Il dietometro
Accu-Chek

Roche

ACCU-CHEK®

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

Atlante ragionato degli Alimenti dell'Istituto Scotti-Bassani

Atlante fotografico alimentare EMSI - Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali Roma

Realizzato in collaborazione con:
Università degli Studi di Bari Aldo Moro

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

Dott.ssa **Simona Di Leo**

Prof. **Luigi Laviola**

Progettazione, cura editoriale e impaginazione:
Sentimenti d'Infinito - Brescia

Stampa:
Nuova Grafica 2000 - Milano

Finito di stampare:
Ottobre 2014

INDICE

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

PRIMI PIATTI 8

LEGUMI 38

CONTORNI 46

SECONDI PIATTI 66

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI 82

PANINI, FOCACCE, PIZZE 96

STUZZICHINI 104

FRUTTA 110

DOLCI 124

BEVANDE 140

APERITIVI 150

CONDIMENTI 156

INDICE ALFABETICO 164

INTRODUZIONE

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

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

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

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

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

COME UTILIZZARE IL DIETOMETRO

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

Porzione

Ingredienti

Contenuto (in grammi) di CARBOIDRATI della porzione

PORZIONE 1

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

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

Peso a cotto (in grammi) della porzione

Cotto 195g

o quantità di una porzione media

n. pz 2

o indicazione di porzione media/piccola

Porz. media

ENERGIA (espressa in kcal) apportata dalla porzione

Contenuto (in grammi) di LIPIDI della porzione

Contenuto (in grammi) di PROTEINE della porzione

Utilizza il righello per avere un'idea più precisa delle dimensioni dei piatti e valutare così il peso delle tue porzioni.
Tutti i piatti sono rappresentati alla stessa scala.

Piccolo (Ø 21cm)

Piano (Ø 27cm)

Fondo (Ø 25cm)

Pizza (Ø 32cm)

PRIMI PIATTI

PRIMI PIATTI

PASTA BOLLITA (es.: spaghetti o penne)

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
60g	47,4g

Cotto	**145g**	Proteine	6,5g
Kcal	211,8	Lipidi	0,8g

PORZIONE 2

CRUDO	CHO
80g	63,2g

Cotto	**194g**	Proteine	8,7g
Kcal	282,4	Lipidi	1,1g

PORZIONE 3

CRUDO	CHO
100g	79,1g

Cotto	**242g**	Proteine	10,9g
Kcal	353	Lipidi	1,4g

RISO PARBOILED

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

PRIMI PIATTI

INSALATA DI RISO

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

RISO E PISELLI

PORZIONE 1

50g riso + 80g piselli surgelati

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

PORZIONE 2

70g riso +
100g piselli surgelati

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

PORZIONE 3

90g riso +
120g piselli surgelati

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

PRIMI PIATTI

RISOTTO CON FUNGHI

PORZIONE 1

60g riso + 50g funghi porcini

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

PORZIONE 2

80g riso + 70g funghi porcini

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

PORZIONE 3

120g riso + 105g funghi porcini

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

TROFIE AL PESTO (Pasta secca)

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

PRIMI PIATTI

TORTELLONI RICOTTA E SPINACI

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

TORTELLINI IN BRODO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

PRIMI PIATTI

PASTINA IN BRODO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

GNOCCHI AL RAGÙ

PORZIONE 1

125g gnocchi + 125g ingredienti ragù

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

PORZIONE 2

170g gnocchi + 174g ingredienti ragù

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

PORZIONE 3

255g gnocchi + 260g ingredienti ragù

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

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA (Pasta secca)

