

CONTA SU DI ME

Guida per conoscere i valori
nutrizionali degli alimenti.

Nuova edizione



Medtronic
Further. Together



Conta su di Me

Questo libro è la versione cartacea della **App Conta su di Me**. Un utile strumento per avere sempre a portata di mano i valori nutrizionali contenuti negli alimenti che consumiamo più spesso e gestire correttamente il momento del pasto.

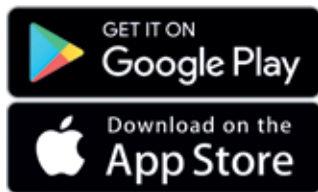
In questa edizione, vengono proposti quasi **500 piatti** della cucina italiana, suddivisi in 17 categorie. Ogni piatto è disponibile in porzioni piccole, medie e grandi, per meglio adattarsi ai vari livelli di appetito.

Per ogni alimento sono riportate le quantità di **carboidrati, grassi, proteine e calorie**. I calcoli sui valori nutrizionali degli alimenti proposti sono basati sulle tabelle ufficiali di composizione degli alimenti pubblicati dal **Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria).

Un utile strumento per gestire la propria alimentazione in modo consapevole.

Medtronic Diabete Italia

È disponibile la **App Conta su di Me Medtronic!** Scaricala direttamente da **Apple Store** e **Google Play**.



INDICE



PRIMI PIATTI

Pasta.....	10
Riso e cereali.....	17
Altro	20



SECONDI DI CARNE

Secondi di carne	22
------------------------	----



AFFETTATI

Affettati	28
-----------------	----



SECONDI DI PESCE

Secondi di pesce	32
------------------------	----



PANE, FOCACCIA, PIZZA

Pane, focaccia, pizza	36
-----------------------------	----



STUZZICHINI PER APERITIVO

Stuzzichini per aperitivo	42
---------------------------------	----



CONTORNI E VERDURE

Contorni e verdure	48
--------------------------	----



LEGUMI

Legumi	60
--------------	----



LATTE, YOGURT, FORMAGGIO E UOVA

Latte, yogurt, formaggio e uova.....	66
--------------------------------------	----



FRUTTA

Frutta.....	72
Frutta secca	79



BISCOTTI, DOLCI E CEREALI

Biscotti, dolci e cereali82



BEVANDE

Bevande96



SALSE

Salse106



ALIMENTI ETNICI

Alimenti etnici110



ALIMENTI PER L'INFANZIA

Alimenti per l'infanzia114



ALIMENTI APROTEICI (Aproten)

Alimenti aproteici (Aproten)120



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Alimenti Gluten Free (Schär).....126

PRIMI PIATTI



L'elenco di tutti gli ingredienti che compongono i piatti qui proposti è consultabile scaricando l'applicazione Conta su di Me.





Bucatini all'amatriciana

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 22,88 g Proteine: 12,66 g Kcal: 427,45
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 33,42 g Proteine: 17,4 g Kcal: 599,65
	120 g	CHO: 90 g Grassi: 45,81 g Proteine: 25,43 g Kcal: 857,1

Cannelloni al ragù

	130 g	CHO: 18 g Grassi: 8,42 g Proteine: 11,43 g Kcal: 190,4
	220 g	CHO: 26 g Grassi: 16,67 g Proteine: 21,07 g Kcal: 337,5
	310 g	CHO: 35 g Grassi: 24,92 g Proteine: 30,71 g Kcal: 484,6

Fusilli all'ortolana

	60 g	CHO: 47 g Grassi: 6,1 g Proteine: 9,65 g Kcal: 278,9
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 8,49 g Proteine: 12,98 g Kcal: 377,03
	100 g	CHO: 95 g Grassi: 12,24 g Proteine: 19,47 g Kcal: 561,05

Gnocchi al ragù

	200 g	CHO: 79 g Grassi: 9,23 g Proteine: 18,3 g Kcal: 460,55
	250 g	CHO: 99 g Grassi: 12,57 g Proteine: 23,29 g Kcal: 589,02
	280 g	CHO: 112 g Grassi: 17,15 g Proteine: 27,93 g Kcal: 701,1

Gnocchi alla romana (Rana)

	200 g	CHO: 30 g Grassi: 8,36 g Proteine: 10,88 g Kcal: 242,29
	250 g	CHO: 38 g Grassi: 11,03 g Proteine: 14,01 g Kcal: 309,72
	280 g	CHO: 45 g Grassi: 15,18 g Proteine: 18,76 g Kcal: 397

Gnocchi con burro e salvia

	200 g	CHO: 76 g Grassi: 6,26 g Proteine: 9,46 g Kcal: 385,75
	250 g	CHO: 95 g Grassi: 8,67 g Proteine: 12,07 g Kcal: 490,85
	280 g	CHO: 106 g Grassi: 12,15 g Proteine: 14,24 g Kcal: 574,7



Insalata di pasta

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 15,16 g Proteine: 18,38 g Kcal: 383,9
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 23,62 g Proteine: 29,2 g Kcal: 562,78
	100 g	CHO: 76 g Grassi: 32,09 g Proteine: 39,09 g Kcal: 738

Lasagne al ragù

	175 g	CHO: 20 g Grassi: 13,59 g Proteine: 15,14 g Kcal: 264,25
	265 g	CHO: 30 g Grassi: 24,12 g Proteine: 22,64 g Kcal: 433,15
	380 g	CHO: 45 g Grassi: 35,17 g Proteine: 32,02 g Kcal: 630

Linguine al pesto

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 3,99 g Proteine: 9,75 g Kcal: 242,1
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 6,41 g Proteine: 13,55 g Kcal: 335,3
	120 g	CHO: 88 g Grassi: 11,25 g Proteine: 21,15 g Kcal: 521,7

Pasta al salmone

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 9,42 g Proteine: 19,07 g Kcal: 333,3
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 12,86 g Proteine: 27,12 g Kcal: 454,2
	100 g	CHO: 76 g Grassi: 16,3 g Proteine: 35,17 g Kcal: 575,1

Pasta al tonno

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 10,86 g Proteine: 19,55 g Kcal: 345,05
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 16,15 g Proteine: 26,06 g Kcal: 475,05
	120 g	CHO: 89 g Grassi: 21,72 g Proteine: 39,09 g Kcal: 690,1

Pasta alla carbonara

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 18,74 g Proteine: 14,72 g Kcal: 393,85
	80 g	CHO: 58 g Grassi: 29,14 g Proteine: 22,42 g Kcal: 573,89
	100 g	CHO: 87 g Grassi: 42,69 g Proteine: 36,87 g Kcal: 864,5



Pasta alla norma

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 22,05 g Proteine: 12,17 g Kcal: 319,85
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 31,07 g Proteine: 16,22 g Kcal: 441,45
	120 g	CHO: 97 g Grassi: 44,11 g Proteine: 24,39 g Kcal: 640,55

Pasta con gamberi

	60 g	CHO: 52 g Grassi: 11,82 g Proteine: 29,6 g Kcal: 424,85
	80 g	CHO: 69 g Grassi: 17,43 g Proteine: 39,46 g Kcal: 581,45
	120 g	CHO: 103 g Grassi: 23,64 g Proteine: 59,19 g Kcal: 849,7

Pasta con i broccoli

	60 g	CHO: 46 g Grassi: 5,95 g Proteine: 10,27 g Kcal: 273,35
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 8,25 g Proteine: 13,59 g Kcal: 366,33
	100 g	CHO: 91 g Grassi: 11,86 g Proteine: 20,23 g Kcal: 543,3

Pasta con la ricotta

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 18,98 g Proteine: 16,04 g Kcal: 405,15
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 27,34 g Proteine: 21,68 g Kcal: 560,05
	120 g	CHO: 90 g Grassi: 38,51 g Proteine: 32,52 g Kcal: 817,6

Pasta con salsiccia


	60 g	CHO: 45 g Grassi: 31,24 g Proteine: 22,6 g Kcal: 555,4
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 43,32 g Proteine: 30,17 g Kcal: 755,9
	120 g	CHO: 91 g Grassi: 62,47 g Proteine: 45,19 g Kcal: 1110,8

Pasta di ceci (tipo industriale)


	60 g	CHO: 26 g Grassi: 1,2 g Proteine: 10,8 g Kcal: 201,6
	80 g	CHO: 35 g Grassi: 1,6 g Proteine: 14,4 g Kcal: 268,8
	120 g	CHO: 53 g Grassi: 2,4 g Proteine: 21,6 g Kcal: 403,2



Pasta di lenticchie rosse (tipo industriale)

	60 g	CHO: 29 g Grassi: 1,32 g Proteine: 15 g Kcal: 200,4
	80 g	CHO: 38 g Grassi: 1,76 g Proteine: 20 g Kcal: 267,2
	120 g	CHO: 58 g Grassi: 2,64 g Proteine: 30 g Kcal: 400,8


Pasta di piselli (tipo industriale)

	60 g	CHO: 33 g Grassi: 1,08 g Proteine: 12 g Kcal: 201
	80 g	CHO: 44 g Grassi: 1,44 g Proteine: 16 g Kcal: 268
	120 g	CHO: 66 g Grassi: 2,16 g Proteine: 24 g Kcal: 402

Pasta di semola di grano duro

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 0,72 g Proteine: 8,1 g Kcal: 204,6
	80 g	CHO: 58 g Grassi: 0,96 g Proteine: 10,8 g Kcal: 272,8
	120 g	CHO: 87 g Grassi: 1,44 g Proteine: 16,2 g Kcal: 409,2

Pasta di semola integrale

	60 g	CHO: 39 g Grassi: 1,32 g Proteine: 7,98 g Kcal: 198
	80 g	CHO: 52 g Grassi: 1,76 g Proteine: 10,64 g Kcal: 264
	120 g	CHO: 78 g Grassi: 2,64 g Proteine: 15,96 g Kcal: 396

Pasta e ceci in scatola

	60 g	CHO: 35 g Grassi: 7,53 g Proteine: 10,44 g Kcal: 253,45
	80 g	CHO: 47 g Grassi: 10,42 g Proteine: 14,04 g Kcal: 343,03
	100 g	CHO: 59 g Grassi: 14,3 g Proteine: 17,64 g Kcal: 441,6

Pasta e ceci secchi

	60 g	CHO: 37 g Grassi: 7,35 g Proteine: 10,68 g Kcal: 256,75
	80 g	CHO: 49 g Grassi: 10,18 g Proteine: 14,36 g Kcal: 347,53
	100 g	CHO: 62 g Grassi: 14 g Proteine: 18,04 g Kcal: 447,3



Pasta e fagioli in scatola

	60 g	CHO: 37 g Grassi: 7,32 g Proteine: 11,49 g Kcal: 262,5
	80 g	CHO: 50 g Grassi: 11,07 g Proteine: 16,13 g Kcal: 366,43
	100 g	CHO: 62 g Grassi: 15,82 g Proteine: 20,78 g Kcal: 479,35

Pasta e fagioli secchi

	60 g	CHO: 37 g Grassi: 7,47 g Proteine: 11,52 g Kcal: 264,3
	80 g	CHO: 50 g Grassi: 11,27 g Proteine: 16,17 g Kcal: 368,83
	100 g	CHO: 62 g Grassi: 16,07 g Proteine: 20,83 g Kcal: 482,35

Pasta e lenticchie in scatola

	60 g	CHO: 37 g Grassi: 6,01 g Proteine: 9,15 g Kcal: 240,15
	80 g	CHO: 50 g Grassi: 8,36 g Proteine: 12,24 g Kcal: 323,93
	100 g	CHO: 62 g Grassi: 11,75 g Proteine: 15,45 g Kcal: 418,9


Pasta e lenticchie secche

	60 g	CHO: 39 g Grassi: 5,86 g Proteine: 11,46 g Kcal: 253,95
	80 g	CHO: 52 g Grassi: 8,16 g Proteine: 15,32 g Kcal: 342,33
	100 g	CHO: 65 g Grassi: 11,5 g Proteine: 19,3 g Kcal: 441,9

Pasta con patate

	266 g	CHO: 62 g Grassi: 17,37 g Proteine: 22,51 g Kcal: 486,41
	355 g	CHO: 83 g Grassi: 25,9 g Proteine: 29,44 g Kcal: 670,8
	540 g	CHO: 125 g Grassi: 39,38 g Proteine: 45,28 g Kcal: 1022,35

Pasta e piselli

	245 g	CHO: 59 g Grassi: 6,53 g Proteine: 17,73 g Kcal: 374,65
	330 g	CHO: 79 g Grassi: 12,03 g Proteine: 23,64 g Kcal: 529,5
	415 g	CHO: 99 g Grassi: 17,54 g Proteine: 29,55 g Kcal: 684,35



Pasta panna, pancetta, piselli

	60 g	CHO: 49 g Grassi: 21,83 g Proteine: 15,81 g Kcal: 447,2
	80 g	CHO: 65 g Grassi: 30,84 g Proteine: 21,66 g Kcal: 616,5
	120 g	CHO: 98 g Grassi: 42,54 g Proteine: 31,74 g Kcal: 886,65

Pasta zucchine e pancetta

	60 g	CHO: 46 g Grassi: 34,41 g Proteine: 32,41 g Kcal: 617,3
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 48,38 g Proteine: 43,91 g Kcal: 848,25
	120 g	CHO: 92 g Grassi: 70,08 g Proteine: 65,90 g Kcal: 1250,3

Pasta e fave

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 6,08 g Proteine: 12,78 g Kcal: 295,45
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 8,433 g Proteine: 17,04 g Kcal: 396,93
	100 g	CHO: 79 g Grassi: 11,79 g Proteine: 21,3 g Kcal: 507,4

Pizzoccheri

	200 g	CHO: 29 g Grassi: 15,64 g Proteine: 11,84 g Kcal: 315,35
	270 g	CHO: 39 g Grassi: 27,8 g Proteine: 16,43 g Kcal: 484,8
	390 g	CHO: 58 g Grassi: 40,31 g Proteine: 23,12 g Kcal: 706,55

Spaghetti alle vongole

	60 g	CHO: 46 g Grassi: 6,32 g Proteine: 13 g Kcal: 282,05
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 8,79 g Proteine: 17,66 g Kcal: 381,23
	100 g	CHO: 76 g Grassi: 11,27 g Proteine: 22,32 g Kcal: 480,41

Spaghetti con pomodoro


	60 g	CHO: 45 g Grassi: 5,92 g Proteine: 8,7 g Kcal: 260,55
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 8,24 g Proteine: 11,64 g Kcal: 351,13
	100 g	CHO: 90 g Grassi: 11,84 g Proteine: 17,4 g Kcal: 521,1



Tagliatelle ai funghi porcini

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 10,97 g Proteine: 9,94 g Kcal: 310,15
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 15,26 g Proteine: 13,39 g Kcal: 420,09
	100 g	CHO: 73 g Grassi: 19,55 g Proteine: 16,83 g Kcal: 530,03


Tagliatelle al ragù

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 10,07 g Proteine: 18,3 g Kcal: 340,15
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 13,74 g Proteine: 23,94 g Kcal: 455,82
	100 g	CHO: 77 g Grassi: 18,71 g Proteine: 30,01 g Kcal: 587,9

Tortellini di carne (tipo industriale)

	95 g	CHO: 41 g Grassi: 6,94 g Proteine: 12,35 g Kcal: 280,25
	125 g	CHO: 54 g Grassi: 9,13 g Proteine: 16,25 g Kcal: 368,75
	185 g	CHO: 80 g Grassi: 13,51 g Proteine: 24,05 g Kcal: 545,75

Tortellini di magro (tipo industriale)

	95 g	CHO: 30 g Grassi: 10,45 g Proteine: 8,55 g Kcal: 256,5
	125 g	CHO: 40 g Grassi: 13,75 g Proteine: 11,25 g Kcal: 337,5
	185 g	CHO: 59 g Grassi: 20,35 g Proteine: 16,65 g Kcal: 499,5

Amaranto

	60 g	CHO: 39 g Grassi: 4,2 g Proteine: 8,16 g Kcal: 235,2
	80 g	CHO: 52 g Grassi: 5,6 g Proteine: 10,88 g Kcal: 313,6
	120 g	CHO: 78 g Grassi: 8,4 g Proteine: 16,32 g Kcal: 470,4

Farro perlato, cotto

	120 g	CHO: 45 g Grassi: 1,2 g Proteine: 7,44 g Kcal: 213,6
	185 g	CHO: 69 g Grassi: 1,85 g Proteine: 11,47 g Kcal: 329,3
	200 g	CHO: 75 g Grassi: 2 g Proteine: 12,4 g Kcal: 356



Farro

	60 g	CHO: 42 g Grassi: 1,44 g Proteine: 8,76 g Kcal: 211,8
	80 g	CHO: 55 g Grassi: 1,92 g Proteine: 11,68 g Kcal: 282,4
	100 g	CHO: 69 g Grassi: 2,4 g Proteine: 14,6 g Kcal: 353

Insalata di riso

	155 g	CHO: 27 g Grassi: 22,63 g Proteine: 20,19 g Kcal: 387,65
	255 g	CHO: 36 g Grassi: 39,28 g Proteine: 34,51 g Kcal: 630,25
	395 g	CHO: 54 g Grassi: 57,44 g Proteine: 52,86 g Kcal: 935,45

Miglio

	60 g	CHO: 39 g Grassi: 2,34 g Proteine: 7,08 g Kcal: 205,8
	80 g	CHO: 52 g Grassi: 3,12 g Proteine: 9,44 g Kcal: 274,4
	120 g	CHO: 78 g Grassi: 4,68 g Proteine: 14,16 g Kcal: 411,6

Orzo perlato

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 0,9 g Proteine: 5,64 g Kcal: 207,6
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 1,2 g Proteine: 7,52 g Kcal: 276,8
	120 g	CHO: 88 g Grassi: 1,8 g Proteine: 11,28 g Kcal: 415,2

Quinoa

	60 g	CHO: 35 g Grassi: 4,86 g Proteine: 9,24 g Kcal: 225,6
	80 g	CHO: 46 g Grassi: 6,48 g Proteine: 12,32 g Kcal: 300,8
	120 g	CHO: 69 g Grassi: 9,72 g Proteine: 18,48 g Kcal: 451,2

Riso basmati

	60 g	CHO: 50 g Grassi: 1,14 g Proteine: 5,4 g Kcal: 220,2
	80 g	CHO: 66 g Grassi: 1,52 g Proteine: 7,2 g Kcal: 293,6
	120 g	CHO: 99 g Grassi: 2,28 g Proteine: 10,8 g Kcal: 440,4



