g Sodio 159,64mg }
Scarola condita :-	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 4g + Scarola 186g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,26g Lipidi 4,58g Glucidi 9,33g Sodio 681,3mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 4g + Conserva pomodoro 46g + Olio di oliva 4g + Scarola 186g {Proteine 4,26g Lipidi 4,58g Glucidi 9,33g Sodio 288,3mg }
Scarola cotta :-	Scarola 116g + Olio di oliva 9g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,87g Lipidi 9,24g Glucidi 2,01g Sodio 403,73mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 9g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 116g {Proteine 1,87g Lipidi 9,24g Glucidi 2,01g Sodio 10,73mg }
Uovo fritto :-(	Uovo di gallina intero 26g + Olio di oliva 6g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,38g Lipidi 8,89g Glucidi 0,26g Sodio 429,52mg }
Uovo fritto ssa :-(	Olio di oliva 6g + Uovo di gallina intero 26g {Proteine 3,38g Lipidi 8,89g Glucidi 0,26g Sodio 36,52mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 28g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 70g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,63g Lipidi 3,44g Glucidi 13,43g Sodio 442,34mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 28g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 2g + Pancetta tesa 2g + Patate 70g {Proteine 2,63g Lipidi 3,44g Glucidi 13,43g Sodio 49,34mg }

(F) Ricette alternative per il contorno a pranzo per un massimo di 27 Kcal

Frittata con 1 uovo :-(	Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 7g {Proteine 0,91g Lipidi 1,78g Glucidi 0,07g Sodio 402,82mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-(	Olio di oliva 1g + Uovo di gallina intero 7g {Proteine 0,91g Lipidi 1,78g Glucidi 0,07g Sodio 9,82mg }
Gamberetti fritti :-(	Gambero 8g + Olio di oliva 1g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g {Proteine 1,52g Lipidi 1,06g Glucidi 0,99g Sodio 404,71mg }
Gamberetti fritti ssa :-(	Farina tipo 00 1g + Gambero 8g + Olio di oliva 1g {Proteine 1,52g Lipidi 1,06g Glucidi 0,99g Sodio 11,71mg }
Insalata di pomodori :-	Pomodori da insalata 30g + Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,47g Lipidi 2,16g Glucidi 1,33g Sodio 394,09mg }

Insalata di pomodori ssa :-)	Olio di oliva 2g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 30g {Proteine 0,47g Lipidi 2,16g Glucidi 1,33g Sodio 1,09mg }
Lattuga condita :-	Lattuga 25g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,45g Lipidi 2,1g Glucidi 0,55g Sodio 395,29mg }
Lattuga condita ssa :-)	Lattuga 25g + Olio di oliva 2g {Proteine 0,45g Lipidi 2,1g Glucidi 0,55g Sodio 2,29mg }
Patate condite :-	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 12g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,26g Lipidi 1,12g Glucidi 2,17g Sodio 394,06mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 1g + Olio di oliva 1g + Patate 12g {Proteine 0,26g Lipidi 1,12g Glucidi 2,17g Sodio 1,06mg }
Scarola condita :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 12g + Olio di oliva 1g + Scarola 51g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,15g Lipidi 1,16g Glucidi 2,47g Sodio 468,43mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 12g + Olio di oliva 1g + Scarola 51g {Proteine 1,15g Lipidi 1,16g Glucidi 2,47g Sodio 75,43mg }
Scarola cotta :-	Scarola 32g + Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,53g Lipidi 2,07g Glucidi 0,58g Sodio 396,03mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 2g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 32g {Proteine 0,53g Lipidi 2,07g Glucidi 0,58g Sodio 3,03mg }
Verza e patate :-)	Cavolo cappuccio verde 7g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 19g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,91g Lipidi 1,63g Glucidi 3,72g Sodio 415,38mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 7g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 19g {Proteine 0,91g Lipidi 1,63g Glucidi 3,72g Sodio 22,38mg }

(G) Ricette alternative per la frutta a pranzo per un massimo di 37 Kcal

Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 19g + Mandarini 19g + Mela 31g {Proteine 0,46g Lipidi 0,26g Glucidi 8,46g Sodio 1,76mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 46g + Ciliegie 28g + Melone d'estate 41g {Proteine 0,92g Lipidi 0,16g Glucidi 8,36g Sodio 5,5mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 22g + Mela 41g + Pera 29g {Proteine 0,37g Lipidi 0,33g Glucidi 8,43g Sodio 1,84mg }

(I) Ricette alternative per il condimento a pranzo per un massimo di 46 Kcal

Pinzimonio :-	Aceto 8g + Olio di oliva extravergine 5g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,03g Lipidi 5g Glucidi 0,05g Sodio 394,7mg }
---------------	--