PORZIONE 1

60g pasta + 70g cime di rapa

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

PORZIONE 2

80g pasta secca + 90g cime di rapa

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

PORZIONE 3

100g pasta secca + 135g cime di rapa

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

PENNE CON CAVOLFIORE

PORZIONE 1

60g pasta + 80g cavolfiore

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

PORZIONE 2

80g pasta + 120g cavolfiore

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

PORZIONE 3

100g pasta + 150g cavolfiore

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

PRIMI PIATTI

FUSILLI ALL'ORTOLANA

PORZIONE 1

60g pasta + 100g ortaggi misti

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

PORZIONE 2

80g pasta + 140g ortaggi misti

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

PORZIONE 3

100g pasta + 210g ortaggi misti

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

INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

PRIMI PIATTI

LINGUINE ALLO SCOGLIO

PORZIONE 1

60g pasta +
105g ingredienti condimento

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

PORZIONE 2

80g pasta +
147g ingredienti condimento

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

PORZIONE 3

100g pasta +
220g ingredienti condimento

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

TAGLIATELLE AL RAGÙ

PORZIONE 1

60g pasta +
125g ingredienti condimento

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

PORZIONE 2

80g pasta +
174g ingredienti condimento

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

PORZIONE 3

100g pasta +
260g ingredienti condimento

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

PRIMI PIATTI

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

PORZIONE 1

20g pasta +
200g ingredienti condimento

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

PORZIONE 2

30g pasta +
271g ingredienti condimento

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

PORZIONE 3

45g pasta +
400g ingredienti condimento

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

CANNELLONI AL FORNO

PORZIONE 1

20g pasta +
158g ingredienti condimento

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

PORZIONE 2

30g pasta +
220g ingredienti condimento

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

PORZIONE 3

45g pasta +
327g ingredienti condimento

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

PRIMI PIATTI

FARRO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

ORZO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

PRIMI PIATTI

PASTA E FAGIOLI

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

RISO E LENTICCHIE

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

PRIMI PIATTI

ZUPPA DI FARRO E CECI

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

70g farro + 90g ceci +
150 ingredienti condimento

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

MINESTRONE DI VERDURE

PORZIONE 1

227g verdure/ortaggi +
225ml brodo vegetale

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

PORZIONE 2

314g verdure/ortaggi +
300ml brodo vegetale

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

PORZIONE 3

470g verdure/ortaggi +
450ml brodo vegetale

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

PRIMI PIATTI

MINESTRONE DI VERDURE CON RISO

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

POLENTA A FETTE

PORZIONE 1

Polenta precotta in panetti

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

PORZIONE 2

Polenta precotta in panetti

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

PORZIONE 3

Polenta precotta in panetti

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

PRIMI PIATTI

POLENTA CON RAGÙ

PORZIONE 1

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

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

PORZIONE 2

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

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

PORZIONE 3

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

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

NOTE

NOTE

CHO
LEGUMI

LEGUMI

CECI SECCHI

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

FAGIOLI SECCHI

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

LEGUMI

LENTICCHIE SECCHE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

PISELLI SURGELATI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
150g	19,2g

Cotto	**130g**	Proteine	8,1g
Kcal	108	Lipidi	0,4g

PORZIONE 2

CRUDO	CHO
200g	25,6g

Cotto	**175g**	Proteine	10,8g
Kcal	144	Lipidi	0,6g

PORZIONE 3

CRUDO	CHO
250g	32g

Cotto	**220g**	Proteine	13,5g
Kcal	180	Lipidi	0,7g

LEGUMI

PURÈ DI FAVE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

NOTE

NOTE

CONTORNI

CONTORNI

INSALATA VERDE

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

INSALATA MISTA

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

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

RADICCHIO ROSSO

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

POMODORI

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

CAROTE JULIENNE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CAROTE LESSATE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

FINOCCHI

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

CETRIOLI

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

ASPARAGI LESSATI

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

BIETA LESSA

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

SPINACI LESSATI

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

ZUCCHINE LESSATE

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

CONTORNI

MAIS LESSATO

PORZIONE 1

Alimento in scatola già cotto

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

PORZIONE 2

Alimento in scatola già cotto

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

PORZIONE 3

Alimento in scatola già cotto

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

BARBABIETOLE LESSATE

PORZIONE 1

Alimento sottovuoto già cotto

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

PORZIONE 2

Alimento sottovuoto già cotto

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

PORZIONE 3

Alimento sottovuoto già cotto

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

CONTORNI

CAVOLFIORE LESSATO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

BROCCOLETTI LESSATI

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

FAGIOLINI LESSATI

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

CARCIOFI LESSATI

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

PURÈ DI PATATE

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

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

PATATE LESSATE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

PATATE FRITTE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CROCCHETTE DI PATATE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