Riso in bianco (Parboiled)

	60 g	CHO: 49 g Grassi: 0,18 g Proteine: 4,44 g Kcal: 202,8
	80 g	CHO: 65 g Grassi: 0,24 g Proteine: 5,92 g Kcal: 270,4
	120 g	CHO: 98 g Grassi: 0,36 g Proteine: 8,88 g Kcal: 405,6

Riso integrale

	60 g	CHO: 46 g Grassi: 1,14 g Proteine: 4,5 g Kcal: 204,6
	80 g	CHO: 62 g Grassi: 1,52 g Proteine: 6 g Kcal: 272,8
	120 g	CHO: 93 g Grassi: 2,28 g Proteine: 9 g Kcal: 409,2

Riso per sushi (tipo industriale)

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 0,24 g Proteine: 4,02 g Kcal: 212,4
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 0,32 g Proteine: 5,36 g Kcal: 283,2
	120 g	CHO: 96 g Grassi: 0,48 g Proteine: 8,04 g Kcal: 424,8

Riso venere

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 0,78 g Proteine: 4,68 g Kcal: 213
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 1,04 g Proteine: 6,24 g Kcal: 284
	120 g	CHO: 96 g Grassi: 1,56 g Proteine: 9,36 g Kcal: 426

Risotto agli asparagi


	60 g	CHO: 55 g Grassi: 11,15 g Proteine: 11,65 g Kcal: 359,2
	80 g	CHO: 73 g Grassi: 15,57 g Proteine: 15,64 g Kcal: 485,78
	100 g	CHO: 91 g Grassi: 22,13 g Proteine: 19,97 g Kcal: 632,9

Risotto agli spinaci


	60 g	CHO: 51 g Grassi: 11,2 g Proteine: 8,25 g Kcal: 330,2
	80 g	CHO: 69 g Grassi: 15,67 g Proteine: 11,24 g Kcal: 448,48
	100 g	CHO: 86 g Grassi: 22,34 g Proteine: 14,97 g Kcal: 591,4



Risotto ai carciofi

	60 g	CHO: 53 g Grassi: 11,15 g Proteine: 10,3 g Kcal: 359,2
	80 g	CHO: 71 g Grassi: 15,57 g Proteine: 13,84 g Kcal: 485,78
	100 g	CHO: 89 g Grassi: 21,13 g Proteine: 17,72 g Kcal: 623,91


Risotto ai 4 formaggi

	60 g	CHO: 51 g Grassi: 64,48 g Proteine: 56,79 g Kcal: 499,44
	80 g	CHO: 69 g Grassi: 84,78 g Proteine: 74,37 g Kcal: 660,61
	100 g	CHO: 86 g Grassi: 105,93 g Proteine: 91,95 g Kcal: 829,36


Risotto ai frutti di mare

	60 g	CHO: 54 g Grassi: 17,57 g Proteine: 53,73 g Kcal: 320,8
	80 g	CHO: 72 g Grassi: 23,75 g Proteine: 71,64 g Kcal: 505,13
	100 g	CHO: 90 g Grassi: 30,94 g Proteine: 89,55 g Kcal: 642,65


Risotto ai funghi

	60 g	CHO: 50 g Grassi: 9,67 g Proteine: 6,58 g Kcal: 287,34
	80 g	CHO: 67 g Grassi: 13,52 g Proteine: 8,91 g Kcal: 388,73
	100 g	CHO: 84 g Grassi: 19,27 g Proteine: 11,63 g Kcal: 506,95

Risotto al radicchio

	60 g	CHO: 51 g Grassi: 11,63 g Proteine: 8,75 g Kcal: 330,3
	80 g	CHO: 67 g Grassi: 17,39 g Proteine: 12,22 g Kcal: 459,65
	120 g	CHO: 101 g Grassi: 24,74 g Proteine: 19,12 g Kcal: 680,45

Risotto alla milanese

	60 g	CHO: 50 g Grassi: 10,8 g Proteine: 6,25 g Kcal: 309,7
	80 g	CHO: 66 g Grassi: 15,11 g Proteine: 8,44 g Kcal: 419,78
	100 g	CHO: 83 g Grassi: 21,54 g Proteine: 10,97 g Kcal: 550,4




Risotto alla zucca

	60 g	CHO: 54 g Grassi: 22,28 g Proteine: 10,89 g Kcal: 459,95
	80 g	CHO: 72 g Grassi: 31,03 g Proteine: 14,46 g Kcal: 623,82
	120 g	CHO: 108 g Grassi: 44,55 g Proteine: 21,72 g Kcal: 918,45

Risotto alle fragole

	60 g	CHO: 57 g Grassi: 9,95 g Proteine: 5,83 g Kcal: 326,15
	80 g	CHO: 76 g Grassi: 13,87 g Proteine: 7,78 g Kcal: 440,39
	100 g	CHO: 111 g Grassi: 19,69 g Proteine: 11,21 g Kcal: 638,8


Risotto con piselli

	60 g	CHO: 59 g Grassi: 7,2 g Proteine: 10,83 g Kcal: 337,8
	80 g	CHO: 78 g Grassi: 10,03 g Proteine: 14,55 g Kcal: 454,72
	100 g	CHO: 98 g Grassi: 13,16 g Proteine: 18,59 g Kcal: 575,61

Risotto pere e taleggio

	60 g	CHO: 56 g Grassi: 30,41 g Proteine: 20,58 g Kcal: 355,38
	80 g	CHO: 75 g Grassi: 41,25 g Proteine: 27,54 g Kcal: 480,68
	100 g	CHO: 93 g Grassi: 53,09 g Proteine: 34,51 g Kcal: 614,98

Risotto zucchine e gamberetti

	60 g	CHO: 56 g Grassi: 6,68 g Proteine: 31,44 g Kcal: 399,25
	80 g	CHO: 74 g Grassi: 9,23 g Proteine: 41,92 g Kcal: 535,33
	100 g	CHO: 93 g Grassi: 11,79 g Proteine: 52,4 g Kcal: 671,41

Minestrina di brodo vegetale

	20 g	CHO: 16 g Grassi: 0,28 g Proteine: 2,18 g Kcal: 70,6
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,42 g Proteine: 3,27 g Kcal: 105,9
	35 g	CHO: 28 g Grassi: 0,49 g Proteine: 3,82 g Kcal: 123,55



Minestrone di verdure con pasta

	275 g	CHO: 43 g Grassi: 7,53 g Proteine: 12,58 g Kcal: 292,5
	380 g	CHO: 57 g Grassi: 14,32 g Proteine: 17,78 g Kcal: 433,5
	520 g	CHO: 74 g Grassi: 21,19 g Proteine: 23,72 g Kcal: 590,6

Minestrone di verdure con riso

	275 g	CHO: 45 g Grassi: 7,25 g Proteine: 10,75 g Kcal: 291,3
	380 g	CHO: 60 g Grassi: 13,96 g Proteine: 15,34 g Kcal: 431,9
	520 g	CHO: 79 g Grassi: 20,73 g Proteine: 20,66 g Kcal: 588,6

Melanzane alla parmigiana

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 16,30 g Proteine: 7,29 g Kcal: 194,95
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 32,39 g Proteine: 14,07 g Kcal: 378,4
	200 g	CHO: 7 g Grassi: 48,49 g Proteine: 20,86 g Kcal: 561,85

Polenta cotta

	180 g	CHO: 32 g Grassi: 0,07 g Proteine: 1,62 g Kcal: 131,4
	250 g	CHO: 45 g Grassi: 0,10 g Proteine: 2,25 g Kcal: 182,5
	320 g	CHO: 57 g Grassi: 0,13 g Proteine: 2,88 g Kcal: 233,6

Farina di mais per polenta (da cuocere)

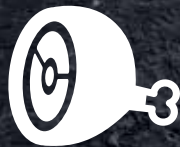
	70 g	CHO: 51 g Grassi: 1,89 g Proteine: 6,09 g Kcal: 238,7
	90 g	CHO: 66 g Grassi: 2,43 g Proteine: 7,83 g Kcal: 306,9
	125 g	CHO: 92 g Grassi: 3,38 g Proteine: 10,88 g Kcal: 426,25

Gestire i tuoi pasti è ancora più
semplice con l'App Conta su di Me.

Scaricala subito!



SECONDI DI CARNE





Arrostato di vitello

	120 g	CHO: 0 g Grassi: 3,24 g Proteine: 24,84 g Kcal: 128,4
	170 g	CHO: 0 g Grassi: 4,59 g Proteine: 35,19 g Kcal: 181,9
	240 g	CHO: 0 g Grassi: 6,48 g Proteine: 49,68 g Kcal: 256,8

Coscia di pollo (parte edibile)

	80 g	CHO: 0 g Grassi: 4,56 g Proteine: 14,72 g Kcal: 100
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 5,7 g Proteine: 18,4 g Kcal: 125
	140 g	CHO: 0 g Grassi: 7,98 g Proteine: 25,76 g Kcal: 175

Cotoletta alla milanese

	70 g	CHO: 6 g Grassi: 13,80 g Proteine: 26,28 g Kcal: 250,45
	90 g	CHO: 8 g Grassi: 21,57 g Proteine: 41,23 g Kcal: 389,30
	120 g	CHO: 12 g Grassi: 31,06 g Proteine: 56,40 g Kcal: 550,45

Crespelle prosciutto cotto

	80 g	CHO: 33 g Grassi: 16,96 g Proteine: 20,46 g Kcal: 359,6
	160 g	CHO: 66 g Grassi: 28,48 g Proteine: 36,94 g Kcal: 653,46
	240 g	CHO: 98 g Grassi: 40,83 g Proteine: 53,42 g Kcal: 954,9

Filetto di manzo ai ferri

	100 g	CHO: 0 g Grassi: 5 g Proteine: 20,5 g Kcal: 127
	130 g	CHO: 0 g Grassi: 6,5 g Proteine: 26,65 g Kcal: 165,1
	150 g	CHO: 0 g Grassi: 7,5 g Proteine: 30,75 g Kcal: 190,5

Fiorentina ai ferri

	250 g	CHO: 0 g Grassi: 13 g Proteine: 54,5 g Kcal: 335
	400 g	CHO: 0 g Grassi: 20,8 g Proteine: 87,2 g Kcal: 536
	600 g	CHO: 0 g Grassi: 31,2 g Proteine: 130,8 g Kcal: 804

Hamburger alla griglia

	135 g	CHO: 0 g Grassi: 4,59 g Proteine: 29,03 g Kcal: 157,95
	190 g	CHO: 0 g Grassi: 6,46 g Proteine: 40,85 g Kcal: 222,3
	260 g	CHO: 0 g Grassi: 8,84 g Proteine: 55,9 g Kcal: 304,2

Petto di pollo ai ferri

	100 g	CHO: 0 g Grassi: 0,8 g Proteine: 23,3 g Kcal: 100
	140 g	CHO: 0 g Grassi: 1,12 g Proteine: 32,62 g Kcal: 140
	180 g	CHO: 0 g Grassi: 1,44 g Proteine: 41,94 g Kcal: 180

Petto di pollo arrosto

	100 g	CHO: 0 g Grassi: 0,8 g Proteine: 23,3 g Kcal: 100
	140 g	CHO: 0 g Grassi: 1,12 g Proteine: 32,62 g Kcal: 140
	180 g	CHO: 0 g Grassi: 1,44 g Proteine: 41,94 g Kcal: 180

Pollo al curry

	100 g	CHO: 5 g Grassi: 5,84 g Proteine: 23,42 g Kcal: 167,75
	150 g	CHO: 11 g Grassi: 8,27 g Proteine: 35,19 g Kcal: 258,53
	200 g	CHO: 16 g Grassi: 11,71 g Proteine: 46,96 g Kcal: 358,30

Polpette di carne (Amadori)

	70 g	CHO: 4 g Grassi: 9,8 g Proteine: 10,5 g Kcal: 144,2
	100 g	CHO: 5 g Grassi: 14 g Proteine: 15 g Kcal: 206
	130 g	CHO: 7 g Grassi: 18,2 g Proteine: 19,5 g Kcal: 267,8

Roastbeef (bovino-lombata)

	90 g	CHO: 0 g Grassi: 4,68 g Proteine: 19,62 g Kcal: 120,6
	120 g	CHO: 0 g Grassi: 6,24 g Proteine: 26,16 g Kcal: 160,8
	150 g	CHO: 0 g Grassi: 7,8 g Proteine: 32,7 g Kcal: 201

Salsiccia di maiale

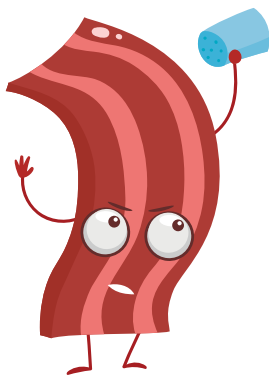
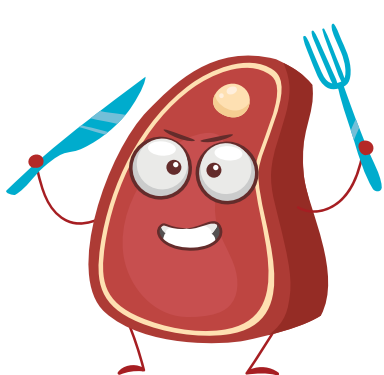
	70g	CHO: 0g Grassi: 18,69 g Proteine: 10,78 g Kcal: 212,8
	110g	CHO: 1g Grassi: 29,37 g Proteine: 16,94 g Kcal: 334,4
	150g	CHO: 1g Grassi: 40,05 g Proteine: 23,1 g Kcal: 456

Sofficini, cotto e mozzarella (tipo industriale)

	60g	CHO: 15g Grassi: 5,28 g Proteine: 5,76 g Kcal: 134,4
	130g	CHO: 33g Grassi: 11,44 g Proteine: 12,48 g Kcal: 291,2
	200g	CHO: 51g Grassi: 17,6 g Proteine: 19,2 g Kcal: 448

Tartare di manzo

	80g	CHO: 0g Grassi: 4,16 g Proteine: 17,44 g Kcal: 107,2
	100g	CHO: 0g Grassi: 5,2 g Proteine: 21,8 g Kcal: 134
	130g	CHO: 0g Grassi: 6,76 g Proteine: 28,34 g Kcal: 174,2



AFFETTATI







AFFETTATI

Bresaola

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 0,78 g Proteine: 9,6 g Kcal: 45,3
	50 g	CHO: 0 g Grassi: 1,3 g Proteine: 16 g Kcal: 75,5
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 2,08 g Proteine: 25,6 g Kcal: 120,8

Coppa

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 9,48 g Proteine: 8,67 g Kcal: 120
	50 g	CHO: 0 g Grassi: 15,8 g Proteine: 14,45 g Kcal: 200
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 25,28 g Proteine: 23,12 g Kcal: 320

Mortadella

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 8,43 g Proteine: 4,41 g Kcal: 95,1
	50 g	CHO: 1 g Grassi: 14,05 g Proteine: 7,35 g Kcal: 158,5
	80 g	CHO: 1 g Grassi: 22,48 g Proteine: 11,76 g Kcal: 253,6

Pancetta (Magretta - Bisanzio Salumi)

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 7,59 g Proteine: 6,51 g Kcal: 94,2
	50 g	CHO: 0 g Grassi: 12,65 g Proteine: 10,85 g Kcal: 157
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 20,24 g Proteine: 17,36 g Kcal: 251,2

Prosciutto cotto

	30 g	CHO: 1 g Grassi: 2,28 g Proteine: 4,71 g Kcal: 41,4
	50 g	CHO: 1 g Grassi: 3,8 g Proteine: 7,85 g Kcal: 69
	80 g	CHO: 1 g Grassi: 6,08 g Proteine: 12,56 g Kcal: 110,4

Prosciutto crudo

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 5,52 g Proteine: 7,65 g Kcal: 80,4
	50 g	CHO: 0 g Grassi: 9,2 g Proteine: 12,75 g Kcal: 134
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 14,72 g Proteine: 20,4 g Kcal: 214,4

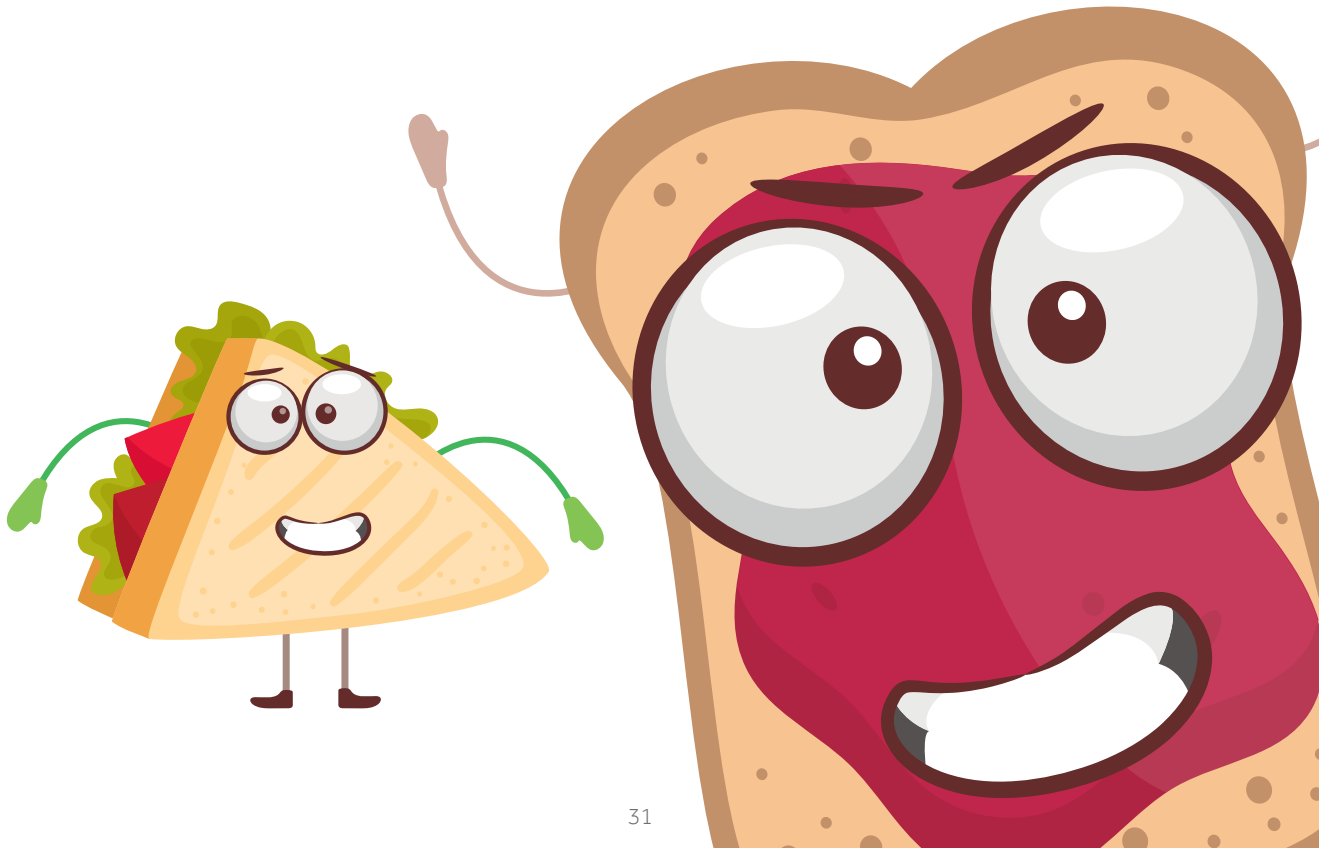


Salame Milano

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 9,3 g Proteine: 7,62 g Kcal: 115,5
	50 g	CHO: 1 g Grassi: 15,5 g Proteine: 12,7 g Kcal: 192,5
	80 g	CHO: 1 g Grassi: 24,8 g Proteine: 20,32 g Kcal: 308