(L) Ricette alternative per lo spuntino delle 17 per un massimo di 154 Kcal

Biscotti con marmellata :-	Biscotti frollini 22g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 20g {Proteine 1,75g Lipidi 5,02g Glucidi 26,11g Sodio 61,9mg }
Fette biscottate con cioccolato :-	Cioccolato con nocciole 14g + Fette biscottate dolci 18g {Proteine 3,19g Lipidi 6,73g Glucidi 21,11g Sodio 52,34mg }
Fette biscottate con marmellata :-)	Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 27g + Fette biscottate dolci 22g {Proteine 2,47g Lipidi 1,9g Glucidi 34,77g Sodio 48,29mg }
Frutta-Gennaio :-)	Kiwi 82g + Mandarini 82g + Mela 131g {Proteine 1,98g Lipidi 1,13g Glucidi 36,22g Sodio 7,54mg }
Frutta-Giugno :-	Pesca 196g + Ciliegie 117g + Melone d'estate 173g {Proteine 3,89g Lipidi 0,66g Glucidi 35,29g Sodio 23,23mg }
Frutta-Marzo :-)	Fragole 96g + Mela 172g + Pera 124g {Proteine 1,58g Lipidi 1,4g Glucidi 35,79g Sodio 7,84mg }
Latte con pane burro e marmellata :-	Latte di vacca intero uht 52g + Pane comune 15g + Marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne) 10g + Burro 7g {Proteine 3g Lipidi 7,84g Glucidi 17,75g Sodio 125,38mg }
Latte e cacao :-	Cacao dolce in polvere solubile 30g + Latte di vacca scremato uht 131g {Proteine 6,2g Lipidi 2,84g Glucidi 27,12g Sodio 349,19mg }
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 5g + Marmellata (amarene,ciliege,uva,marasche) 16g + Pane comune 27g {Proteine 2,32g Lipidi 4,54g Glucidi 27,49g Sodio 181,66mg }
Tè con biscotti :-	Biscotti frollini 30g + Limone succo 5g + Tè in tazza 251g {Proteine 2,49g Lipidi 11,33g Glucidi 25,77g Sodio 87,57mg }
Yogurt e succo di frutta :-)	Succo di ananas conservato 139g + Yogurt di latte intero alla frutta 87g {Proteine 2,85g Lipidi 3,01g Glucidi 29,87g Sodio 43,15mg }

(M) Ricette alternative per il secondo a cena per un massimo di 117 Kcal

Calamari fritti :-	Calamaro 40g + Farina di grano duro 7g + Olio di oliva 7g {Proteine 5,92g Lipidi 7,88g Glucidi 4,52g Sodio 170,28mg }
Carne in brodo con pomodorini :-	Cipolle 14g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 17g + Sale da cucina 1g + Vitellone carne grassa 35g {Proteine 6,65g Lipidi 9,16g Glucidi 1,39g Sodio 413,35mg }
Carne in brodo con pomodorini ssa :-	Cipolle 14g + Olio di oliva 4g + Pomodori maturi 17g + Vitellone carne grassa 35g {Proteine 6,65g Lipidi 9,16g Glucidi 1,39g Sodio 20,35mg }
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 8g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 5g {Proteine 7,18g Lipidi 8,26g Glucidi 4,88g Sodio 447,23mg }
Gamberetti fritti ssa :-	Farina tipo 00 5g + Gambero 37g + Olio di oliva 8g {Proteine 7,18g Lipidi 8,26g Glucidi 4,88g Sodio 54,23mg }
Pastina in brodo :-	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 5g + Pasta di semola 17g {Proteine 2,13g Lipidi 5,44g Glucidi 14,37g Sodio 352,09mg }
Pastina in brodo con formaggio :-	Brodo vegetale 97g + Olio di oliva 4g + Pasta di semola 13g + Parmigiano 6g {Proteine 3,86g Lipidi 5,96g Glucidi 11,18g Sodio 378,63mg }
Patate condite :-	Aceto 8g + Olio di oliva 8g + Patate 53g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,14g Lipidi 8,53g Glucidi 9,59g Sodio 398,47mg }
Patate condite ssa :-)	Aceto 8g + Olio di oliva 8g + Patate 53g {Proteine 1,14g Lipidi 8,53g Glucidi 9,59g Sodio 5,47mg }
Persico alla pizzaiola :-	Capperi sott'aceto 8g + Olio di oliva extravergine 6g + Origano secco macinato 1g + Pepe nero 1g + Pesce persico 64g + Pomodori maturi 42g {Proteine 10,7g Lipidi 7,19g Glucidi 3,8g Sodio 183,47mg }
Scarola condita :-	Aglio fresco 5g + Conserva pomodoro 53g + Olio di oliva 5g + Scarola 215g + Sale da cucina 1g {Proteine 4,93g Lipidi 5,67g Glucidi 10,79g Sodio 725,25mg }
Scarola condita ssa :-)	Aglio fresco 5g + Conserva pomodoro 53g + Olio di oliva 5g + Scarola 215g {Proteine 4,93g Lipidi 5,67g Glucidi 10,79g Sodio 332,25mg }
Scarola cotta :-	Scarola 135g + Olio di oliva 10g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 2,18g Lipidi 10,28g Glucidi 2,33g Sodio 405,46mg }
Scarola cotta ssa :-)	Olio di oliva 10g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 135g {Proteine 2,18g Lipidi 10,28g Glucidi 2,33g Sodio 12,46mg }
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 81g + Sale da cucina 1g {Proteine 3,16g Lipidi 4,83g Glucidi 15,51g Sodio 462,59mg }
Verza e patate ssa :-)	Cavolo cappuccio verde 32g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 3g + Pancetta tesa 3g + Patate 81g {Proteine 3,16g Lipidi 4,83g Glucidi 15,51g Sodio 69,59mg }
Zucchine cacio ed uova :-	Parmigiano 9g + Olio di oliva 4g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 18g + Zucchine 115g {Proteine 7,07g Lipidi 8,42g Glucidi 1,97g Sodio 459,57mg }
Zucchine cacio ed uova ssa :-)	Olio di oliva 4g + Parmigiano 9g + Uovo di gallina intero 18g + Zucchine 115g {Proteine 7,07g Lipidi 8,42g Glucidi 1,97g Sodio 66,57mg }