CIPOLLE AL FORNO

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

PORZIONE 1

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

PORZIONE 2

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

PORZIONE 3

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

CONTORNI

MELANZANE GRIGLIATE

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

ZUCCHINE GRIGLIATE

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

PEPERONI GRIGLIATI

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

CARPACCIO DI CARCIOFI

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

CRUDO	CHO
180g	4,4g

Porz. media		Proteine	10,7g
Kcal	204,1	Lipidi	15,9g

INSALATA DI FUNGHI CON GRANA

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

CRUDO	CHO
130g	1,7g

Porz. media		Proteine	10,6g
Kcal	191,1	Lipidi	16,3g

*EVO = Extravergine d'oliva

NOTE

SECONDI PIATTI

SECONDI PIATTI

FILETTO DI MANZO AI FERRI

CRUDO	CHO
180g	0g

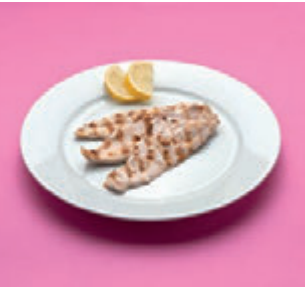
Porz. media		Proteine	36,9g
Kcal	228,6	Lipidi	9g

BRACIOLA DI MAIALE AI FERRI

CRUDO	CHO
140g	0g

Porz. media		Proteine	34g
Kcal	219,8	Lipidi	11,2g

PETTO DI POLLO AI FERRI



CRUDO	CHO
180g	0g

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

POLLO ARROSTO (tipo rosticceria)

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

ARROSTO DI VITELLO

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

COTOLETTA ALLA MILANESE

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

SECONDI PIATTI

SPEZZATINO VITELLO O MANZO

Con patate e piselli o al sugo
100g manzo + 100g piselli surgelati +
100g patate +
200g ingredienti condimento

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

BOVINO LESSATO IN GELATINA

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

HAMBURGER ALLA GRIGLIA

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

SALSICCIA DI MAIALE

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

WURSTEL

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

SALAME

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

SECONDI PIATTI

PROSCIUTTO CRUDO

CRUDO	CHO
80g	0g

Porz.	**media**	Proteine	21,1g
Kcal	242,4	Lipidi	17,6g

PROSCIUTTO COTTO

CRUDO	CHO
80g	0,7g

Porz.	**media**	Proteine	15,8g
Kcal	172	Lipidi	11,7g

FESA DI TACCHINO

CRUDO	CHO
80g	0g

Porz.	**media**	Proteine	24,4g
Kcal	108	Lipidi	0,5g

SPECK

CRUDO	CHO
80g	0,4g

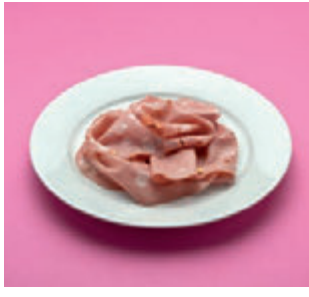
Porz. media			
Kcal	242,4	Proteine	22,6g
		Lipidi	16,7g

BRESAOLA

CRUDO	CHO
80g	0g

Porz. media			
Kcal	120,8	Proteine	25,6g
		Lipidi	2g

MORTADELLA (non di fegato)



CRUDO	CHO
60g	0,9g

Porz. media			
Kcal	190,2	Proteine	8,8g
		Lipidi	16,8g

SECONDI PIATTI

PESCE SPADA AI FERRI

CRUDO	CHO
180g	0g

Porz.	**media**	Proteine	35,3g
Kcal	259,2	Lipidi	11,9g

SALMONE AI FERRI

CRUDO	CHO
180g	1,8g

Porz.	**media**	Proteine	33,1g
Kcal	333	Lipidi	21,6g

SALMONE AFFUMICATO

CRUDO	CHO
120g	1,4g

n. pz	**3 fette**	Proteine	30,4g
Kcal	176,4	Lipidi	5,4g

FILETTO DI CERNIA AL FORNO

CRUDO	CHO
160g	0,8g

Porz.	**media**	Proteine	27,2g
Kcal	140,8	Lipidi	3,2g

FILETTO DI MERLUZZO BOLLITO

CRUDO	CHO
160g	0g

Porz.	**media**	Proteine	27,2g
Kcal	113,6	Lipidi	0,4g

BASTONCINI DI PESCE

CRUDO	CHO
100g	20g

n. pz	**4**	Proteine	14g
Kcal	210	Lipidi	8g

SECONDI PIATTI

TONNO AL NATURALE

Scatola grande 140g
Peso sgocciolato 100g

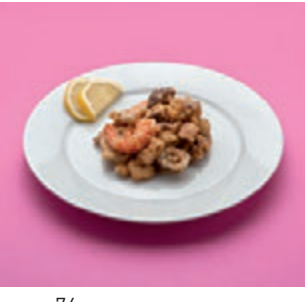
CRUDO		CHO	
100g		0g	
	-	Proteine	25,1g
Kcal	103	Lipidi	0g