Speck

	30 g	CHO: 0 g Grassi: 6,27 g Proteine: 8,49 g Kcal: 90,9
	50 g	CHO: 0 g Grassi: 10,45 g Proteine: 14,15 g Kcal: 151,5
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 16,72 g Proteine: 22,64 g Kcal: 242,4



SECONDI DI PESCE







SECONDI DI PESCE

Bastoncini di merluzzo impanati (tipo industriale)

	50 g	CHO: 11 g Grassi: 4,1 g Proteine: 0,65 g Kcal: 106
	100 g	CHO: 21 g Grassi: 8,2 g Proteine: 1,3 g Kcal: 212
	150 g	CHO: 32 g Grassi: 12,3 g Proteine: 1,95 g Kcal: 318

Filetto di merluzzo bollito

	100 g	CHO: 0 g Grassi: 0,6 g Proteine: 15,9 g Kcal: 68
	160 g	CHO: 0 g Grassi: 0,96 g Proteine: 25,44 g Kcal: 108,8
	225 g	CHO: 0 g Grassi: 1,35 g Proteine: 35,78 g Kcal: 153

Frittura di pesce

	80 g	CHO: 9 g Grassi: 6,56 g Proteine: 15,26 g Kcal: 170,4
	120 g	CHO: 13 g Grassi: 9,84 g Proteine: 22,9 g Kcal: 255,6
	160 g	CHO: 18 g Grassi: 13,12 g Proteine: 30,53 g Kcal: 340,8

Insalata di mare

	100 g	CHO: 1 g Grassi: 6,4 g Proteine: 15,5 g Kcal: 123
	150 g	CHO: 1 g Grassi: 9,6 g Proteine: 23,25 g Kcal: 184,5
	200 g	CHO: 1 g Grassi: 12,8 g Proteine: 31 g Kcal: 246

Pesce spada grigliato

	100 g	CHO: 1 g Grassi: 4,2 g Proteine: 16,9 g Kcal: 109
	120 g	CHO: 1 g Grassi: 5,04 g Proteine: 20,28 g Kcal: 130,8
	150 g	CHO: 2 g Grassi: 6,3 g Proteine: 25,35 g Kcal: 163,5

Polpo con patate

	150 g	CHO: 26 g Grassi: 6,65 g Proteine: 18,9 g Kcal: 238,45
	200 g	CHO: 35 g Grassi: 9,19 g Proteine: 25,2 g Kcal: 320,93
	250 g	CHO: 44 g Grassi: 12,74 g Proteine: 31,5 g Kcal: 412,4



Salmone affumicato

	35 g	CHO: 0 g Grassi: 1,6 g Proteine: 8,9 g Kcal: 50
	70 g	CHO: 0 g Grassi: 3,2 g Proteine: 17,8 g Kcal: 100
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 4,6 g Proteine: 25,43 g Kcal: 142,86

Salmone grigliato

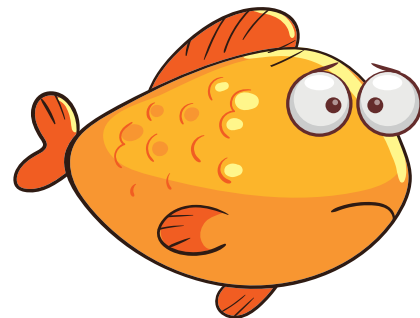
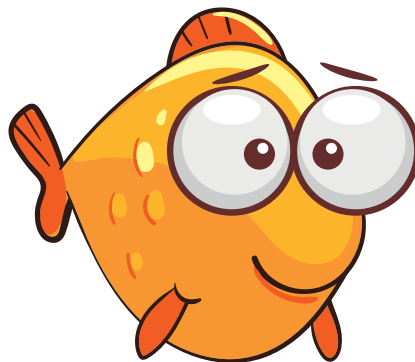
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 9,6 g Proteine: 14,72 g Kcal: 148
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 12 g Proteine: 18,4 g Kcal: 185
	140 g	CHO: 0 g Grassi: 16,8 g Proteine: 25,76 g Kcal: 259

Tonno in scatola sgocciolato

	50 g	CHO: 0 g Grassi: 5,05 g Proteine: 12,6 g Kcal: 96
	80 g	CHO: 0 g Grassi: 8,08 g Proteine: 20,16 g Kcal: 153,6
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 10,1 g Proteine: 25,2 g Kcal: 192

In questa nuova edizione del libretto Conta su di me puoi scegliere puoi scegliere tra quasi 500 piatti della cucina italiana e internazionale.

Perchè ogni pasto non sia mai uguale all'altro!



PANE, FOCACCIA, PIZZA








PANE, FOCACCIA, PIZZA


Ciabatta

	50 g	CHO: 30 g Grassi: 0,25 g Proteine: 4,05 g Kcal: 134
	100 g	CHO: 60 g Grassi: 0,5 g Proteine: 8,1 g Kcal: 268
	150 g	CHO: 89 g Grassi: 0,75 g Proteine: 12,15 g Kcal: 402

Crackers

	15 g	CHO: 10 g Grassi: 1,5 g Proteine: 1,41 g Kcal: 57,9
	30 g	CHO: 20 g Grassi: 3 g Proteine: 2,82 g Kcal: 115,8
	45 g	CHO: 30 g Grassi: 4,5 g Proteine: 4,23 g Kcal: 173,7

Crackers integrali

	12 g	CHO: 7 g Grassi: 1,37 g Proteine: 1,44 g Kcal: 48,24
	18 g	CHO: 11 g Grassi: 2,05 g Proteine: 2,16 g Kcal: 72,36
	24 g	CHO: 15 g Grassi: 2,74 g Proteine: 2,88 g Kcal: 96,48

Farina di frumento (tipo 00)

		
	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,04 g Proteine: 0,55 g Kcal: 16,15
	10 g	CHO: 7 g Grassi: 0,07 g Proteine: 1,1 g Kcal: 32,3

Farina bianca

		
	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,04 g Proteine: 0,55 g Kcal: 16,15
	10 g	CHO: 7 g Grassi: 0,07 g Proteine: 1,1 g Kcal: 32,3

Fette biscottate

	20 g	CHO: 15 g Grassi: 1,2 g Proteine: 2,26 g Kcal: 77,4
	30 g	CHO: 23 g Grassi: 1,8 g Proteine: 3,39 g Kcal: 116,1
	40 g	CHO: 30 g Grassi: 2,4 g Proteine: 4,52 g Kcal: 154,8



Fette biscottate ai cereali

	8 g	CHO: 6 g Grassi: 0,48 g Proteine: 0,96 g Kcal: 31,4
	16 g	CHO: 11 g Grassi: 0,96 g Proteine: 1,92 g Kcal: 62,8
	24 g	CHO: 17 g Grassi: 1,44 g Proteine: 2,88 g Kcal: 94,2

Fette biscottate integrali

	20 g	CHO: 13 g Grassi: 2 g Proteine: 2,84 g Kcal: 78,8
	30 g	CHO: 19 g Grassi: 3 g Proteine: 4,26 g Kcal: 118,2
	40 g	CHO: 25 g Grassi: 4 g Proteine: 5,68 g Kcal: 157,6

Galette di mais

	16 g	CHO: 14 g Grassi: 0,24 g Proteine: 1,23 g Kcal: 62,56
	24 g	CHO: 21 g Grassi: 0,36 g Proteine: 1,85 g Kcal: 93,84
	32 g	CHO: 27 g Grassi: 0,48 g Proteine: 2,46 g Kcal: 125,12

Galette di riso

	16 g	CHO: 13 g Grassi: 0,26 g Proteine: 1,25 g Kcal: 60,96
	24 g	CHO: 20 g Grassi: 0,38 g Proteine: 1,87 g Kcal: 91,44
	32 g	CHO: 27 g Grassi: 0,51 g Proteine: 2,5 g Kcal: 121,92

Grissini

	15 g	CHO: 10 g Grassi: 2,09 g Proteine: 1,7 g Kcal: 63,15
	30 g	CHO: 20 g Grassi: 4,17 g Proteine: 3,39 g Kcal: 126,3
	45 g	CHO: 29 g Grassi: 6,26 g Proteine: 5,09 g Kcal: 189,45

Pane ai cereali

	40 g	CHO: 17 g Grassi: 16,92 g Proteine: 5,32 g Kcal: 106
	80 g	CHO: 35 g Grassi: 33,84 g Proteine: 10,64 g Kcal: 212
	120 g	CHO: 52 g Grassi: 50,76 g Proteine: 15,96 g Kcal: 318



PANE, FOCACCIA, PIZZA

Pane azzimo

	100 g	CHO: 82 g Grassi: 1 g Proteine: 10,7 g Kcal: 356

Pane baguette

	30 g	CHO: 16 g Grassi: 0,3 g Proteine: 2,91 g Kcal: 78,9
	50 g	CHO: 26 g Grassi: 0,5 g Proteine: 4,85 g Kcal: 131,5
	100 g	CHO: 52 g Grassi: 1 g Proteine: 9,7 g Kcal: 263

Pane bianco (farina di tipo 0)

	40 g	CHO: 24 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3,24 g Kcal: 107,2
	80 g	CHO: 48 g Grassi: 0,4 g Proteine: 6,48 g Kcal: 214,4
	120 g	CHO: 71 g Grassi: 0,6 g Proteine: 9,72 g Kcal: 321,6

Pane di segale a fette

	40 g	CHO: 18 g Grassi: 0,68 g Proteine: 3,32 g Kcal: 91,2
	80 g	CHO: 36 g Grassi: 1,36 g Proteine: 6,64 g Kcal: 182,4
	120 g	CHO: 54 g Grassi: 2,04 g Proteine: 9,96 g Kcal: 273,6

Pane integrale

	40 g	CHO: 18 g Grassi: 0,52 g Proteine: 3,4 g Kcal: 89,6
	80 g	CHO: 35 g Grassi: 1,04 g Proteine: 6,8 g Kcal: 179,2
	120 g	CHO: 53 g Grassi: 1,56 g Proteine: 10,2 g Kcal: 268,8

Pane integrale con i semi

	40 g	CHO: 19 g Grassi: 2,16 g Proteine: 3,04 g Kcal: 100,8
	80 g	CHO: 37 g Grassi: 4,32 g Proteine: 6,08 g Kcal: 201,6
	120 g	CHO: 56 g Grassi: 6,48 g Proteine: 9,12 g Kcal: 302,4



Pane michetta

	30 g	CHO: 17 g Grassi: 0,57 g Proteine: 2,7 g Kcal: 82,5
	50 g	CHO: 29 g Grassi: 0,95 g Proteine: 4,5 g Kcal: 137,5
	100 g	CHO: 58 g Grassi: 1,9 g Proteine: 9 g Kcal: 275

Pangrattato

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,11 g Proteine: 0,51 g Kcal: 17,85
	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,21 g Proteine: 1,01 g Kcal: 35,7

Pizza in teglia (a trancio)

	50 g	CHO: 16 g Grassi: 3,75 g Proteine: 4,85 g Kcal: 119
	100 g	CHO: 32 g Grassi: 7,5 g Proteine: 9,7 g Kcal: 238
	150 g	CHO: 48 g Grassi: 11,25 g Proteine: 14,55 g Kcal: 357

Pizza margherita

	180 g	CHO: 64 g Grassi: 13,68 g Proteine: 21,78 g Kcal: 459
	230 g	CHO: 82 g Grassi: 17,48 g Proteine: 27,83 g Kcal: 586,5
	350 g	CHO: 124 g Grassi: 26,6 g Proteine: 42,35 g Kcal: 892,5

Sflatino integrale

		
	100 g	CHO: 44 g Grassi: 1,3 g Proteine: 8,5 g Kcal: 224

Porzione piccola, media o grande?
Scegliendo la porzione che si avvicina di più al piatto che stai consumando potrai calcolare più precisamente i valori nutrizionali.

STUZZICHINI PER APERITIVO







STUZZICHINI PER APERITIVO

Arachidi

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 7,5 g Proteine: 4,35 g Kcal: 89,7
	30 g	CHO: 3 g Grassi: 15 g Proteine: 8,7 g Kcal: 179,4
	50 g	CHO: 4 g Grassi: 25 g Proteine: 14,5 g Kcal: 299

Bruschetta al pomodoro

	40 g	CHO: 24 g Grassi: 5,90 g Proteine: 4,20 g Kcal: 64,45
	80 g	CHO: 48 g Grassi: 8,79 g Proteine: 8,40 g Kcal: 101,93
	120 g	CHO: 73 g Grassi: 12,69 g Proteine: 12,60 g Kcal: 148,40

Crocchette di patate

	60 g	CHO: 15 g Grassi: 3 g Proteine: 1,68 g Kcal: 96,6
	90 g	CHO: 22 g Grassi: 4,5 g Proteine: 2,52 g Kcal: 144,9
	120 g	CHO: 30 g Grassi: 6 g Proteine: 3,36 g Kcal: 193,2

Friselle

	60 g	CHO: 37 g Grassi: 0,24 g Proteine: 6,06 g Kcal: 179,4
	120 g	CHO: 74 g Grassi: 0,48 g Proteine: 12,12 g Kcal: 358,8
	180 g	CHO: 111 g Grassi: 0,72 g Proteine: 18,18 g Kcal: 538,2

Insalata russa


	190 g	CHO: 11 g Grassi: 21,44 g Proteine: 5,45 g Kcal: 265,3
	280 g	CHO: 17 g Grassi: 28,66 g Proteine: 7,96 g Kcal: 365,2
	370 g	CHO: 22 g Grassi: 35,88 g Proteine: 10,47 g Kcal: 465,1

Mozzarelline impanate

	25 g	CHO: 6 g Grassi: 2,75 g Proteine: 3,25 g Kcal: 63
	50 g	CHO: 12 g Grassi: 5,5 g Proteine: 6,5 g Kcal: 126
	75 g	CHO: 18 g Grassi: 8,25 g Proteine: 9,75 g Kcal: 189



Olive (verdi)

	25 g	CHO: 0 g Grassi: 3,75 g Proteine: 0,2 g Kcal: 37
	50 g	CHO: 1 g Grassi: 7,5 g Proteine: 0,4 g Kcal: 74
	75 g	CHO: 1 g Grassi: 11,25 g Proteine: 0,6 g Kcal: 111

Olive all'ascolana

	25 g	CHO: 5 g Grassi: 3,75 g Proteine: 2,43 g Kcal: 63,5
	50 g	CHO: 9 g Grassi: 7,5 g Proteine: 4,85 g Kcal: 127
	75 g	CHO: 14 g Grassi: 11,25 g Proteine: 7,28 g Kcal: 190,5

Patatine chips

	20 g	CHO: 12 g Grassi: 5,92 g Proteine: 1,08 g Kcal: 101,4
	30 g	CHO: 18 g Grassi: 8,88 g Proteine: 1,62 g Kcal: 152,1
	40 g	CHO: 23 g Grassi: 11,84 g Proteine: 2,16 g Kcal: 202,8

Pop corn

	50 g	CHO: 39 g Grassi: 2,1 g Proteine: 6 g Kcal: 204
	100 g	CHO: 78 g Grassi: 4,2 g Proteine: 12 g Kcal: 408
	150 g	CHO: 117 g Grassi: 6,3 g Proteine: 18 g Kcal: 612

Salatini

	20 g	CHO: 14 g Grassi: 4,86 g Proteine: 1,44 g Kcal: 104,2
	30 g	CHO: 21 g Grassi: 7,29 g Proteine: 2,16 g Kcal: 156,3
	40 g	CHO: 28 g Grassi: 9,72 g Proteine: 2,88 g Kcal: 208,4

Semi di lino

	20 g	CHO: 6 g Grassi: 8,4 g Proteine: 3,66 g Kcal: 106,8
	30 g	CHO: 9 g Grassi: 12,6 g Proteine: 5,49 g Kcal: 160,2
	40 g	CHO: 12 g Grassi: 16,8 g Proteine: 7,32 g Kcal: 213,6



STUZZICHINI PER APERITIVO

Semi di zucca

	20 g	CHO: 0 g Grassi: 9,6 g Proteine: 7,4 g Kcal: 117,2
	30 g	CHO: 1 g Grassi: 14,4 g Proteine: 11,1 g Kcal: 175,8
	40 g	CHO: 1 g Grassi: 19,2 g Proteine: 14,8 g Kcal: 234,4

Tarallini

	20 g	CHO: 10 g Grassi: 3,98 g Proteine: 1,8 g Kcal: 85,2
	30 g	CHO: 15 g Grassi: 5,97 g Proteine: 2,7 g Kcal: 127,8
	40 g	CHO: 20 g Grassi: 7,96 g Proteine: 3,6 g Kcal: 170,4

Verdure fritte in pastella

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 6 g Proteine: 2,4 g Kcal: 134
	150 g	CHO: 24 g Grassi: 9 g Proteine: 3,6 g Kcal: 201
	200 g	CHO: 32 g Grassi: 12 g Proteine: 4,8 g Kcal: 268