(N) Ricette alternative per il contorno a cena per un massimo di 43 Kcal

Frittata con 1 uovo :-	Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Uovo di gallina intero 11g {Proteine 1,43g Lipidi 3,22g Glucidi 0,11g Sodio 408,44mg }
Frittata con 1 uovo ssa :-	Olio di oliva 2g + Uovo di gallina intero 11g {Proteine 1,43g Lipidi 3,22g Glucidi 0,11g Sodio 15,44mg }
Gamberetti fritti :-	Gambero 13g + Olio di oliva 2g + Sale da cucina 1g + Farina tipo 00 1g {Proteine 2,2g Lipidi 2,09g Glucidi 1,14g Sodio 412,03mg }
Gamberetti fritti ssa :-	Farina tipo 00 1g + Gambero 13g + Olio di oliva 2g {Proteine 2,2g Lipidi 2,09g Glucidi 1,14g Sodio 19,03mg }
Insalata di pomodori :-	Pomodori da insalata 47g + Olio di oliva 3g + Origano secco macinato 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,67g Lipidi 3,2g Glucidi 1,81g Sodio 394,62mg }
Insalata di pomodori ssa :-	Olio di oliva 3g + Origano secco macinato 1g + Pomodori da insalata 47g {Proteine 0,67g Lipidi 3,2g Glucidi 1,81g Sodio 1,62mg }
Lattuga condita :-	Lattuga 39g + Olio di oliva 3g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,7g Lipidi 3,16g Glucidi 0,86g Sodio 396,57mg }
Lattuga condita ssa :-	Lattuga 39g + Olio di oliva 3g {Proteine 0,7g Lipidi 3,16g Glucidi 0,86g Sodio 3,57mg }
Patate condite :-	Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 19g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,41g Lipidi 2,19g Glucidi 3,43g Sodio 394,77mg }
Patate condite ssa :-	Aceto 2g + Olio di oliva 2g + Patate 19g {Proteine 0,41g Lipidi 2,19g Glucidi 3,43g Sodio 1,77mg }
Scarola condita :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 19g + Olio di oliva 1g + Scarola 78g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,77g Lipidi 1,24g Glucidi 3,82g Sodio 512,16mg }
Scarola condita ssa :-	Aglio fresco 1g + Conserva pomodoro 19g + Olio di oliva 1g + Scarola 78g {Proteine 1,77g Lipidi 1,24g Glucidi 3,82g Sodio 119,16mg }
Scarola cotta :-	Scarola 49g + Olio di oliva 3g + Peperoncini piccanti 1g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,8g Lipidi 3,1g Glucidi 0,87g Sodio 397,58mg }
Scarola cotta ssa :-	Olio di oliva 3g + Peperoncini piccanti 1g + Scarola 49g {Proteine 0,8g Lipidi 3,1g Glucidi 0,87g Sodio 4,58mg }
Verza e patate :-	Cavolo cappuccio verde 11g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 29g + Sale da cucina 1g {Proteine 1,21g Lipidi 1,73g Glucidi 5,62g Sodio 417mg }
Verza e patate ssa :-	Cavolo cappuccio verde 11g + Finocchio semi 1g + Olio di oliva 1g + Pancetta tesa 1g + Patate 29g {Proteine 1,21g Lipidi 1,73g Glucidi 5,62g Sodio 24mg }

(O) Ricette alternative per la frutta a cena per un massimo di 30 Kcal

Frutta-Gennaio :-)
Kiwi 16g + Mandarini 16g + Mela 26g {Proteine 0,39g Lipidi 0,22g Glucidi 7,12g Sodio 1,48mg }

Frutta-Giugno :-|
Pesca 39g + Ciliegie 23g + Melone d'estate 34g {Proteine 0,77g Lipidi 0,13g Glucidi 6,96g Sodio 4,58mg }

Frutta-Marzo :-)
Fragole 19g + Mela 34g + Pera 24g {Proteine 0,31g Lipidi 0,27g Glucidi 7,03g Sodio 1,54mg }

(Q) Ricette alternative per il condimento a cena per un massimo di 30 Kcal

Pinzimonio :-(
Aceto 5g + Olio di oliva extravergine 3g + Sale da cucina 1g {Proteine 0,02g Lipidi 3g Glucidi 0,03g Sodio 394,06mg }