TONNO SOTT'OLIO

Scatola grande 140g
Peso sgocciolato 100g

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

FRITTURA MISTA DI MARE



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

SAUTÈ DI COZZE

Porz. di cozze con guscio 180g
Porzione di cozze sgusciate 60g

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

SURIMI

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

SOFFICINI

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

SECONDI PIATTI

FRITTATA

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

PESO	CHO
115g	1g

Cotto	**100g**	Proteine	13g
Kcal	246	Lipidi	21,1g

FRITTATA CON ZUCCHINE

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

PESO	CHO
135g	1,4g

Cotto	**110g**	Proteine	10,4g
Kcal	212	Lipidi	18,4g

UOVA SODE

PESO	CHO
120g	0g

n. pz	**2**	Proteine	14,8g
Kcal	153,6	Lipidi	10,4g

*EVO = Extravergine d'oliva

MOZZARELLA DI VACCA

PESO	CHO
120g	0,8g

Porz. media			
Kcal	303,6	Proteine	22,4g
		Lipidi	23,4g

RICOTTA

PESO	CHO
150g	5,2g

Porz. media			
Kcal	219	Proteine	10,5g
		Lipidi	13g

FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE

PESO	CHO
80g	0g

Porz. media			
Kcal	250,4	Proteine	6,8g
		Lipidi	24,8g

FORMAGGIO STAGIONATO (tipo Grana)

PESO	CHO
50g	1,8g

Porz.	**media**		
Kcal	203	Proteine	16,9g
		Lipidi	14,2g

NOTE

NOTE

CHO

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO INTEGRALE

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

PANINO TIPO MICHETTA

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

PANINO BIANCO A FETTE

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

PANE DI SEMOLA (tipo Altamura)

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

PANINO AL LATTE

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

PANINO ALL'OLIO

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO (tipo Ciabatta)

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

BAGUETTE

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

PIADINA

1 piadina grande formato pizza

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

TIGELLA

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

TARALLI (tipo Taralli pugliesi)

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

FRISELLA

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

PANINO ARABO

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

PANE DI KAMUT

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

PANE DI SOIA

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

GRISSINI

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

CRACKERS

Pacchetto da 4 crackers

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

CRACKERS INTEGRALI

Pacchetto da 4 crackers

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

GALLETTE DI RISO

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

PAN CARRÈ

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

FETTE BISCOTTATE

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

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI

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

BISCOTTI SECCHI

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

BISCOTTI FROLLINI

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

BISCOTTI INTEGRALI

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

BISCOTTI AL BURRO

Pasticceria da tè

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

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

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

BISCOTTI ALLA PASTA DI MANDORLE

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

SAVOIARDI

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

AMARETTI

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

PRODOTTI DA FORNO E CEREALI

WAFERS

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

CORNFLAKES

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

MUESLI

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

FIOCCHI DI FRUMENTO INTEGRALE

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

FIOCCHI D'AVENA

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

NOTE

PANINI, FOCACCE, PIZZE

PANINI, FOCACCE, PIZZE

PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO

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

CRUDO	CHO
145g	57,6g

Porz. media		Proteine	20,5g
Kcal	390	Lipidi	10,1g

PANINO CON PROSCIUTTO COTTO

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

CRUDO	CHO
160g	58,1g

Porz. media		Proteine	20,8g
Kcal	398	Lipidi	10,7g

PANINO CON BRESAOLA

100g pane + 50g bresaola (5 fette)

CRUDO	CHO
150g	57,6g

Porz. media		Proteine	25g
Kcal	344,5	Lipidi	3,2g

TOAST CLASSICO (prosciutto e formaggio)

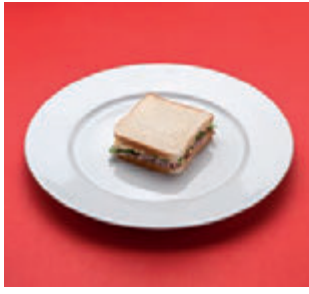
35g pan carrè (2 fette) +
20g prosciutto cotto (1 fetta) +
25g sottiletta (n.1)