Quiche ai carciofi

	100 g	CHO: 20 g Grassi: 17,9 g Proteine: 5,3 g Kcal: 260
	150 g	CHO: 29 g Grassi: 26,85 g Proteine: 7,95 g Kcal: 390
	200 g	CHO: 39 g Grassi: 35,8 g Proteine: 10,6 g Kcal: 520

Quiche lorraine

	100 g	CHO: 22 g Grassi: 13,8 g Proteine: 7 g Kcal: 242
	150 g	CHO: 33 g Grassi: 20,7 g Proteine: 10,5 g Kcal: 363
	200 g	CHO: 44 g Grassi: 27,6 g Proteine: 14 g Kcal: 484

Quiche ricotta e spinaci

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 19,6 g Proteine: 8,5 g Kcal: 274
	150 g	CHO: 24 g Grassi: 29,4 g Proteine: 12,75 g Kcal: 411
	200 g	CHO: 33 g Grassi: 39,2 g Proteine: 17 g Kcal: 548

CONTORNI E VERDURE







CONTORNI E VERDURE

Agretti cotti (bolliti)

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2,1 g Kcal: 25
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,3 g Proteine: 3,15 g Kcal: 37,5
	200 g	CHO: 5 g Grassi: 0,4 g Proteine: 4,2 g Kcal: 50

Agretti crudi / barba di frate

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,9 g Kcal: 11
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,8 g Kcal: 22
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,3 g Proteine: 2,7 g Kcal: 33

Asparagi cotti (bolliti)

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3,8 g Kcal: 34
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 0,3 g Proteine: 5,7 g Kcal: 51
	200 g	CHO: 7 g Grassi: 0,4 g Proteine: 7,6 g Kcal: 68


Barbabietole rosse cotte (bollite)

	100 g	CHO: 8 g Grassi: 0 g Proteine: 2,1 g Kcal: 43
	150 g	CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 3,15 g Kcal: 64,5
	200 g	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 4,2 g Kcal: 86

Bieta cotta (bollita)

	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,1 g Proteine: 1,5 g Kcal: 18
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,25 g Kcal: 27
	200 g	CHO: 4 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3 g Kcal: 36

Bieta cruda

	80 g	CHO: 1 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,04 g Kcal: 12
	120 g	CHO: 2 g Grassi: 0,12 g Proteine: 1,56 g Kcal: 18
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 1 g Proteine: 1,95 g Kcal: 22,5



Broccoli cotti (bolliti)

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0,4 g Proteine: 3,1 g Kcal: 34
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 0,6 g Proteine: 4,65 g Kcal: 51
	200 g	CHO: 6 g Grassi: 0,8 g Proteine: 6,2 g Kcal: 68

Broccoli crudi

	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,32 g Proteine: 2,4 g Kcal: 26,4
	120 g	CHO: 4 g Grassi: 0,48 g Proteine: 3,6 g Kcal: 39,6
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 0,6 g Proteine: 4,5 g Kcal: 49,5

Carciofi cotti (bolliti)

	200 g	CHO: 7 g Grassi: 0,6 g Proteine: 7,2 g Kcal: 88
	300 g	CHO: 10 g Grassi: 0,9 g Proteine: 10,8 g Kcal: 132
	400 g	CHO: 13 g Grassi: 1,2 g Proteine: 14,4 g Kcal: 176

Carote cotte (bollite)

	150 g	CHO: 13 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,95 g Kcal: 70,5
	200 g	CHO: 17 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,6 g Kcal: 94
	250 g	CHO: 22 g Grassi: 0,5 g Proteine: 3,25 g Kcal: 117,5

Carote crude

	150 g	CHO: 11 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,65 g Kcal: 61,5
	200 g	CHO: 15 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,2 g Kcal: 82
	250 g	CHO: 19 g Grassi: 0,5 g Proteine: 2,75 g Kcal: 102,5

Carote alla Julienne

	100 g	CHO: 8 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,1 g Kcal: 41
	150 g	CHO: 11 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,65 g Kcal: 61,5
	200 g	CHO: 15 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,2 g Kcal: 82



CONTORNI E VERDURE

Cavoletti di Bruxelles

	80 g	CHO: 3 g Grassi: 0,4 g Proteine: 3,36 g Kcal: 37,6
	120 g	CHO: 5 g Grassi: 0,6 g Proteine: 5,04 g Kcal: 56,4
	150 g	CHO: 6 g Grassi: 0,75 g Proteine: 6,3 g Kcal: 70,5

Cavolfiore cotto (bollito)

	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,3 g Proteine: 5,1 g Kcal: 46,5
	200 g	CHO: 6 g Grassi: 0,4 g Proteine: 6,8 g Kcal: 62
	250 g	CHO: 7 g Grassi: 0,5 g Proteine: 8,5 g Kcal: 77,5

Cavolo cappuccio

	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,68 g Kcal: 19,2
	120 g	CHO: 3 g Grassi: 0,12 g Proteine: 2,52 g Kcal: 28,8
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,15 g Proteine: 3,15 g Kcal: 36

Cetrioli

	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,75 g Proteine: 1,05 g Kcal: 24
	200 g	CHO: 4 g Grassi: 1 g Proteine: 1,4 g Kcal: 32
	250 g	CHO: 5 g Grassi: 1,25 g Proteine: 1,75 g Kcal: 40

Cicoria cotta (bollita)

	100 g	CHO: 1 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,4 g Kcal: 17
	150 g	CHO: 1 g Grassi: 0,3 g Proteine: 2,1 g Kcal: 25,5
	200 g	CHO: 1 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,8 g Kcal: 34

Cicoria cruda

	80 g	CHO: 1 g Grassi: 0,16 g Proteine: 1,12 g Kcal: 13,6
	120 g	CHO: 1 g Grassi: 0,24 g Proteine: 1,68 g Kcal: 20,4
	150 g	CHO: 1 g Grassi: 0,3 g Proteine: 2,1 g Kcal: 25,5



Cipolle cotte (bollite)

	150 g	CHO: 12 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,1 g Kcal: 58,5
	200 g	CHO: 16 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2,8 g Kcal: 78
	250 g	CHO: 20 g Grassi: 0,25 g Proteine: 3,5 g Kcal: 97,5


Cipolle crude

	100 g	CHO: 6 g Grassi: 0,1 g Proteine: 1 g Kcal: 28
	150 g	CHO: 9 g Grassi: 0,15 g Proteine: 1,5 g Kcal: 42
	200 g	CHO: 11 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2 g Kcal: 56

Fagiolini surgelati cotti (bolliti)

	150 g	CHO: 7 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,55 g Kcal: 46,5
	200 g	CHO: 9 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3,4 g Kcal: 62
	250 g	CHO: 12 g Grassi: 0,25 g Proteine: 4,25 g Kcal: 77,5

Fave secche

	40 g	CHO: 21 g Grassi: 0,84 g Proteine: 8,4 g Kcal: 132,4
	50 g	CHO: 26 g Grassi: 1,05 g Proteine: 10,5 g Kcal: 165,5
	70 g	CHO: 37 g Grassi: 1,47 g Proteine: 14,7 g Kcal: 231,7

Finocchi crudi

	150 g	CHO: 2 g Grassi: 0 g Proteine: 1,8 g Kcal: 22,5
	200 g	CHO: 3 g Grassi: 0 g Proteine: 2,4 g Kcal: 30
	250 g	CHO: 4 g Grassi: 0 g Proteine: 3 g Kcal: 37,5

Funghi prataioli trifolati

	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,4 g Proteine: 7 g Kcal: 46
	150 g	CHO: 2 g Grassi: 0,6 g Proteine: 10,5 g Kcal: 69
	200 g	CHO: 3 g Grassi: 0,8 g Proteine: 14 g Kcal: 92



CONTORNI E VERDURE

Indivia

	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,24 g Proteine: 0,72 g Kcal: 16
	120 g	CHO: 3 g Grassi: 0,36 g Proteine: 1,08 g Kcal: 24
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,45 g Proteine: 1,35 g Kcal: 30

Insalata mista

	20 g	CHO: 3 g Grassi: 5,15 g Proteine: 1,46 g Kcal: 70,05
	30 g	CHO: 5 g Grassi: 7,22 g Proteine: 2,13 g Kcal: 99,63
	40 g	CHO: 7 g Grassi: 10,28 g Proteine: 2,8 g Kcal: 138,2

Insalata verde

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,9 g Kcal: 11
	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,32 g Proteine: 1,44 g Kcal: 17,6
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,8 g Kcal: 22

Lattuga

	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,32 g Proteine: 1,44 g Kcal: 17,6
	120 g	CHO: 3 g Grassi: 0,48 g Proteine: 2,16 g Kcal: 26,4
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,6 g Proteine: 2,7 g Kcal: 33

Lupini cotti (in salamoia)

	100 g	CHO: 6 g Grassi: 1,9 g Proteine: 16,4 g Kcal: 131
	150 g	CHO: 10 g Grassi: 2,85 g Proteine: 24,6 g Kcal: 196,5
	200 g	CHO: 13 g Grassi: 3,8 g Proteine: 32,8 g Kcal: 262

Mais lessato (in scatola)

	150 g	CHO: 31 g Grassi: 1,95 g Proteine: 5,1 g Kcal: 157,5
	200 g	CHO: 41 g Grassi: 2,6 g Proteine: 6,8 g Kcal: 210
	250 g	CHO: 51 g Grassi: 3,25 g Proteine: 8,5 g Kcal: 262,5



Melanzane grigliate

	225 g	CHO: 12 g Grassi: 1,58 g Proteine: 2,93 g Kcal: 87,75
	300 g	CHO: 16 g Grassi: 2,1 g Proteine: 3,9 g Kcal: 117
	375 g	CHO: 20 g Grassi: 2,63 g Proteine: 4,88 g Kcal: 146,25

Patate cotte (arrosto)

	150 g	CHO: 39 g Grassi: 6,75 g Proteine: 4,35 g Kcal: 228
	200 g	CHO: 51 g Grassi: 9 g Proteine: 5,8 g Kcal: 304
	250 g	CHO: 64 g Grassi: 11,25 g Proteine: 7,25 g Kcal: 380

Patate fritte

	150 g	CHO: 45 g Grassi: 10,05 g Proteine: 5,85 g Kcal: 288
	230 g	CHO: 69 g Grassi: 15,41 g Proteine: 8,97 g Kcal: 441,6
	310 g	CHO: 93 g Grassi: 20,77 g Proteine: 12,09 g Kcal: 595,2

Patate senza buccia (bollite)

	150 g	CHO: 25 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,7 g Kcal: 111
	200 g	CHO: 34 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3,6 g Kcal: 148
	250 g	CHO: 42 g Grassi: 0,25 g Proteine: 4,5 g Kcal: 185

Peperoni cotti (in padella)

	200 g	CHO: 49 g Grassi: 3 g Proteine: 10,4 g Kcal: 286
	250 g	CHO: 61 g Grassi: 3,75 g Proteine: 13 g Kcal: 357,5
	300 g	CHO: 73 g Grassi: 4,5 g Proteine: 15,6 g Kcal: 429


Peperoni crudi

	150 g	CHO: 6 g Grassi: 0,45 g Proteine: 1,35 g Kcal: 39
	200 g	CHO: 8 g Grassi: 0,6 g Proteine: 1,8 g Kcal: 52
	250 g	CHO: 11 g Grassi: 0,75 g Proteine: 2,25 g Kcal: 65



CONTORNI E VERDURE

Piselli cotti (surgelati)

	60 g	CHO: 4 g Grassi: 0,18 g Proteine: 3,24 g Kcal: 36,6
	80 g	CHO: 5 g Grassi: 0,24 g Proteine: 4,32 g Kcal: 48,8
	120 g	CHO: 8 g Grassi: 0,36 g Proteine: 6,48 g Kcal: 73,2

Pomodori da insalata

	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,8 g Kcal: 28,5
	200 g	CHO: 6 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,4 g Kcal: 38
	250 g	CHO: 7 g Grassi: 0,5 g Proteine: 3 g Kcal: 47,5

Porri

	100 g	CHO: 5 g Grassi: 0,1 g Proteine: 2,1 g Kcal: 35
	150 g	CHO: 8 g Grassi: 0,15 g Proteine: 3,15 g Kcal: 52,5
	200 g	CHO: 10 g Grassi: 0,2 g Proteine: 4,2 g Kcal: 70

Puntarelle

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,55 g Kcal: 15
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,12 g Proteine: 2,33 g Kcal: 22,5
	200 g	CHO: 6 g Grassi: 0,16 g Proteine: 3,1 g Kcal: 30

Purè

	200 g	CHO: 34 g Grassi: 8,42 g Proteine: 7,3 g Kcal: 238,5
	250 g	CHO: 42 g Grassi: 10,53 g Proteine: 9,13 g Kcal: 298,13
	300 g	CHO: 51 g Grassi: 12,63 g Proteine: 10,95 g Kcal: 357,75

Purè (peso delle sole patate)


	110 g	CHO: 23 g Grassi: 9,8 g Proteine: 4,2 g Kcal: 191
	150 g	CHO: 31 g Grassi: 13,36 g Proteine: 5,73 g Kcal: 260,45
	195 g	CHO: 40 g Grassi: 17,37 g Proteine: 7,45 g Kcal: 338,59



Radicchio alla piastra

	150 g	CHO: 2 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,1 g Kcal: 19,5
	200 g	CHO: 3 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2,8 g Kcal: 26
	250 g	CHO: 4 g Grassi: 0,25 g Proteine: 3,5 g Kcal: 32,5

Radicchio rosso fresco

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 0,05 g Proteine: 0,7 g Kcal: 9,5
	80 g	CHO: 1 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,12 g Kcal: 15,2
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,1 g Proteine: 1,4 g Kcal: 19

Scarola

	80 g	CHO: 2 g Grassi: 0,24 g Proteine: 0,88 g Kcal: 15,2
	120 g	CHO: 3 g Grassi: 0,36 g Proteine: 1,32 g Kcal: 22,8
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,45 g Proteine: 1,65 g Kcal: 28,5


Sedano

	100 g	CHO: 2 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2,3 g Kcal: 23
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0,3 g Proteine: 3,45 g Kcal: 34,5
	200 g	CHO: 5 g Grassi: 0,4 g Proteine: 4,6 g Kcal: 46

Spinaci cotti (bolliti)

	150 g	CHO: 5 g Grassi: 1,2 g Proteine: 6 g Kcal: 61,5
	200 g	CHO: 7 g Grassi: 1,6 g Proteine: 8 g Kcal: 82
	250 g	CHO: 9 g Grassi: 2 g Proteine: 10 g Kcal: 102,5

Verza cruda

	80 g	CHO: 3 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,6 g Kcal: 23,2
	120 g	CHO: 5 g Grassi: 0,12 g Proteine: 2,4 g Kcal: 34,8
	150 g	CHO: 6 g Grassi: 0,15 g Proteine: 3 g Kcal: 43,5



CONTORNI E VERDURE

Verza cotta (bollita)

	150 g	CHO: 6 g Grassi: 0,15 g Proteine: 3 g Kcal: 43,5
	200 g	CHO: 8 g Grassi: 0,2 g Proteine: 4 g Kcal: 58
	250 g	CHO: 10 g Grassi: 0,25 g Proteine: 5 g Kcal: 72,5

Zucca gialla

	80 g	CHO: 3 g Grassi: 0,08 g Proteine: 0,88 g Kcal: 23,2
	120 g	CHO: 4 g Grassi: 0,12 g Proteine: 1,32 g Kcal: 34,8
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 0,15 g Proteine: 1,65 g Kcal: 43,5


Zucchine cotte (bollite)

	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0,2 g Proteine: 3,2 g Kcal: 30
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 0,3 g Proteine: 4,8 g Kcal: 45
	200 g	CHO: 7 g Grassi: 0,4 g Proteine: 6,4 g Kcal: 60

Zucchine crude

	80 g	CHO: 1 g Grassi: 0,08 g Proteine: 1,2 g Kcal: 12,8
	120 g	CHO: 2 g Grassi: 0,12 g Proteine: 1,8 g Kcal: 19,2
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,25 g Kcal: 24

Zucchine cotte (grigliate)

	215 g	CHO: 12 g Grassi: 8,17 g Proteine: 9,25 g Kcal: 161,25
	285 g	CHO: 16 g Grassi: 10,83 g Proteine: 12,26 g Kcal: 213,75
	355 g	CHO: 20 g Grassi: 13,49 g Proteine: 15,27 g Kcal: 266,25

Vuoi creare un diario alimentare elettronico in modo semplice e veloce, da condividere con il tuo medico o dietista? Scarica l'app Conta su di me.