CRUDO	CHO
80g	19,1g

Porz. media			
Kcal	208	Proteine	10,8g
		Lipidi	9,2g

TRAMEZZINO FARCITO

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



CRUDO	CHO
65g	18,5g

Porz. media			
Kcal	179	Proteine	6,8g
		Lipidi	8,2g

PIADINA CON CRUDO E CRESCENZA

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

CRUDO	CHO
165g	49,6g

Porz. media			
Kcal	486,2	Proteine	16,3g
		Lipidi	24,7g

PANINI, FOCACCE, PIZZE

HOT DOG

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

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

PANINO CON HAMBURGER

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

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

FOCACCIA BIANCA

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

FOCACCIA BARESE

1/4 di ruota

PESO	CHO
150g	60,9g

Porz. media		Proteine	10,3g
Kcal	438	Lipidi	16,6g

PIZZA MARGHERITA / CON ACCIUGHE

PESO	CHO
300g	158,7g

Porz. media		Proteine	16,8g
Kcal	813	Lipidi	16,8g

PIZZA MARGHERITA TRANCIO

PESO	CHO
150g	79,3g

Porz. media		Proteine	8,4g
Kcal	406,5	Lipidi	8,4g

PANINI, FOCACCE, PIZZE

PIZZA VEGETARIANA

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

PIZZA CAPRICCIOSA

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

TORTA SALATA CON SPINACI

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

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

NOTE

NOTE

STUZZICHINI

STUZZICHINI

PATATINE IN BUSTA

Mezzo pacchetto

PESO	CHO
30g	15,1g

Porz.	**media**	Proteine	1,8g
Kcal	160	Lipidi	10,2g

PIZZETTE

PESO	CHO
60g	18g

n. pz	**4**	Proteine	5g
Kcal	150	Lipidi	7g

SALATINI

PESO	CHO
30g	21,3g

Porz.	**media**	Proteine	2,2g
Kcal	154	Lipidi	7,3g

RUSTICI DI PASTA SFOGLIA

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

ARACHIDI

8 cucchiaini rasi

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

OLIVE

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

STUZZICHINI

OLIVE ASCOLANE

PESO	CHO
120g	7g

n. pz	**6**	Proteine	11g
Kcal	241	Lipidi	19g

TARTINE

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

PESO	CHO
105g	18,6g

n. pz	**4**	Proteine	10,9g
Kcal	226,8	Lipidi	11,6g

POP CORN

PESO	CHO
20g	15g

Porz.	**media**	Proteine	2g
Kcal	73	Lipidi	1g

VERDURINE FRITTE IN PASTELLA

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

PESO	CHO
520g	43g

Porz.	**media**		
Kcal	507,5	Proteine	19,5g
		Lipidi	29,5g

NOTE

FRUTTA

FRUTTA

ANANAS

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

ANGURIA

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

MELONE D'ESTATE

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

MELONE D'INVERNO

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

FRAGOLE

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

FRUTTI DI BOSCO

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

FRUTTA

CILIEGIE

PESO	CHO
200g	18g

Porz.	**media**	Proteine	1,6g
Kcal	76	Lipidi	0,2g

PESCA

PESO	CHO
180g	10,9g

n. pz	**1**	Proteine	1,4g
Kcal	48,6	Lipidi	0,1g

ALBICOCCA

PESO	CHO
180g	12,2g

n. pz	**3**	Proteine	0,7g
Kcal	50,4	Lipidi	0,1g

PRUGNE

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

MELA (tipo Golden)