LEGUMI








LEGUMI

Ceci cotti

	100 g	CHO: 19 g Grassi: 2,4 g Proteine: 7 g Kcal: 132
	150 g	CHO: 28 g Grassi: 3,6 g Proteine: 10,5 g Kcal: 198
	200 g	CHO: 38 g Grassi: 4,8 g Proteine: 14 g Kcal: 264

Fagioli cannellini cotti

	100 g	CHO: 15 g Grassi: 0,4 g Proteine: 8 g Kcal: 107
	150 g	CHO: 22 g Grassi: 0,6 g Proteine: 12 g Kcal: 160,5
	200 g	CHO: 30 g Grassi: 0,8 g Proteine: 16 g Kcal: 214


Fave secche cotte

	100 g	CHO: 22 g Grassi: 1,3 g Proteine: 11 g Kcal: 146
	150 g	CHO: 34 g Grassi: 1,95 g Proteine: 16,5 g Kcal: 219
	200 g	CHO: 45 g Grassi: 2,6 g Proteine: 22 g Kcal: 292


Lenticchie cotte

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 0,4 g Proteine: 6,9 g Kcal: 109
	150 g	CHO: 24 g Grassi: 0,6 g Proteine: 10,35 g Kcal: 163,5
	200 g	CHO: 33 g Grassi: 0,8 g Proteine: 13,8 g Kcal: 218

Fagioli borlotti freschi


	100 g	CHO: 23 g Grassi: 0,8 g Proteine: 10,2 g Kcal: 143
	150 g	CHO: 34 g Grassi: 1,2 g Proteine: 15,3 g Kcal: 214,5
	200 g	CHO: 45 g Grassi: 1,6 g Proteine: 20,4 g Kcal: 286

Fave fresche


	100 g	CHO: 5 g Grassi: 0,4 g Proteine: 5,2 g Kcal: 51
	150 g	CHO: 7 g Grassi: 0,6 g Proteine: 7,8 g Kcal: 76,5
	200 g	CHO: 9 g Grassi: 0,8 g Proteine: 10,4 g Kcal: 102




Piselli freschi

	100 g	CHO: 7 g Grassi: 0,6 g Proteine: 5,5 g Kcal: 64
	150 g	CHO: 10 g Grassi: 0,9 g Proteine: 8,25 g Kcal: 96
	200 g	CHO: 13 g Grassi: 1,2 g Proteine: 11 g Kcal: 128


Ceci

	100 g	CHO: 14 g Grassi: 2,3 g Proteine: 6,7 g Kcal: 111
	150 g	CHO: 21 g Grassi: 3,45 g Proteine: 10,05 g Kcal: 166,5
	200 g	CHO: 28 g Grassi: 4,6 g Proteine: 13,4 g Kcal: 222

Fagioli borlotti in scatola

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 0,5 g Proteine: 6,7 g Kcal: 102
	150 g	CHO: 24 g Grassi: 0,75 g Proteine: 10,05 g Kcal: 153
	200 g	CHO: 32 g Grassi: 1 g Proteine: 13,4 g Kcal: 204


Fagioli cannellini

	100 g	CHO: 13 g Grassi: 0,6 g Proteine: 6 g Kcal: 86
	150 g	CHO: 19 g Grassi: 0,9 g Proteine: 9 g Kcal: 129
	200 g	CHO: 25 g Grassi: 1,2 g Proteine: 12 g Kcal: 172

Lenticchie

	100 g	CHO: 15 g Grassi: 0,5 g Proteine: 5 g Kcal: 91
	150 g	CHO: 23 g Grassi: 0,75 g Proteine: 7,5 g Kcal: 136,5
	200 g	CHO: 31 g Grassi: 1 g Proteine: 10 g Kcal: 182


Piselli

	100 g	CHO: 11 g Grassi: 0,6 g Proteine: 5,3 g Kcal: 78
	150 g	CHO: 17 g Grassi: 0,9 g Proteine: 7,95 g Kcal: 117
	200 g	CHO: 22 g Grassi: 1,2 g Proteine: 10,6 g Kcal: 156




LEGUMI

Ceci secchi

	40 g	CHO: 19 g Grassi: 2,52 g Proteine: 8,36 g Kcal: 137,2
	50 g	CHO: 23 g Grassi: 3,15 g Proteine: 10,45 g Kcal: 171,5
	70 g	CHO: 33 g Grassi: 4,41 g Proteine: 14,63 g Kcal: 240,1


Fagioli borlotti secchi

	40 g	CHO: 19 g Grassi: 0,8 g Proteine: 8,08 g Kcal: 124,8
	50 g	CHO: 24 g Grassi: 1 g Proteine: 10,1 g Kcal: 156
	70 g	CHO: 33 g Grassi: 1,4 g Proteine: 14,14 g Kcal: 218,4

Fagioli cannellini secchi

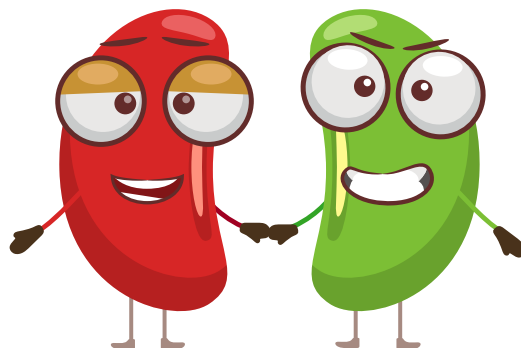
	40 g	CHO: 18 g Grassi: 0,64 g Proteine: 9,36 g Kcal: 125,6
	50 g	CHO: 23 g Grassi: 0,8 g Proteine: 11,7 g Kcal: 157
	70 g	CHO: 32 g Grassi: 1,12 g Proteine: 16,38 g Kcal: 219,8

Fave secche

	40 g	CHO: 21 g Grassi: 0,84 g Proteine: 8,52 g Kcal: 132,4
	50 g	CHO: 26 g Grassi: 1,05 g Proteine: 10,65 g Kcal: 165,5
	70 g	CHO: 37 g Grassi: 1,47 g Proteine: 14,91 g Kcal: 231,7

Lenticchie secche

	40 g	CHO: 20 g Grassi: 0,4 g Proteine: 9,08 g Kcal: 127,6
	50 g	CHO: 26 g Grassi: 0,5 g Proteine: 11,35 g Kcal: 159,5
	70 g	CHO: 36 g Grassi: 0,7 g Proteine: 15,89 g Kcal: 223,3



**LATTE, YOGURT,
FORMAGGIO
E UOVA**







LATTE, YOGURT, FORMAGGIO, UOVA

Fiocchi di latte (tipo industriale)

	50 g	CHO: 2 g Grassi: 1,23 g Proteine: 5,92 g Kcal: 43
	100 g	CHO: 4 g Grassi: 2,45 g Proteine: 11,83 g Kcal: 86
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 3,68 g Proteine: 17,75 g Kcal: 129

Latte vaccino intero

	100 g	CHO: 5 g Grassi: 3,6 g Proteine: 3,3 g Kcal: 63
	125 g	CHO: 6 g Grassi: 4,5 g Proteine: 4,13 g Kcal: 78,75
	150 g	CHO: 7 g Grassi: 5,4 g Proteine: 4,95 g Kcal: 94,5

Mozzarella di latte vaccino

	125 g	CHO: 1 g Grassi: 24,38 g Proteine: 23,38 g Kcal: 316,25
	200 g	CHO: 1 g Grassi: 39 g Proteine: 37,4 g Kcal: 506
	250 g	CHO: 2 g Grassi: 48,75 g Proteine: 46,75 g Kcal: 632,5

Mozzarelle di bufala

	125 g	CHO: 1 g Grassi: 30,5 g Proteine: 20,88 g Kcal: 360
	200 g	CHO: 1 g Grassi: 48,8 g Proteine: 33,4 g Kcal: 576
	250 g	CHO: 1 g Grassi: 61 g Proteine: 41,75 g Kcal: 720

Treccia di mozzarella

	125 g	CHO: 1 g Grassi: 24,38 g Proteine: 23,38 g Kcal: 316,25
	200 g	CHO: 1 g Grassi: 39 g Proteine: 37,4 g Kcal: 506
	250 g	CHO: 2 g Grassi: 48,75 g Proteine: 46,75 g Kcal: 632,50

Yogurt greco con frutta

	100 g	CHO: 11 g Grassi: 0,9 g Proteine: 6 g Kcal: 74
	125 g	CHO: 14 g Grassi: 1,13 g Proteine: 7,5 g Kcal: 92,5
	170 g	CHO: 19 g Grassi: 1,53 g Proteine: 10,2 g Kcal: 125,8



Yogurt intero alla frutta

	100 g	CHO: 13 g Grassi: 3,3 g Proteine: 2,8 g Kcal: 89
	125 g	CHO: 16 g Grassi: 4,13 g Proteine: 3,5 g Kcal: 111,25
	170 g	CHO: 21 g Grassi: 5,61 g Proteine: 4,76 g Kcal: 151,3

Yogurt intero bianco

	100 g	CHO: 4 g Grassi: 3,9 g Proteine: 3,8 g Kcal: 66
	125 g	CHO: 5 g Grassi: 4,88 g Proteine: 4,75 g Kcal: 82,5
	170 g	CHO: 7 g Grassi: 6,63 g Proteine: 6,46 g Kcal: 112,2

Yogurt magro alla frutta

	100 g	CHO: 19 g Grassi: 0,2 g Proteine: 4,4 g Kcal: 94
	125 g	CHO: 24 g Grassi: 0,25 g Proteine: 5,5 g Kcal: 117,5
	170 g	CHO: 32 g Grassi: 0,34 g Proteine: 7,48 g Kcal: 159,8

Yogurt magro bianco

	100 g	CHO: 4 g Grassi: 1,7 g Proteine: 3,4 g Kcal: 43
	125 g	CHO: 5 g Grassi: 2,13 g Proteine: 4,25 g Kcal: 53,75
	170 g	CHO: 6 g Grassi: 2,89 g Proteine: 5,78 g Kcal: 73,1

Yogurt greco bianco intero

	100 g	CHO: 2 g Grassi: 9,1 g Proteine: 6,4 g Kcal: 115
	125 g	CHO: 3 g Grassi: 11,38 g Proteine: 8 g Kcal: 143,75
	170 g	CHO: 3 g Grassi: 15,47 g Proteine: 10,88 g Kcal: 195,5

Crescenza

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 11,65 g Proteine: 8,05 g Kcal: 140,5
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 23,3 g Proteine: 16,1 g Kcal: 281
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 34,95 g Proteine: 24,15 g Kcal: 421,5



LATTE, YOGURT, FORMAGGIO, UOVA

Formaggio molle da tavola

	50 g	CHO: 0 g Grassi: 15,1 g Proteine: 12,75 g Kcal: 187
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 30,2 g Proteine: 25,5 g Kcal: 374
	150 g	CHO: 0 g Grassi: 45,3 g Proteine: 38,25 g Kcal: 561

Formaggio stagionato (pecorino)

	40 g	CHO: 0 g Grassi: 12,8 g Proteine: 11,52 g Kcal: 161,6
	70 g	CHO: 0 g Grassi: 22,4 g Proteine: 20,16 g Kcal: 282,8
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 32 g Proteine: 28,8 g Kcal: 404

Gorgonzola

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 13,55 g Proteine: 9,55 g Kcal: 162
	100 g	CHO: 1 g Grassi: 27,1 g Proteine: 19,1 g Kcal: 324
	150 g	CHO: 2 g Grassi: 40,65 g Proteine: 28,65 g Kcal: 486

Parmigiano Reggiano DOP

	40 g	CHO: 0 g Grassi: 11,88 g Proteine: 12,96 g Kcal: 158,8
	70 g	CHO: 0 g Grassi: 20,79 g Proteine: 22,68 g Kcal: 277,9
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 29,7 g Proteine: 32,4 g Kcal: 397

Ricotta

	50 g	CHO: 2 g Grassi: 5,45 g Proteine: 4,4 g Kcal: 73
	100 g	CHO: 4 g Grassi: 10,9 g Proteine: 8,8 g Kcal: 146
	150 g	CHO: 5 g Grassi: 16,35 g Proteine: 13,2 g Kcal: 219

Robiola

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 13,85 g Proteine: 10 g Kcal: 169
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 27,7 g Proteine: 20 g Kcal: 338
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 41,55 g Proteine: 30 g Kcal: 507



Scamorza

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 12,8 g Proteine: 12,5 g Kcal: 167
	100 g	CHO: 1 g Grassi: 25,6 g Proteine: 25 g Kcal: 334
	150 g	CHO: 2 g Grassi: 38,4 g Proteine: 37,5 g Kcal: 501

Crepes

	60 g	CHO: 13 g Grassi: 6,60 g Proteine: 5,26 g Kcal: 134,40
	120 g	CHO: 25 g Grassi: 13,20 g Proteine: 10,51 g Kcal: 268,80
	180 g	CHO: 38 g Grassi: 19,80 g Proteine: 15,77 g Kcal: 403,20

Frittata

	50 g	CHO: 0 g Grassi: 5,1 g Proteine: 7,3 g Kcal: 75
	100 g	CHO: 0 g Grassi: 10,2 g Proteine: 14,6 g Kcal: 150
	150 g	CHO: 0 g Grassi: 15,30 g Proteine: 21,90 g Kcal: 225

Frittata con formaggio

	60 g	CHO: 0 g Grassi: 14,2 g Proteine: 11,11 g Kcal: 173,20
	120 g	CHO: 0 g Grassi: 22,75 g Proteine: 19,78 g Kcal: 285,13
	180 g	CHO: 0 g Grassi: 33,63 g Proteine: 29,67 g Kcal: 423,2

Uova sode (1-2-3 uova)

	60 g	CHO: 0 g Grassi: 5,22 g Proteine: 7,44 g Kcal: 76,8
	120 g	CHO: 0 g Grassi: 10,44 g Proteine: 14,88 g Kcal: 153,6
	180 g	CHO: 0 g Grassi: 15,66 g Proteine: 22,32 g Kcal: 230,4



FRUTTA







Albicocca

	50 g	CHO: 5 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,2 g Kcal: 21
	100 g	CHO: 10 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,4 g Kcal: 42
	150 g	CHO: 15 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,6 g Kcal: 63

Ananas

	100 g	CHO: 10 g Grassi: 0 g Proteine: 0,5 g Kcal: 42
	150 g	CHO: 15 g Grassi: 0 g Proteine: 0,75 g Kcal: 63
	200 g	CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 1 g Kcal: 84

Anguria o cocomero (senza buccia)

	150 g	CHO: 6 g Grassi: 0 g Proteine: 0,6 g Kcal: 24
	300 g	CHO: 11 g Grassi: 0 g Proteine: 1,2 g Kcal: 48
	450 g	CHO: 17 g Grassi: 0 g Proteine: 1,8 g Kcal: 72

Arancia

	100 g	CHO: 8 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,7 g Kcal: 37
	150 g	CHO: 12 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,05 g Kcal: 55,5
	200 g	CHO: 16 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,4 g Kcal: 74

Avocado


	50 g	CHO: 1 g Grassi: 11,5 g Proteine: 2,2 g Kcal: 119
	100 g	CHO: 2 g Grassi: 23 g Proteine: 4,4 g Kcal: 238
	150 g	CHO: 3 g Grassi: 34,5 g Proteine: 6,6 g Kcal: 357

Banana

	100 g	CHO: 17 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,2 g Kcal: 76
	150 g	CHO: 26 g Grassi: 0,45 g Proteine: 1,8 g Kcal: 114
	200 g	CHO: 35 g Grassi: 0,6 g Proteine: 2,4 g Kcal: 152



Ciliegie

	150 g	CHO: 17 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,2 g Kcal: 72
	200 g	CHO: 22 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,6 g Kcal: 96
	250 g	CHO: 28 g Grassi: 0,25 g Proteine: 2 g Kcal: 120

Cocco

	100 g	CHO: 4 g Grassi: 35 g Proteine: 3,5 g Kcal: 358
	150 g	CHO: 7 g Grassi: 52,5 g Proteine: 5,25 g Kcal: 537
	200 g	CHO: 9 g Grassi: 70 g Proteine: 7 g Kcal: 716

Fichi

	50 g	CHO: 7 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,45 g Kcal: 31,5
	100 g	CHO: 14 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,9 g Kcal: 63
	150 g	CHO: 21 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,35 g Kcal: 94,5

Fragole

	100 g	CHO: 5 g Grassi: 0,4 g Proteine: 0,9 g Kcal: 30
	150 g	CHO: 8 g Grassi: 0,6 g Proteine: 1,35 g Kcal: 45
	200 g	CHO: 11 g Grassi: 0,8 g Proteine: 1,8 g Kcal: 60

Frutti di bosco

	100 g	CHO: 9 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,03 g Kcal: 48
	150 g	CHO: 13 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,55 g Kcal: 72
	200 g	CHO: 17 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2,06 g Kcal: 96

Frutto della passione

	50 g	CHO: 12 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,1 g Kcal: 48,5
	100 g	CHO: 23 g Grassi: 0,7 g Proteine: 2,2 g Kcal: 97
	150 g	CHO: 35 g Grassi: 1,05 g Proteine: 3,3 g Kcal: 145,5



Kiwi

	100 g	CHO: 9 g Grassi: 0,6 g Proteine: 1,2 g Kcal: 48
	150 g	CHO: 14 g Grassi: 0,9 g Proteine: 1,8 g Kcal: 72
	200 g	CHO: 18 g Grassi: 1,2 g Proteine: 2,4 g Kcal: 96

Lamponi

	100 g	CHO: 7 g Grassi: 0,6 g Proteine: 1 g Kcal: 49
	150 g	CHO: 10 g Grassi: 0,9 g Proteine: 1,5 g Kcal: 73,5
	200 g	CHO: 13 g Grassi: 1,2 g Proteine: 2 g Kcal: 98

Limone

	50 g	CHO: 1 g Grassi: 0 g Proteine: 0,3 g Kcal: 8
	100 g	CHO: 3 g Grassi: 0 g Proteine: 0,6 g Kcal: 16
	150 g	CHO: 4 g Grassi: 0 g Proteine: 0,9 g Kcal: 24

Macedonia

	150 g	CHO: 30 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,75 g Kcal: 123
	200 g	CHO: 40 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1 g Kcal: 164
	250 g	CHO: 50 g Grassi: 0,5 g Proteine: 1,25 g Kcal: 205

Mango

	100 g	CHO: 13 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1 g Kcal: 56
	150 g	CHO: 19 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,5 g Kcal: 84
	200 g	CHO: 25 g Grassi: 0,4 g Proteine: 2 g Kcal: 112

Mela


	100 g	CHO: 14 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,3 g Kcal: 57
	150 g	CHO: 21 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,45 g Kcal: 85,5
	200 g	CHO: 27 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,6 g Kcal: 114



Melagrana

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,5 g Kcal: 68
	150 g	CHO: 24 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,75 g Kcal: 102
	200 g	CHO: 32 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1 g Kcal: 136

Melone (Cantalupo)

	100 g	CHO: 7 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,8 g Kcal: 34
	150 g	CHO: 11 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,2 g Kcal: 51
	200 g	CHO: 15 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,6 g Kcal: 68

Mirtilli

	100 g	CHO: 10 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,9 g Kcal: 49
	150 g	CHO: 15 g Grassi: 0,3 g Proteine: 1,35 g Kcal: 73,5
	200 g	CHO: 20 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,8 g Kcal: 98

Mora di rovo

	100 g	CHO: 8 g Grassi: 0 g Proteine: 1,3 g Kcal: 42
	150 g	CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 1,95 g Kcal: 63
	200 g	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 2,6 g Kcal: 84

Papaya

	100 g	CHO: 7 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,4 g Kcal: 33
	150 g	CHO: 10 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,6 g Kcal: 49,5
	200 g	CHO: 14 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,8 g Kcal: 66

Pera

	100 g	CHO: 9 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,3 g Kcal: 43
	150 g	CHO: 13 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,45 g Kcal: 64,5
	200 g	CHO: 18 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,6 g Kcal: 86



Pere sciropate

	100 g	CHO: 13 g Grassi: 0 g Proteine: 0,2 g Kcal: 52
	150 g	CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 0,3 g Kcal: 78
	200 g	CHO: 26 g Grassi: 0 g Proteine: 0,4 g Kcal: 104

Pesca

	100 g	CHO: 6 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,8 g Kcal: 30
	150 g	CHO: 9 g Grassi: 0,15 g Proteine: 1,2 g Kcal: 45
	200 g	CHO: 12 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,6 g Kcal: 60

Pesca noce

	100 g	CHO: 7 g Grassi: 0,1 g Proteine: 1,4 g Kcal: 36
	150 g	CHO: 11 g Grassi: 0,15 g Proteine: 2,1 g Kcal: 54
	200 g	CHO: 14 g Grassi: 0,2 g Proteine: 2,8 g Kcal: 72

Pesche sciropate

	100 g	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0,5 g Kcal: 56
	150 g	CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 0,75 g Kcal: 84
	200 g	CHO: 28 g Grassi: 0 g Proteine: 1 g Kcal: 112

Pompelmo

	200 g	CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 1,2 g Kcal: 58
	250 g	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 1,5 g Kcal: 72,5
	300 g	CHO: 19 g Grassi: 0 g Proteine: 1,8 g Kcal: 87

Prugne

	50 g	CHO: 5 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,25 g Kcal: 22,5
	100 g	CHO: 11 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,5 g Kcal: 45
	150 g	CHO: 16 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,75 g Kcal: 67,5



Ribes

	100 g	CHO: 10 g Grassi: 0 g Proteine: 0,9 g Kcal: 52
	150 g	CHO: 15 g Grassi: 0 g Proteine: 1,35 g Kcal: 78
	200 g	CHO: 19 g Grassi: 0 g Proteine: 1,8 g Kcal: 104

Uva

	100 g	CHO: 16 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,5 g Kcal: 64
	150 g	CHO: 23 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,75 g Kcal: 96
	200 g	CHO: 31 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1 g Kcal: 128


Anacardi

	15 g	CHO: 5 g Grassi: 6,9 g Proteine: 2,25 g Kcal: 90,6
	30 g	CHO: 10 g Grassi: 13,8 g Proteine: 4,5 g Kcal: 181,2
	45 g	CHO: 15 g Grassi: 20,7 g Proteine: 6,75 g Kcal: 271,8

Canditi

	15 g	CHO: 11 g Grassi: 0 g Proteine: 0,08 g Kcal: 43,8
	30 g	CHO: 23 g Grassi: 0 g Proteine: 0,15 g Kcal: 87,6
	45 g	CHO: 34 g Grassi: 0 g Proteine: 0,23 g Kcal: 131,4

Datteri secchi

	30 g	CHO: 19 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,81 g Kcal: 81
	60 g	CHO: 38 g Grassi: 0,36 g Proteine: 1,62 g Kcal: 162
	90 g	CHO: 57 g Grassi: 0,54 g Proteine: 2,43 g Kcal: 243

Fichi secchi

	30 g	CHO: 17 g Grassi: 0,8 g Proteine: 1,05 g Kcal: 84,6
	60 g	CHO: 35 g Grassi: 1,62 g Proteine: 2,1 g Kcal: 169,2
	90 g	CHO: 52 g Grassi: 2,43 g Proteine: 3,15 g Kcal: 253,8



Mandorle

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 8,3 g Proteine: 3,3 g Kcal: 94,2
	30 g	CHO: 1 g Grassi: 16,59 g Proteine: 6,6 g Kcal: 188,4
	45 g	CHO: 2 g Grassi: 24,89 g Proteine: 9,9 g Kcal: 282,6

Nocciole

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 9,6 g Proteine: 2,07 g Kcal: 100,65
	30 g	CHO: 2 g Grassi: 19,23 g Proteine: 4,14 g Kcal: 201,3
	45 g	CHO: 3 g Grassi: 28,85 g Proteine: 6,21 g Kcal: 301,95

Noci

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 8,7 g Proteine: 1,58 g Kcal: 89,7
	30 g	CHO: 2 g Grassi: 17,31 g Proteine: 3,15 g Kcal: 179,4
	45 g	CHO: 2 g Grassi: 25,97 g Proteine: 4,73 g Kcal: 269,1

Pinoli

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 7,5 g Proteine: 4,79 g Kcal: 90,6
	30 g	CHO: 1 g Grassi: 15,09 g Proteine: 9,57 g Kcal: 181,2
	45 g	CHO: 2 g Grassi: 22,64 g Proteine: 14,36 g Kcal: 271,8

Pistacchi

	15 g	CHO: 1 g Grassi: 8,4 g Proteine: 2,72 g Kcal: 94,35
	30 g	CHO: 2 g Grassi: 16,83 g Proteine: 5,43 g Kcal: 188,7
	45 g	CHO: 4 g Grassi: 25,25 g Proteine: 8,15 g Kcal: 283,05

Uva sultanina/uvetta

	15 g	CHO: 11 g Grassi: 0,9 g Proteine: 0,29 g Kcal: 43,95
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 1,8 g Proteine: 0,57 g Kcal: 87,9
	45 g	CHO: 32 g Grassi: 2,7 g Proteine: 0,86 g Kcal: 131,85

BISCOTTI, DOLCI E CEREALI







CEREALI, BISCOTTI E DOLCI

Babà al rhum

	40 g	CHO: 16 g Grassi: 2,28 g Proteine: 2,36 g Kcal: 115,2
	60 g	CHO: 25 g Grassi: 3,42 g Proteine: 3,54 g Kcal: 172,8
	80 g	CHO: 33 g Grassi: 4,56 g Proteine: 4,72 g Kcal: 230,4

Bastoncini di crusca

	10 g	CHO: 4 g Grassi: 0,32 g Proteine: 1,4 g Kcal: 30,1
	20 g	CHO: 8 g Grassi: 0,64 g Proteine: 2,8 g Kcal: 60,2
	30 g	CHO: 12 g Grassi: 0,96 g Proteine: 4,2 g Kcal: 90,3

Bigné al cioccolato

	50 g	CHO: 13 g Grassi: 8 g Proteine: 3 g Kcal: 141,5
	100 g	CHO: 26 g Grassi: 16 g Proteine: 6 g Kcal: 283
	150 g	CHO: 39 g Grassi: 24 g Proteine: 9 g Kcal: 424,5

Bigné alla crema

	50 g	CHO: 19 g Grassi: 9,26 g Proteine: 2,21 g Kcal: 167
	100 g	CHO: 38 g Grassi: 18,52 g Proteine: 4,41 g Kcal: 334
	150 g	CHO: 57 g Grassi: 27,78 g Proteine: 6,62 g Kcal: 501

Biscotti al burro

	20 g	CHO: 15 g Grassi: 2,76 g Proteine: 1,44 g Kcal: 85,8
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 4,14 g Proteine: 2,16 g Kcal: 128,7
	40 g	CHO: 29 g Grassi: 5,52 g Proteine: 2,88 g Kcal: 171,6

Biscotti al cioccolato

	20 g	CHO: 13 g Grassi: 3,7 g Proteine: 1,36 g Kcal: 93,4
	30 g	CHO: 20 g Grassi: 5,55 g Proteine: 2,04 g Kcal: 140,1
	40 g	CHO: 27 g Grassi: 7,4 g Proteine: 2,72 g Kcal: 186,8



Biscotti ripieni (cioccolato)

	34 g	CHO: 18 g Grassi: 11,29 g Proteine: 2,04 g Kcal: 184,96
	68 g	CHO: 37 g Grassi: 22,58 g Proteine: 4,08 g Kcal: 369,92
	102 g	CHO: 55 g Grassi: 33,86 g Proteine: 6,12 g Kcal: 554,88

Biscotti ripieni (crema)

	34 g	CHO: 20 g Grassi: 10,4 g Proteine: 1,9 g Kcal: 182,58
	68 g	CHO: 40 g Grassi: 20,81 g Proteine: 3,81 g Kcal: 365,16
	102 g	CHO: 60 g Grassi: 31,21 g Proteine: 5,71 g Kcal: 547,74

Biscotti ripieni (alla mela)

	24 g	CHO: 16 g Grassi: 3,6 g Proteine: 0,12 g Kcal: 102,48
	48 g	CHO: 32 g Grassi: 7,2 g Proteine: 0,24 g Kcal: 204,96
	72 g	CHO: 48 g Grassi: 10,8 g Proteine: 0,36 g Kcal: 307,44

Biscotti frollini

	20 g	CHO: 16 g Grassi: 1,58 g Proteine: 1,32 g Kcal: 80,8
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 2,37 g Proteine: 1,98 g Kcal: 121,2
	40 g	CHO: 32 g Grassi: 3,16 g Proteine: 2,64 g Kcal: 161,6

Biscotti (tipo Oro Saiwa)

	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,79 g Proteine: 0,66 g Kcal: 40,4
	20 g	CHO: 16 g Grassi: 1,58 g Proteine: 1,32 g Kcal: 80,8
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 2,37 g Proteine: 1,98 g Kcal: 121,2

Brioche

	30 g	CHO: 18 g Grassi: 5,52 g Proteine: 2,16 g Kcal: 124,2
	50 g	CHO: 29 g Grassi: 9,2 g Proteine: 3,6 g Kcal: 207
	100 g	CHO: 58 g Grassi: 18,4 g Proteine: 7,2 g Kcal: 414



CEREALI, BISCOTTI E DOLCI

Brioche con crema

	30 g	CHO: 17 g Grassi: 5,16 g Proteine: 2,1 g Kcal: 117,6
	50 g	CHO: 28 g Grassi: 8,6 g Proteine: 3,5 g Kcal: 196
	100 g	CHO: 56 g Grassi: 17,2 g Proteine: 7 g Kcal: 392

Brioche con marmellata

	30 g	CHO: 18 g Grassi: 4,92 g Proteine: 1,92 g Kcal: 118,2
	50 g	CHO: 29 g Grassi: 8,2 g Proteine: 3,2 g Kcal: 197
	100 g	CHO: 58 g Grassi: 16,4 g Proteine: 6,4 g Kcal: 394

Cannolo siciliano

	60 g	CHO: 25 g Grassi: 12,42 g Proteine: 3,72 g Kcal: 220,8
	120 g	CHO: 50 g Grassi: 24,84 g Proteine: 7,44 g Kcal: 441,6
	180 g	CHO: 75 g Grassi: 37,26 g Proteine: 11,16 g Kcal: 662,4

Caramelle (tipo "mou")

	7 g	CHO: 5 g Grassi: 1,2 g Proteine: 0,15 g Kcal: 30,1
	14 g	CHO: 10 g Grassi: 2,41 g Proteine: 0,29 g Kcal: 60,2
	21 g	CHO: 15 g Grassi: 3,61 g Proteine: 0,44 g Kcal: 90,3

Cassata

	100 g	CHO: 53 g Grassi: 18 g Proteine: 5,9 g Kcal: 388
	150 g	CHO: 80 g Grassi: 27 g Proteine: 8,85 g Kcal: 582
	200 g	CHO: 107 g Grassi: 36 g Proteine: 11,8 g Kcal: 776

Cheesecake

	60 g	CHO: 15 g Grassi: 13,5 g Proteine: 3,3 g Kcal: 192,6
	80 g	CHO: 20 g Grassi: 18 g Proteine: 4,4 g Kcal: 256,8
	100 g	CHO: 26 g Grassi: 22,5 g Proteine: 5,5 g Kcal: 321



Ciambellone

	60 g	CHO: 30 g Grassi: 10,26 g Proteine: 3,35 g Kcal: 222
	80 g	CHO: 40 g Grassi: 13,68 g Proteine: 4,46 g Kcal: 296
	100 g	CHO: 50 g Grassi: 17,1 g Proteine: 5,58 g Kcal: 370

Cioccolato al latte

	20 g	CHO: 10 g Grassi: 7,26 g Proteine: 1,46 g Kcal: 109
	30 g	CHO: 15 g Grassi: 10,89 g Proteine: 2,19 g Kcal: 163,5
	40 g	CHO: 20 g Grassi: 14,52 g Proteine: 2,92 g Kcal: 218

Cioccolato fondente

	20 g	CHO: 10 g Grassi: 6,72 g Proteine: 1,32 g Kcal: 103
	30 g	CHO: 15 g Grassi: 10,08 g Proteine: 1,98 g Kcal: 154,5
	40 g	CHO: 20 g Grassi: 13,44 g Proteine: 2,64 g Kcal: 206

Colomba

	80 g	CHO: 43 g Grassi: 12,8 g Proteine: 5,2 g Kcal: 313,6
	120 g	CHO: 65 g Grassi: 19,2 g Proteine: 7,8 g Kcal: 470,4
	150 g	CHO: 81 g Grassi: 24 g Proteine: 9,75 g Kcal: 588

Confettura di albicocche

	15 g	CHO: 9 g Grassi: 0,03 g Proteine: 0,11 g Kcal: 36,6
	30 g	CHO: 19 g Grassi: 0,06 g Proteine: 0,21 g Kcal: 73,2
	45 g	CHO: 28 g Grassi: 0,09 g Proteine: 0,32 g Kcal: 109,8

Confettura di fragole

	15 g	CHO: 6 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 18,75
	30 g	CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 37,5
	45 g	CHO: 19 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 56,25



CEREALI, BISCOTTI E DOLCI

Cornetto al cioccolato (tipo industriale)

	25 g	CHO: 11 g Grassi: 5,75 g Proteine: 2 g Kcal: 103,5
	50 g	CHO: 21 g Grassi: 11,5 g Proteine: 4 g Kcal: 207
	75 g	CHO: 32 g Grassi: 17,25 g Proteine: 6 g Kcal: 310,5

Cornetto alla crema (tipo industriale)

	25 g	CHO: 11 g Grassi: 5,5 g Proteine: 2,13 g Kcal: 103
	50 g	CHO: 22 g Grassi: 11 g Proteine: 4,25 g Kcal: 206
	75 g	CHO: 33 g Grassi: 16,5 g Proteine: 6,38 g Kcal: 309

Cornetto all'albicocca (tipo industriale)

	25 g	CHO: 12 g Grassi: 4,13 g Proteine: 1,75 g Kcal: 94
	50 g	CHO: 25 g Grassi: 8,25 g Proteine: 3,5 g Kcal: 188
	75 g	CHO: 37 g Grassi: 12,38 g Proteine: 5,25 g Kcal: 282

Cornetto integrale ai frutti rossi (tipo industriale)

	25 g	CHO: 11 g Grassi: 3,75 g Proteine: 2,18 g Kcal: 89,5
	50 g	CHO: 22 g Grassi: 7,5 g Proteine: 4,35 g Kcal: 179
	75 g	CHO: 34 g Grassi: 11,25 g Proteine: 6,53 g Kcal: 268,5

Cornflakes

	10 g	CHO: 9 g Grassi: 0,08 g Proteine: 0,66 g Kcal: 36,7
	20 g	CHO: 17 g Grassi: 0,16 g Proteine: 1,32 g Kcal: 73,4
	30 g	CHO: 26 g Grassi: 0,24 g Proteine: 1,98 g Kcal: 110,1

Cornflakes al cacao

	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,5 g Kcal: 38,9
	20 g	CHO: 17 g Grassi: 0,6 g Proteine: 1 g Kcal: 77,8
	30 g	CHO: 25 g Grassi: 0,9 g Proteine: 1,5 g Kcal: 116,7



Crema di nocciole e cacao

	15 g	CHO: 9 g Grassi: 4,86 g Proteine: 1,04 g Kcal: 80,55
	30 g	CHO: 17 g Grassi: 9,72 g Proteine: 2,07 g Kcal: 161,10
	45 g	CHO: 26 g Grassi: 14,58 g Proteine: 3,11 g Kcal: 241,65

Creme caramel

	100 g	CHO: 21 g Grassi: 2,2 g Proteine: 3 g Kcal: 109
	125 g	CHO: 26 g Grassi: 2,75 g Proteine: 3,75 g Kcal: 136,25
	150 g	CHO: 31 g Grassi: 3,3 g Proteine: 4,5 g Kcal: 163,5

Crepes con marmellata di fragole

	70 g	CHO: 35 g Grassi: 8,38 g Proteine: 14,48 g Kcal: 267,2
	140 g	CHO: 70 g Grassi: 16,76 g Proteine: 28,96 g Kcal: 534,4
	210 g	CHO: 105 g Grassi: 25,14 g Proteine: 43,44 g Kcal: 801,6

Crostata con cioccolato

	40 g	CHO: 27 g Grassi: 9,88 g Proteine: 1,84 g Kcal: 196,8
	70 g	CHO: 47 g Grassi: 17,29 g Proteine: 3,22 g Kcal: 344,4
	100 g	CHO: 67 g Grassi: 24,7 g Proteine: 4,6 g Kcal: 492

Crostata con marmellata

	40 g	CHO: 26 g Grassi: 3,28 g Proteine: 1,96 g Kcal: 135,6
	70 g	CHO: 46 g Grassi: 5,74 g Proteine: 3,43 g Kcal: 237,3
	100 g	CHO: 66 g Grassi: 8,2 g Proteine: 4,9 g Kcal: 339

Crostata di frutta

	75 g	CHO: 23 g Grassi: 7,43 g Proteine: 2,78 g Kcal: 162,75
	100 g	CHO: 30 g Grassi: 9,9 g Proteine: 3,7 g Kcal: 217
	130 g	CHO: 39 g Grassi: 12,87 g Proteine: 4,81 g Kcal: 282,1



CEREALI, BISCOTTI E DOLCI

Fiocchi di avena

	20 g	CHO: 13 g Grassi: 1,5 g Proteine: 1,6 g Kcal: 73,4
	30 g	CHO: 20 g Grassi: 2,25 g Proteine: 2,4 g Kcal: 110,1
	40 g	CHO: 27 g Grassi: 3 g Proteine: 3,2 g Kcal: 146,8

Fiocchi di frumento integrale (tipo industriale)

	15 g	CHO: 9 g Grassi: 0,69 g Proteine: 1,82 g Kcal: 52,5
	30 g	CHO: 19 g Grassi: 1,38 g Proteine: 3,63 g Kcal: 105
	45 g	CHO: 28 g Grassi: 2,07 g Proteine: 5,45 g Kcal: 157,5

Formelle di crusca

	19 g	CHO: 5 g Grassi: 1,05 g Proteine: 2,68 g Kcal: 55,1
	38 g	CHO: 10 g Grassi: 2,09 g Proteine: 5,36 g Kcal: 110,2
	57 g	CHO: 15 g Grassi: 3,14 g Proteine: 8,04 g Kcal: 165,3