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

PERA

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

FRUTTA

ARANCIA

PESO	CHO
190g	14,8g

n. pz	**1**	Proteine	1,3g
Kcal	64,6	Lipidi	0,3g

MANDARINO

PESO	CHO
160g	28,1g

n. pz	**2**	Proteine	1,4g
Kcal	115,2	Lipidi	0,4g

POMPELMO

PESO	CHO
250g	15,5g

n. pz	**1**	Proteine	1,5g
Kcal	65	Lipidi	tr

BANANA

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

UVA

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

KIWI

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

FRUTTA

KAKI

PESO	CHO
200g	32g

n. pz	**1**	Proteine	1,2g
Kcal	130	Lipidi	0,6g

FICHI

PESO	CHO
100g	11,2g

n. pz	**2**	Proteine	0,9g
Kcal	47	Lipidi	0,2g

FICHI D'INDIA

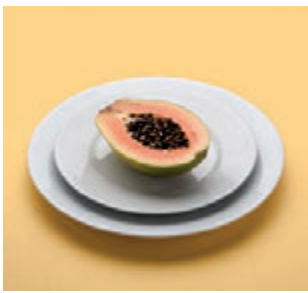
PESO	CHO
160g	20,8g

n. pz	**2**	Proteine	1,2g
Kcal	84,8	Lipidi	0,1g

MANGO

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

PAPAIA



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

AVOCADO

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

FRUTTA

MACEDONIA INVERNALE

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

PESO	CHO
300g	39,8g

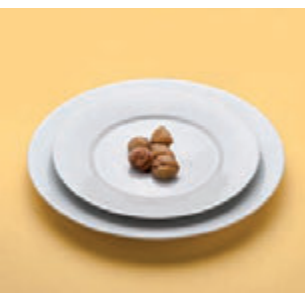
Porz.	**media**	Proteine	1,6g
Kcal	161,3	Lipidi	0,4g

COCCO

PESO	CHO
80g	7,5g

Porz.	**media**	Proteine	2,8g
Kcal	291,2	Lipidi	28g

CASTAGNE FRESCHE



PESO	CHO
40g	14,6g

n. pz	**5**	Proteine	1,1g
Kcal	66	Lipidi	0,6g

MANDORLE

PESO	CHO
13g	0,5g

n. pz	**10**	Proteine	2,8g
Kcal	78,3	Lipidi	7,1g

PISTACCHI

PESO	CHO
15g	1,2g

n. pz	**20**	Proteine	2,7g
Kcal	91,2	Lipidi	8,4g

NOCI SECCHE

PESO	CHO
45g	2,2g

n. pz	**6**	Proteine	6,4g
Kcal	310	Lipidi	30,6g

FRUTTA

NOCCIOLE SECCHE

PESO	CHO
15g	0,9g

n. pz	**10**	Proteine	2g
Kcal	98	Lipidi	9,6g

FICHI SECCHI

PESO	CHO
60g	46,4g

n. pz	**4**	Proteine	2,1g
Kcal	153,6	Lipidi	4,3g

DATTERI SECCHI

PESO	CHO
60g	37,8g

n. pz	**6**	Proteine	1,6g
Kcal	151,8	Lipidi	0,3g

PESCHE SCIROPPATE

PESO	CHO
140g	19,6g

n. pz	**4**	Proteine	1g
Kcal	77	Lipidi	tr

NOTE

DOLCI

DOLCI

CROSTATA CON MARMELLATA

PESO	CHO
40g	25,7g

Porz.	**piccola**	Proteine	2,2g
Kcal	167	Lipidi	6g

CROSTATA CON FRUTTA FRESCA

PESO	CHO
75g	22,5g

Porz.	**piccola**	Proteine	2,7g
Kcal	163	Lipidi	7,5g

CROSTATA CON CIOCCOLATO

PESO	CHO
40g	23,1g

Porz.	**piccola**	Proteine	2,6g
Kcal	198	Lipidi	10,4g

TORTA MARGHERITA

PESO	CHO
80g	43g

Porz.	**piccola**	Proteine	5,2g
Kcal	317	Lipidi	13,7g

TORTA AL CIOCCOLATO

PESO	CHO
75g	47g

Porz.	**piccola**	Proteine	2g
Kcal	283	Lipidi	11g

TORTA FARCITA CON CREMA (tipo Saint Honorè)