Frollini

	10 g	CHO: 7 g Grassi: 1,38 g Proteine: 0,72 g Kcal: 42,6
	20 g	CHO: 14 g Grassi: 2,76 g Proteine: 1,44 g Kcal: 85,2
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 4,14 g Proteine: 2,16 g Kcal: 127,8

Gelato al cioccolato

	50 g	CHO: 14 g Grassi: 5,5 g Proteine: 1,9 g Kcal: 108
	100 g	CHO: 27 g Grassi: 11 g Proteine: 3,8 g Kcal: 216
	150 g	CHO: 41 g Grassi: 16,5 g Proteine: 5,7 g Kcal: 324

Gelato fior di latte

	50 g	CHO: 10 g Grassi: 6,85 g Proteine: 2,1 g Kcal: 109
	100 g	CHO: 21 g Grassi: 13,7 g Proteine: 4,2 g Kcal: 218
	150 g	CHO: 31 g Grassi: 20,55 g Proteine: 6,3 g Kcal: 327



Ghiaccio

		
	63 g	CHO: 23 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 86,31


Marmellata di arance

	15 g	CHO: 10 g Grassi: 0 g Proteine: 0,02 g Kcal: 39,3
	30 g	CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 0,03 g Kcal: 78,6
	45 g	CHO: 31 g Grassi: 0 g Proteine: 0,05 g Kcal: 117,9

Marmellata di fragole

	15 g	CHO: 7 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 30
	30 g	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 60
	45 g	CHO: 22 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 90


Miele

	7 g	CHO: 6 g Grassi: 0 g Proteine: 0,04 g Kcal: 21,28
	25 g	CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 0,15 g Kcal: 76

Muesli

	20 g	CHO: 14 g Grassi: 1,2 g Proteine: 1,94 g Kcal: 74,8
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 1,8 g Proteine: 2,91 g Kcal: 112,2
	50 g	CHO: 36 g Grassi: 3 g Proteine: 4,85 g Kcal: 187

Pan di spagna

	80 g	CHO: 40 g Grassi: 4,08 g Proteine: 8,08 g Kcal: 220
	120 g	CHO: 60 g Grassi: 6,12 g Proteine: 12,12 g Kcal: 330
	150 g	CHO: 75 g Grassi: 7,65 g Proteine: 15,15 g Kcal: 412,5




CEREALI, BISCOTTI E DOLCI

Pandoro

	80 g	CHO: 40 g Grassi: 16 g Proteine: 6,56 g Kcal: 332,8
	120 g	CHO: 60 g Grassi: 24 g Proteine: 9,84 g Kcal: 499,2
	150 g	CHO: 75 g Grassi: 30 g Proteine: 12,3 g Kcal: 624

Panettone

	80 g	CHO: 45 g Grassi: 8,56 g Proteine: 5,12 g Kcal: 266,4
	120 g	CHO: 67 g Grassi: 12,84 g Proteine: 7,68 g Kcal: 399,6
	150 g	CHO: 84 g Grassi: 16,05 g Proteine: 9,6 g Kcal: 499,5

Panna cotta

	80 g	CHO: 14 g Grassi: 10,48 g Proteine: 2,64 g Kcal: 158,4
	100 g	CHO: 17 g Grassi: 13,1 g Proteine: 3,3 g Kcal: 198
	120 g	CHO: 20 g Grassi: 15,72 g Proteine: 3,96 g Kcal: 237,6

Pasticciotto

	60 g	CHO: 29 g Grassi: 8,16 g Proteine: 3,88 g Kcal: 207,6
	90 g	CHO: 44 g Grassi: 12,24 g Proteine: 5,81 g Kcal: 311,4
	120 g	CHO: 59 g Grassi: 16,32 g Proteine: 7,75 g Kcal: 415,2

Pavesini

	15 g	CHO: 12 g Grassi: 0,53 g Proteine: 1,05 g Kcal: 59,25
	25 g	CHO: 21 g Grassi: 0,88 g Proteine: 1,75 g Kcal: 98,75
	35 g	CHO: 29 g Grassi: 1,23 g Proteine: 2,45 g Kcal: 138,25

Savoardi (tipo industriale)

	20 g	CHO: 14 g Grassi: 1,84 g Proteine: 2,38 g Kcal: 79
	30 g	CHO: 21 g Grassi: 2,76 g Proteine: 3,57 g Kcal: 118,5
	50 g	CHO: 35 g Grassi: 4,6 g Proteine: 5,95 g Kcal: 197,5



Sfogliatelle

	40 g	CHO: 21 g Grassi: 9,76 g Proteine: 2,8 g Kcal: 182,8
	60 g	CHO: 31 g Grassi: 14,64 g Proteine: 4,2 g Kcal: 274,2
	80 g	CHO: 41 g Grassi: 19,52 g Proteine: 5,6 g Kcal: 365,6

Strudel di mele

	50 g	CHO: 21 g Grassi: 5,6 g Proteine: 1,65 g Kcal: 137
	100 g	CHO: 41 g Grassi: 11,2 g Proteine: 3,3 g Kcal: 274
	150 g	CHO: 62 g Grassi: 16,8 g Proteine: 4,95 g Kcal: 411

Tartufo al cioccolato (tipo industriale)

	85 g	CHO: 31 g Grassi: 10,54 g Proteine: 3,15 g Kcal: 244,8

Tiramisù

	100 g	CHO: 24 g Grassi: 18,2 g Proteine: 4,77 g Kcal: 283
	150 g	CHO: 37 g Grassi: 27,3 g Proteine: 7,16 g Kcal: 424,5
	200 g	CHO: 49 g Grassi: 36,4 g Proteine: 9,54 g Kcal: 566

Torta al cioccolato

	80 g	CHO: 38 g Grassi: 19,6 g Proteine: 4,4 g Kcal: 349,6
	120 g	CHO: 57 g Grassi: 29,4 g Proteine: 6,6 g Kcal: 524,4
	180 g	CHO: 85 g Grassi: 44,1 g Proteine: 9,9 g Kcal: 786,6

Torta di mele

	60 g	CHO: 28 g Grassi: 6,9 g Proteine: 3 g Kcal: 180
	80 g	CHO: 37 g Grassi: 9,2 g Proteine: 4 g Kcal: 240
	100 g	CHO: 46 g Grassi: 11,5 g Proteine: 5 g Kcal: 300



Torta margherita

	60 g	CHO: 38 g Grassi: 6,24 g Proteine: 5,34 g Kcal: 222
	80 g	CHO: 51 g Grassi: 8,32 g Proteine: 7,12 g Kcal: 296
	100 g	CHO: 63 g Grassi: 10,4 g Proteine: 8,9 g Kcal: 370

Wafer ricoperto di cioccolato

	12 g	CHO: 7 g Grassi: 3,19 g Proteine: 0,98 g Kcal: 59,76
	18 g	CHO: 11 g Grassi: 4,79 g Proteine: 1,48 g Kcal: 89,64
	24 g	CHO: 14 g Grassi: 6,38 g Proteine: 1,97 g Kcal: 119,52

Cucina etnica, senza glutine,
piatti proteici...
Scopri le nuove categorie che
abbiamo introdotto in questa
nuova edizione.
Per soddisfare tutte le esigenze
alimentari!



BEVANDE









Amaro	
	<p>25 ml</p> <p>CHO: 8 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 65,25</p>

Aranciata (tipo industriale)	
	<p>125 ml</p> <p>CHO: 13 g Grassi: 0 g Proteine: 0,13 g Kcal: 47,5</p>
	<p>150 ml</p> <p>CHO: 15 g Grassi: 0 g Proteine: 0,15 g Kcal: 57</p>
	<p>200 ml</p> <p>CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 0,2 g Kcal: 76</p>

Bevanda al gusto cola	
	<p>120 ml</p> <p>CHO: 13 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 46,8</p>
	<p>200 ml</p> <p>CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 78</p>
	<p>330 ml</p> <p>CHO: 35 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 128,7</p>

Bevanda alla menta	
	<p>100 ml</p> <p>CHO: 84 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 388</p>
	<p>125 ml</p> <p>CHO: 105 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 485</p>
	<p>150 ml</p> <p>CHO: 126 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 582</p>

Birra chiara	
	<p>120 ml</p> <p>CHO: 4 g Grassi: 0 g Proteine: 0,24 g Kcal: 40,8</p>
	<p>200 ml</p> <p>CHO: 7 g Grassi: 0 g Proteine: 0,4 g Kcal: 68</p>
	<p>330 ml</p> <p>CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 0,66 g Kcal: 112,2</p>

Brandy	
	<p>50 ml</p> <p>CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 115</p>



Caffè espresso

		
	40 ml	CHO: 0 g Grassi: 0,08 g Proteine: 0,04 g Kcal: 0,8

Cappuccino (con latte intero)

	100 g	CHO: 5 g Grassi: 3,6 g Proteine: 3,3 g Kcal: 63
	125 g	CHO: 6 g Grassi: 4,5 g Proteine: 4,13 g Kcal: 78,75
	150 g	CHO: 7 g Grassi: 5,4 g Proteine: 4,95 g Kcal: 94,5

Cioccolata calda (latte parzialmente scremato)

	150 ml	CHO: 29 g Grassi: 2,85 g Proteine: 6,45 g Kcal: 169,5
	200 ml	CHO: 38 g Grassi: 3,8 g Proteine: 8,6 g Kcal: 226

Gin

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 120

Ginseng

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 120

Grappa

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 121



Latte di avena

	100 ml	CHO: 8 g Grassi: 1,85 g Proteine: 0,6 g Kcal: 46,5
	125 ml	CHO: 10 g Grassi: 2,31 g Proteine: 0,75 g Kcal: 58,13
	150 ml	CHO: 12 g Grassi: 2,78 g Proteine: 0,9 g Kcal: 69,75

Latte di mandorla

	100 ml	CHO: 6 g Grassi: 3,3 g Proteine: 1,3 g Kcal: 57
	125 ml	CHO: 7 g Grassi: 4,13 g Proteine: 1,63 g Kcal: 71,25
	150 ml	CHO: 8 g Grassi: 4,95 g Proteine: 1,95 g Kcal: 85,5

Latte di riso

	100 ml	CHO: 11 g Grassi: 0,95 g Proteine: 0,15 g Kcal: 54
	125 ml	CHO: 14 g Grassi: 1,19 g Proteine: 0,19 g Kcal: 67,5
	150 ml	CHO: 17 g Grassi: 1,43 g Proteine: 0,23 g Kcal: 81

Limonata

	100 ml	CHO: 13 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 54
	125 ml	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 67,5
	150 ml	CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 81

Marsala

	50 ml	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 101,5

Orzata

	100 ml	CHO: 86 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 343
	125 ml	CHO: 108 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 428,75
	150 ml	CHO: 129 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 514,5



Orzo (solubile)

	100 ml	CHO: 86 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 343
	125 ml	CHO: 108 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 428,75
	150 ml	CHO: 129 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 514,5

Rhum

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 111

Spremuta di arancia

	120 ml	CHO: 10 g Grassi: 0 g Proteine: 0,6 g Kcal: 39,6
	200 ml	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 1 g Kcal: 66
	250 ml	CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 1,25 g Kcal: 82,5

Spumante

	70 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 60,9
	100 ml	CHO: 1 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 87
	125 ml	CHO: 1 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 108,75

Succo d'ananas (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 60
	150 ml	CHO: 17 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 72
	200 ml	CHO: 22 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 96

Succo all'arancia (tipo industriale)

	120 ml	CHO: 12 g Grassi: 0 g Proteine: 0,12 g Kcal: 45,6
	200 ml	CHO: 20 g Grassi: 0 g Proteine: 0,2 g Kcal: 76
	250 ml	CHO: 25 g Grassi: 0 g Proteine: 0,25 g Kcal: 95



BEVANDE

Succo di melograno (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 16 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 65
	150 ml	CHO: 19 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 78
	200 ml	CHO: 25 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 104

Succo di arancia, carota, limone (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 57,5
	150 ml	CHO: 17 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 69
	200 ml	CHO: 22 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 92

Succo all'albicocca (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 18 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 75
	150 ml	CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 90
	200 ml	CHO: 28 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 120

Succo ai frutti rossi (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 14 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 56,25
	150 ml	CHO: 17 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 67,5
	200 ml	CHO: 22 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 90

Succo alla pera (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 18 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 75
	150 ml	CHO: 21 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 90
	200 ml	CHO: 28 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 120

Succo alla pesca (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 19 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 80
	150 ml	CHO: 23 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 96
	200 ml	CHO: 30 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 128


Succo di pomodoro (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 4 g Grassi: 0 g Proteine: 1 g Kcal: 21,25
	150 ml	CHO: 5 g Grassi: 0 g Proteine: 1,2 g Kcal: 25,5
	200 ml	CHO: 6 g Grassi: 0 g Proteine: 1,6 g Kcal: 34

Succo di pompelmo (tipo industriale)

	125 ml	CHO: 9 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 40
	150 ml	CHO: 11 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 48
	200 ml	CHO: 15 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 64

Tequila

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 115,5

Vermouth dolce

	50 ml	CHO: 7 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 69,5

Vermouth secco

	50 ml	CHO: 2 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 60,5

Vino bianco

	70 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 49
	100 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 70
	125 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 87,5



Vino rosso

	70 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 52,5
	100 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 75
	125 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 93,75

Whisky

	50 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 122,5

Yogurt da bere

	100 g	CHO: 11 g Grassi: 1,3 g Proteine: 3 g Kcal: 68
	125 g	CHO: 14 g Grassi: 1,63 g Proteine: 3,75 g Kcal: 85
	170 g	CHO: 19 g Grassi: 2,21 g Proteine: 5,1 g Kcal: 115,6

Scarica o aggiorna Conta su di Me. Ancora più completa e facile da usare! Nuove funzionalità e grafica rinnovata ti offrono un'esperienza di navigazione ancora più bella. Gestire il momento del pasto non è mai stato così facile e veloce, ovunque ti trovi!

Scarica l'app Conta su di me!



SALSE







SALSE

Besciamella

	10g	CHO: 1 g Grassi: 0,95 g Proteine: 0,39 g Kcal: 13,90
	20g	CHO: 2 g Grassi: 1,90 g Proteine: 0,78 g Kcal: 27,80
	30g	CHO: 3 g Grassi: 2,85 g Proteine: 1,17 g Kcal: 41,7

Ketchup (tipo industriale)

	10g	CHO: 2 g Grassi: 0 g Proteine: 0,21 g Kcal: 9,80
	20g	CHO: 5 g Grassi: 0 g Proteine: 0,42 g Kcal: 19,60
	30g	CHO: 7 g Grassi: 0 g Proteine: 0,63 g Kcal: 29,40

Maionese (tipo industriale)

	10g	CHO: 0 g Grassi: 7 g Proteine: 0,43 g Kcal: 65,50
	20g	CHO: 0 g Grassi: 14 g Proteine: 0,86 g Kcal: 131
	30g	CHO: 1 g Grassi: 21 g Proteine: 1,29 g Kcal: 169,50

Olio di oliva extravergine

	5g	CHO: 0 g Grassi: 5 g Proteine: 0 g Kcal: 44,95
	10g	CHO: 0 g Grassi: 9,99 g Proteine: 0 g Kcal: 89,90
	15g	CHO: 0 g Grassi: 14,99 g Proteine: 0 g Kcal: 134,85

Pesto

	10g	CHO: 0 g Grassi: 2,18 g Proteine: 1,10 g Kcal: 25
	20g	CHO: 0 g Grassi: 4,36 g Proteine: 2,20 g Kcal: 50
	15g	CHO: 1 g Grassi: 6,54 g Proteine: 3,30 g Kcal: 75

Salsa cocktail (tipo industriale)

	10g	CHO: 0 g Grassi: 6,90 g Proteine: 0,15 g Kcal: 64,20
	20g	CHO: 1 g Grassi: 13,80 g Proteine: 0,30 g Kcal: 128,40
	30g	CHO: 1 g Grassi: 20,70 g Proteine: 0,45 g Kcal: 192,60



Salsa di pomodoro

	10g	CHO: 0 g Grassi: 0,57 g Proteine: 0,13 g Kcal: 7,40
	20g	CHO: 1 g Grassi: 1,14 g Proteine: 0,26 g Kcal: 14,80
	30g	CHO: 1 g Grassi: 1,71 g Proteine: 0,39 g Kcal: 22,20

Salsa guacamole

	10g	CHO: 1 g Grassi: 1,43 g Proteine: 0,20 g Kcal: 15,70
	20g	CHO: 2 g Grassi: 2,86 g Proteine: 0,39 g Kcal: 31,40
	30g	CHO: 3 g Grassi: 4,29 g Proteine: 0,59 g Kcal: 47,10

Salsa tonnata (tipo industriale)

	10g	CHO: 0 g Grassi: 7 g Proteine: 0,41 g Kcal: 65,30
	20g	CHO: 0 g Grassi: 14 g Proteine: 0,82 g Kcal: 130,60
	30g	CHO: 1 g Grassi: 21 g Proteine: 1,23 g Kcal: 195,90

Gestire il momento del pasto è ancora più semplice con l'App Conta su di Me, ora ancora più completa, grazie a quasi 500 piatti, suddivisi in 18 categorie. Per ogni piatto è disponibile una scheda nutrizionale dettagliata, e per i piatti composti da più ingredienti è disponibile la ricetta.

Gestire i tuoi pasti è ancora più semplice con l'App Conta su di Me.

Scaricala subito!