PESO	CHO
135g	34g

Porz.	**media**	Proteine	5g
Kcal	255	Lipidi	12g

DOLCI

TORTA FARCITA CREMA E FRUTTA

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

TORTA DI MELE

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

PLUMCAKE

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

CREME CARAMEL

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

BIGNÈ ALLA CREMA

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

PANETTONE

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

DOLCI

PANDORO

PESO	CHO
80g	40g

Porz.	**media**	Proteine	6,1g
Kcal	328	Lipidi	15,6g

COLOMBA

PESO	CHO
80g	48g

Porz.	**media**	Proteine	5g
Kcal	299	Lipidi	11g

PASTIERA NAPOLETANA

PESO	CHO
100g	49,3g

Porz.	**piccola**	Proteine	6,3g
Kcal	336	Lipidi	13,1g

CASSATA SICILIANA

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

CANNOLO SICILIANO

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

TIRAMISÙ

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

DOLCI

CANNOLO ALLA CREMA

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

KRAPFEN

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

BRIOCHE

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

BRIOCHE ALLA MARMELLATA

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

BRIOCHE CON CIOCCOLATO

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

BRIOCHE CON CREMA

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

DOLCI

MUFFIN

PESO	CHO
75g	29g

n. pz	**1**	Proteine	5g
Kcal	282	Lipidi	17g

MERENDINA TIPO PAN DI SPAGNA

PESO	CHO
28g	13g

n. pz	**1**	Proteine	2,8g
Kcal	120	Lipidi	6,2g

MERENDINA CON MARMELLATA

PESO	CHO
30g	17g

n. pz	**1**	Proteine	1,7g
Kcal	113	Lipidi	4,2g

MERENDINA FARCITA AL CIOCCOLATO

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

BUDINO

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

TORRONE

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

DOLCI

CIOCCOLATO AL LATTE

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

CIOCCOLATO AL LATTE CON NOCCIOLE

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

CIOCCOLATO FONDENTE

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

GELATO ALLA FRUTTA

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

GELATO ALLE CREME

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

GHIACCIOLO

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

DOLCI

CREMA DI NOCCIOLE

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

MARMELLATA

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

MARMELLATA SENZA ZUCCHERO

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

MIELE

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

ZUCCHERO

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

NOTE

BEVANDE

BEVANDE

LATTE

1 tazza media

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

CAFFÈ

1 tazzina

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

TÈ

1 tazza da tè

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

YOGURT BIANCO PARZIALMENTE SCREMATO

1 vasetto

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

CAPPUCCINO

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

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

CIOCCOLATA CALDA

1 tazza da bar

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

SUCCO DI FRUTTA

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

SUCCO DI FRUTTA NON ZUCCHERATO

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

SPREMUTA D'ARANCIA

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

TÈ FREDDO ZUCCHERATO

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

ACQUA TONICA

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

FRULLATO DI FRUTTA (fragola)

135ml latte parzialmente scremato +
135g fragole

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

BEVANDE

VINO ROSSO

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

VINO BIANCO

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

BIRRA CHIARA

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

BIRRA SCURA

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

COCA COLA

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

ARANCIATA

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

BEVANDE

CHINOTTO

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

GINGER

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

GAZZOSA

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

SORBETTO ALLA FRUTTA ANALCOLICO

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

SORBETTO ALCOLICO

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

NOTE

APERITIVI

APERITIVI

APERITIVO ANALCOLICO

Bicchiere Old-fashioned

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

APERITIVO ANALCOLICO CON FRUTTA

Bicchiere Tumbler alto

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

APERITIVO ALCOLICO SPRITZ

Bicchiere Old-fashioned

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

MOJITO

Bicchiere Tumbler alto

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

MARTINI BIANCO

Coppa

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

CAMPARI

bottiglietta in vetro

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

APERITIVI

CUBA LIBRE

Bicchiere Tumbler medio

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

CAIPIRINHA

Bicchiere Tumbler medio

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

NOTE

NOTE

CONDIMENTI

CONDIMENTI

PANNA DA CUCINA

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

SENAPE

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

KETCHUP

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

MAIONESE

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

SALSA DI SOIA

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

SALSA ALLO YOGURT

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

CONDIMENTI

OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE

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

OLIO DI SEMI

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

BURRO

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

FORMAGGIO GRATTUGIATO

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

SALSA ROSA

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

SALSA VERDE

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

CONDIMENTI

PESTO

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

ACETO DI MELE

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

ACETO DI VINO

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

ACETO BALSAMICO

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

GLASSA DI ACETO

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

NOTE

INDICE ANALITICO

INDICE ALFABETICO

A

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

B

Baguette 84
Banana 115
Barbabietole lessate 53
Bastoncini di pesce 73
Bieta lessa 51
Bignè alla crema 127
Birra chiara 144
Birra scura 145
Biscotti al burro 90
Biscotti al cioccolato 90
Biscotti alla pasta di mandorle 91
Biscotti frollini 89
Biscotti integrali 90
Biscotti secchi 89
Bovino lessato in gelatina 68
Braciola di maiale ai ferri 66
Bresaola 71
Brioche 130
Brioche con cioccolato 131
Brioche con crema 131
Brioche con marmellata 131
Broccoletti lessati 55
Budino 133
Burro 158

C

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

Cipolle al forno 60
Cipolline in agrodolce 61
Cocco 118
Coca Cola 145
Colomba 128
Cornflakes 92
Cotoletta alla milanese 67
Crackers 87
Crackers integrali 87
Crema di nocciole 136
Creme caramel 127
Crocchette di patate 59
Crostata con cioccolato 124
Crostata con frutta fresca 124
Crostata con marmellata 124
Cuba Libre 152

D

Datteri secchi 120

F

Fagioli 39
Fagiolini lessati 56
Farro 26
Fesa di tacchino 70
Fette biscottate 88
Fette biscottate integrali 89
Fichi 116
Fichi d'india 116
Fichi secchi 120
Filetto di cernia al forno 73
Filetto di manzo ai ferri 66
Filetto di merluzzo bollito 73
Finocchi 50
Fiocchi di frumento integrale 93
Fiocchi d'avena 93
Focaccia barese 99
Focaccia bianca 98
Formaggio cremoso spalmabile 77
Formaggio grattugiato 159
Formaggio stagionato 78
Fragole 111
Frisella 85
Frittata 76
Frittata con zucchine 76
Frittura mista di mare 74
Frullato di frutta 143
Frutti di bosco 111
Fusilli all'ortolana 20

G

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

H

Hamburger alla griglia 68
Hot dog 98

I

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

INDICE ALFABETICO

Insalata di riso 10
Insalata mista 46
Insalata verde 46

K

Kaki 116
Ketchup 156
Kiwi 115
Krapfen 130

L

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

M

Macedonia invernale 118
Maionese 157
Mais lessato 52
Mandarino 114
Mandorle 119
Mango 117
Marmellata 136
Marmellata senza zucchero 136
Martini bianco 151
Mela 113
Melanzane grigliate 62
Melone d'estate 110
Melone d'inverno 111
Merendina con marmellata 132
Merendina farcita al cioccolato 133
Merendina tipo Pan di Spagna 132
Miele 137
Minestrone di verdure 31
Minestrone di verdure con riso 32
Mojito 151
Mortadella 71
Mozzarella di vacca 77
Muesli 92
Muffin 132

N

Nocciole secche 120
Noci secche 119

O

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

P

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

Panino con prosciutto cotto 96
Panino con prosciutto crudo 96
Panino integrale 82
Panino tipo ciabatta 84
Panino tipo michetta 82
Panna da cucina 156
Papaia 117
Pasta bollita 8
Pasta e fagioli 28
Pastiera napoletana 128
Pastina in brodo 16
Patate fritte 58
Patate lessate 57
Patatine 104
Penne con cavolfiore 19
Peperoni grigliati 62
Pera 113
Pesca 112
Pesce spada ai ferri 72
Pesche sciroppate 121
Pesto 160
Petto di pollo ai ferri 66
Piadina 84
Piadina con crudo e crescenza 97
Piselli surgelati 41
Pistacchi 119
Pizza capricciosa 100
Pizza margherita acciughe 99
Pizza margherita trancio 99
Pizza vegetariana 100
Pizzette 104
Plumcake 126
Polenta a fette 33
Polenta con ragù 34
Pollo arrosto 67
Pomodori 47
Pompelmo 114
Pop corn 106
Prosciutto cotto 70
Prosciutto crudo 70
Prugne 113
Purè di fave 42
Purè di patate 56

R

Radicchio rosso 46
Ricotta 77
Riso e lenticchie 29
Riso e piselli 11
Riso parboiled 9
Risotto con funghi 12
Rustici di pasta sfoglia 105

S

Salame 69
Salatini 104
Salmone affumicato 72
Salmone ai ferri 72
Salsa allo yogurt 157
Salsa di soia 157
Salsa rosa 159
Salsa verde 159
Salsiccia di maiale 69
Sautè di cozze 75
Savoiardi 91
Senape 156
Sofficini 75
Sorbetto alcolico 147
Sorbetto alla frutta analcolico 147

INDICE ALFABETICO

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

T

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

U

Uova sode 76
Uva 115

V

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

W

Wafer 92
Wurstel 69

Y

Yogurt bianco parzialmente scremato 141

Z

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

NOTE

NOTE

NOTE

Impegnata per un ambiente migliore,
Roche utilizza carta riciclata.

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

codice RD000000116 - 1014

www.accu-chek.it
Roche Diagnostics S.p.a.
V.le G.B. Stucchi, 110
20900 Monza (MB) Italia

Roche

ACCU-CHEK®