ALIMENTI ETNICI







PRODOTTI ETNICI

Cous Cous

	60 g	CHO: 46 g Grassi: 0,66 g Proteine: 8,22 g Kcal: 216,6
	80 g	CHO: 61 g Grassi: 0,88 g Proteine: 10,96 g Kcal: 288,8
	120 g	CHO: 92 g Grassi: 1,32 g Proteine: 16,44 g Kcal: 433,2

Cous Cous con verdure

	30 g	CHO: 53 g Grassi: 6,08 g Proteine: 10,32 g Kcal: 303,55
	60 g	CHO: 70 g Grassi: 8,43 g Proteine: 13,76 g Kcal: 407,73
	90 g	CHO: 106 g Grassi: 12,15 g Proteine: 20,64 g Kcal: 607,1

Cous cous con verdure e petto di pollo

	30 g	CHO: 53 g Grassi: 6,88 g Proteine: 33,62 g Kcal: 403,55
	60 g	CHO: 70 g Grassi: 9,63 g Proteine: 48,71 g Kcal: 557,73
	90 g	CHO: 106 g Grassi: 13,75 g Proteine: 67,24 g Kcal: 807,1

Falafel

	20 g	CHO: 4 g Grassi: 1,9 g Proteine: 1,42 g Kcal: 39,6
	40 g	CHO: 8 g Grassi: 3,8 g Proteine: 2,84 g Kcal: 79,2
	60 g	CHO: 12 g Grassi: 5,7 g Proteine: 4,26 g Kcal: 118,8

Hummus di ceci

	60 g	CHO: 6 g Grassi: 6,6 g Proteine: 3,72 g Kcal: 100,8
	80 g	CHO: 8 g Grassi: 8,8 g Proteine: 4,96 g Kcal: 134,4
	120 g	CHO: 11 g Grassi: 13,2 g Proteine: 7,44 g Kcal: 201,6

Kebab (solo carne)

	100 g	CHO: 0 g Grassi: 16,7 g Proteine: 29,7 g Kcal: 269
	150 g	CHO: 0 g Grassi: 25,05 g Proteine: 44,55 g Kcal: 403,5
	200 g	CHO: 0 g Grassi: 33,4 g Proteine: 59,4 g Kcal: 538




Nuvole di gamberi

	10 g	CHO: 6 g Grassi: 3,8 g Proteine: 0,08 g Kcal: 55,9
	20 g	CHO: 11 g Grassi: 7,6 g Proteine: 0,16 g Kcal: 111,8
	30 g	CHO: 17 g Grassi: 11,4 g Proteine: 0,24 g Kcal: 167,7

Tabule

	30 g	CHO: 4 g Grassi: 0,72 g Proteine: 0,9 g Kcal: 28,5
	60 g	CHO: 8 g Grassi: 1,44 g Proteine: 1,8 g Kcal: 57
	90 g	CHO: 13 g Grassi: 2,16 g Proteine: 2,7 g Kcal: 85,5

Tacos

	90 g	CHO: 20 g Grassi: 8,28 g Proteine: 9,36 g Kcal: 188,1
	160 g	CHO: 36 g Grassi: 14,72 g Proteine: 16,64 g Kcal: 334,4
	260 g	CHO: 58 g Grassi: 23,92 g Proteine: 27,04 g Kcal: 543,4

Scarica l'app Conta su di me!



Ti piace questo libretto?
Hai suggerimenti da dare?

Scrivici a:
rs.applicazionidiabete@medtronic.com



ALIMENTI PER L'INFANZIA







ALIMENTI PER L'INFANZIA

Baby gallette di riso (Hipp)

	7 g	CHO: 6 g Grassi: 0,04 g Proteine: 0,47 g Kcal: 27,3
	20 g	CHO: 18 g Grassi: 0,12 g Proteine: 1,34 g Kcal: 78
	40 g	CHO: 36 g Grassi: 0,24 g Proteine: 2,68 g Kcal: 156

Biscottini (Plasmon)

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,4 g Proteine: 0,23 g Kcal: 20,6
	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,8 g Proteine: 0,45 g Kcal: 41,2
	15 g	CHO: 12 g Grassi: 1,2 g Proteine: 0,68 g Kcal: 61,8

Biscottini primi mesi (Plasmon)

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,4 g Proteine: 0,43 g Kcal: 21,1
	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,8 g Proteine: 0,85 g Kcal: 42,2
	15 g	CHO: 12 g Grassi: 1,2 g Proteine: 1,28 g Kcal: 63,3

Crema multicereali (Mellin)

	20 g	CHO: g Grassi: g Proteine: g Kcal:
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,51 g Proteine: 3 g Kcal: 115,8

Frullato di frutta

	125 ml	CHO: 0 g Grassi: 0 g Proteine: 0 g Kcal: 0,60

Kinder Cards

	13 g	CHO: 7 g Grassi: 3,42 g Proteine: 1,57 g Kcal: 66,3
	25 g	CHO: 14 g Grassi: 6,58 g Proteine: 3,03 g Kcal: 127,5



Kinder Cereali

	24 g	CHO: 13 g Grassi: 8,11 g Proteine: 2,06 g Kcal: 134,64

Kinder Barretta

	13 g	CHO: 7 g Grassi: 4,55 g Proteine: 1,13 g Kcal: 73,58
	25 g	CHO: 13 g Grassi: 8,75 g Proteine: 2,18 g Kcal: 141,5

Kinder Fetta al latte

	28 g	CHO: 10 g Grassi: 7,81 g Proteine: 2,21 g Kcal: 118,16

Kinder Ovetto

	20 g	CHO: 10 g Grassi: 6,9 g Proteine: 1,74 g Kcal: 111,4

Mini penne rigate

		
	30 g	CHO: 21 g Grassi: 0,6 g Proteine: 3,66 g Kcal: 107,7
	40 g	CHO: 29 g Grassi: 0,8 g Proteine: 4,88 g Kcal: 143,6

Omogeneizzato frutta (Mellin)

	100 g	CHO: 9 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,4 g Kcal: 43



Pastina fili d'angelo (Plasmon)

	20 g	CHO: 15 g Grassi: 0,26 g Proteine: 2,06 g Kcal: 69,8
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 0,39 g Proteine: 3,09 g Kcal: 104,7
	40 g	CHO: 29 g Grassi: 0,52 g Proteine: 4,12 g Kcal: 139,6

Pastina stelline (Mellin)

	20 g	CHO: 15 g Grassi: 0,26 g Proteine: 2 g Kcal: 70
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 0,39 g Proteine: 3 g Kcal: 105
	40 g	CHO: 29 g Grassi: 0,52 g Proteine: 4 g Kcal: 140

Purea di frutta (Mellin)

	90 ml	CHO: 12 g Grassi: 0,09 g Proteine: 0,54 g Kcal: 53,1

Purea di frutta (Plasmon)

	100 ml	CHO: 13 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,4 g Kcal: 59

Semolino (Mellin)

	20 g	CHO: 16 g Grassi: 0,36 g Proteine: 2,8 g Kcal: 78,4
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,54 g Proteine: 4,2 g Kcal: 117,6

Succo di frutta (Valfrutta)

	100 ml	CHO: 15 g Grassi: 0 g Proteine: 0,2 g Kcal: 60

ALIMENTI APROTEICI (Aproten)







ALIMENTI APROTEICI (Aproten)

Biscotti secchi

	12 g	CHO: 9 g Grassi: 2,52 g Proteine: 0,19 g Kcal: 58,92
	18 g	CHO: 13 g Grassi: 3,78 g Proteine: 0,29 g Kcal: 88,38
	24 g	CHO: 18 g Grassi: 5,04 g Proteine: 0,38 g Kcal: 117,84

Frollini con gocce di cioccolato

	12 g	CHO: 9 g Grassi: 2,52 g Proteine: 0,19 g Kcal: 58,92
	18 g	CHO: 13 g Grassi: 3,78 g Proteine: 0,29 g Kcal: 88,38
	24 g	CHO: 18 g Grassi: 5,04 g Proteine: 0,38 g Kcal: 117,84

Frollini al cacao magro

	12 g	CHO: 9 g Grassi: 2,4 g Proteine: 0,19 g Kcal: 54,6
	18 g	CHO: 13 g Grassi: 3,6 g Proteine: 0,29 g Kcal: 81,9
	24 g	CHO: 18 g Grassi: 4,8 g Proteine: 0,38 g Kcal: 109,2

Frollini alla panna

	12 g	CHO: 9 g Grassi: 2,47 g Proteine: 0,12 g Kcal: 58,8
	18 g	CHO: 14 g Grassi: 3,71 g Proteine: 0,18 g Kcal: 88,2
	24 g	CHO: 18 g Grassi: 4,94 g Proteine: 0,24 g Kcal: 117,6

Wafer al cacao magro

	12 g	CHO: 8 g Grassi: 3,42 g Proteine: 0,17 g Kcal: 64,32
	24 g	CHO: 16 g Grassi: 6,84 g Proteine: 0,34 g Kcal: 128,64
	36 g	CHO: 25 g Grassi: 10,26 g Proteine: 0,50 g Kcal: 192,96

Wafer alla vaniglia

	12 g	CHO: 8 g Grassi: 3,54 g Proteine: 0,12 g Kcal: 64,92
	24 g	CHO: 16 g Grassi: 7,08 g Proteine: 0,24 g Kcal: 129,84
	36 g	CHO: 24 g Grassi: 10,62 g Proteine: 0,36 g Kcal: 194,76



Bevanda dietetica

	125 g	CHO: 12 g Grassi: 4,38 g Proteine: 0,38 g Kcal: 87,5
	200 g	CHO: 18 g Grassi: 7 g Proteine: 0,6 g Kcal: 140
	250 g	CHO: 23 g Grassi: 8,75 g Proteine: 0,75 g Kcal: 175

Farina

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,02 g Proteine: 0,05 g Kcal: 17,3
	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,03 g Proteine: 0,1 g Kcal: 34,6

Merenda all'albicocca

	45 g	CHO: 27 g Grassi: 8,64 g Proteine: 0,68 g Kcal: 165,6

Merenda al cacao

	45 g	CHO: 28 g Grassi: 8,33 g Proteine: 0,68 g Kcal: 162,9

Fette tostate

	6 g	CHO: 0 g Grassi: 0,01 g Proteine: 0,01 g Kcal: 1,5
	12 g	CHO: 1 g Grassi: 0,02 g Proteine: 0,01 g Kcal: 3
	18 g	CHO: 1 g Grassi: 0,04 g Proteine: 0,02 g Kcal: 4,5

Grissini

	6 g	CHO: 5 g Grassi: 0,42 g Proteine: 0,07 g Kcal: 24,36
	12 g	CHO: 10 g Grassi: 0,84 g Proteine: 0,14 g Kcal: 48,72
	18 g	CHO: 15 g Grassi: 1,26 g Proteine: 0,22 g Kcal: 73,08



ALIMENTI APROTEICI (Aproten)

Pane a fette

	20 g	CHO: 9 g Grassi: 1,3 g Proteine: 0,2 g Kcal: 51,4
	40 g	CHO: 18 g Grassi: 2,6 g Proteine: 0,4 g Kcal: 102,8
	60 g	CHO: 28 g Grassi: 3,9 g Proteine: 0,6 g Kcal: 154,2

Pane biscottato

	20 g	CHO: 15 g Grassi: 2,16 g Proteine: 0,28 g Kcal: 84,6
	30 g	CHO: 23 g Grassi: 3,24 g Proteine: 0,42 g Kcal: 126,9
	40 g	CHO: 30 g Grassi: 4,32 g Proteine: 0,56 g Kcal: 169,2

Panini

	50 g	CHO: 23 g Grassi: 3,25 g Proteine: 0,5 g Kcal: 128,5

Sfilatino

	50 g	CHO: 23 g Grassi: 3,25 g Proteine: 0,5 g Kcal: 128,5

Chicchi (tipo riso)

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 0,78 g Proteine: 0,3 g Kcal: 207
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 1,04 g Proteine: 0,4 g Kcal: 276
	100 g	CHO: 81 g Grassi: 1,3 g Proteine: 0,5 g Kcal: 345

Pasta corta (penne)

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,36 g Kcal: 203,4
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 0,4 g Proteine: 0,48 g Kcal: 271,2
	120 g	CHO: 96 g Grassi: 0,6 g Proteine: 0,72 g Kcal: 406,8



Pasta lunga (spaghetti)

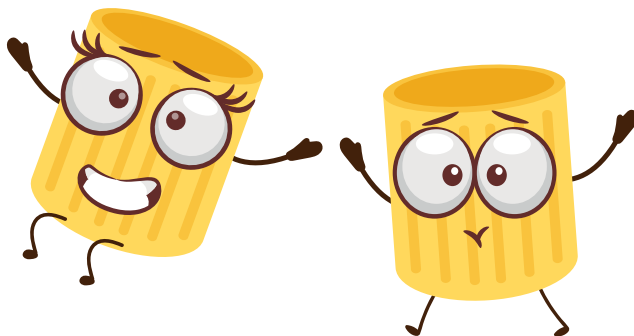
	60 g	CHO: 48 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,36 g Kcal: 203,4
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 0,4 g Proteine: 0,48 g Kcal: 271,2
	120 g	CHO: 96 g Grassi: 0,6 g Proteine: 0,72 g Kcal: 406,8

Pastina

	20 g	CHO: 16 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,12 g Kcal: 67,8
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,15 g Proteine: 0,18 g Kcal: 101,7
	35 g	CHO: 28 g Grassi: 0,18 g Proteine: 0,21 g Kcal: 118,65

Gestire i tuoi pasti è ancora più semplice con l'App Conta su di Me.

Scaricala subito!



**ALIMENTI
GLUTEN FREE**
(Schär)



A photograph showing several loaves of bread on a wooden surface. In the center, the words "GLUTEN FREE" are stamped into a pile of white flour. The breads include a round loaf with a cracked crust, a long baguette-style loaf, and a slice of seeded bread. The entire image is framed by a teal border.

GLUTEN
FREE



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Cereal Bar

	25 g	CHO: 15 g Grassi: 3,25 g Proteine: 1,75 g Kcal: 101,25

Crisp Bar

	35 g	CHO: 21 g Grassi: 11,2 g Proteine: 1,75 g Kcal: 192,5

Gocce di luna

	18 g	CHO: 13 g Grassi: 3,24 g Proteine: 0,9 g Kcal: 84,42
	27 g	CHO: 19 g Grassi: 4,86 g Proteine: 1,35 g Kcal: 126,63
	36 g	CHO: 25 g Grassi: 6,48 g Proteine: 1,8 g Kcal: 168,84

Miele Ciok

	13 g	CHO: 8 g Grassi: 3,51 g Proteine: 0,91 g Kcal: 66,82
	38 g	CHO: 22 g Grassi: 10,26 g Proteine: 2,66 g Kcal: 195,32
	64 g	CHO: 37 g Grassi: 17,28 g Proteine: 4,48 g Kcal: 328,96

Savoiard

	16 g	CHO: 11 g Grassi: 1,12 g Proteine: 1,44 g Kcal: 60,8
	32 g	CHO: 22 g Grassi: 2,24 g Proteine: 2,88 g Kcal: 121,6
	48 g	CHO: 34 g Grassi: 3,36 g Proteine: 4,32 g Kcal: 182,4

Cereal Flakes

	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,2 g Proteine: 0,7 g Kcal: 38,2
	20 g	CHO: 16 g Grassi: 0,4 g Proteine: 1,4 g Kcal: 76,4
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,6 g Proteine: 2,1 g Kcal: 114,6



Choco Müsli

	20 g	CHO: 12 g Grassi: 2,8 g Proteine: 2,6 g Kcal: 85
	30 g	CHO: 17 g Grassi: 4,2 g Proteine: 3,9 g Kcal: 127,5
	50 g	CHO: 29 g Grassi: 7 g Proteine: 6,5 g Kcal: 212,5

Corn Flakes

	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,8 g Kcal: 37,1
	20 g	CHO: 16 g Grassi: 0,2 g Proteine: 1,6 g Kcal: 74,2
	30 g	CHO: 24 g Grassi: 0,3 g Proteine: 2,4 g Kcal: 111,3

Fruit Müsli

	20 g	CHO: 12 g Grassi: 1,2 g Proteine: 2,6 g Kcal: 73
	30 g	CHO: 18 g Grassi: 1,8 g Proteine: 3,9 g Kcal: 109,5
	50 g	CHO: 31 g Grassi: 3 g Proteine: 6,5 g Kcal: 182,5

Farina (Mix Universale)

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,05 g Proteine: 0,2 g Kcal: 17,95
	10 g	CHO: 8 g Grassi: 0,1 g Proteine: 0,4 g Kcal: 35,9

Millefoglie

	250 g	CHO: 75 g Grassi: 70 g Proteine: 5 g Kcal: 977,5

Pangrattato (Pan Grati)

	5 g	CHO: 3 g Grassi: 0,7 g Proteine: 0,4 g Kcal: 21,25
	10 g	CHO: 6 g Grassi: 1,4 g Proteine: 0,8 g Kcal: 42,5



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Croissant vuoto

	55 g	CHO: 28 g Grassi: 3,85 g Proteine: 1,65 g Kcal: 161,7
	83 g	CHO: 42 g Grassi: 5,81 g Proteine: 2,49 g Kcal: 244,02
	110 g	CHO: 56 g Grassi: 7,7 g Proteine: 3,3 g Kcal: 323,4

Crostatina all'albicocca

	38 g	CHO: 25 g Grassi: 4,56 g Proteine: 1,9 g Kcal: 149,34

Crostatina alla nocciola

	38 g	CHO: 24 g Grassi: 8,36 g Proteine: 2,66 g Kcal: 178,98

Mini Muffin Choco Chips

	40 g	CHO: 22 g Grassi: 8,4 g Proteine: 2 g Kcal: 171,2

Magdalenas

	50 g	CHO: 29 g Grassi: 8,5 g Proteine: 1,5 g Kcal: 201,5

Wafer Pocket

	50 g	CHO: 33 g Grassi: 13 g Proteine: 2 g Kcal: 258,5



Wafer alla vaniglia

	8 g	CHO: 6 g Grassi: 2 g Proteine: 0,32 g Kcal: 41,44
	16 g	CHO: 11 g Grassi: 4 g Proteine: 0,64 g Kcal: 82,88
	24 g	CHO: 17 g Grassi: 6 g Proteine: 0,96 g Kcal: 124,32

Wafer al cacao

	8 g	CHO: 5 g Grassi: 2,16 g Proteine: 0,4 g Kcal: 41,36
	16 g	CHO: 10 g Grassi: 4,32 g Proteine: 0,8 g Kcal: 82,72
	24 g	CHO: 15 g Grassi: 6,48 g Proteine: 1,2 g Kcal: 124,08

Crostini

	10 g	CHO: 7 g Grassi: 1,2 g Proteine: 0,4 g Kcal: 43,1
	20 g	CHO: 15 g Grassi: 2,4 g Proteine: 0,8 g Kcal: 86,2
	30 g	CHO: 22 g Grassi: 3,6 g Proteine: 1,2 g Kcal: 129,3

Fette biscottate

	24 g	CHO: 18 g Grassi: 1,44 g Proteine: 0,96 g Kcal: 94,32
	36 g	CHO: 27 g Grassi: 2,16 g Proteine: 1,44 g Kcal: 141,48
	48 g	CHO: 36 g Grassi: 2,88 g Proteine: 1,92 g Kcal: 188,64

Fette croccanti

	7 g	CHO: 6 g Grassi: 0,14 g Proteine: 0,42 g Kcal: 26,6
	14 g	CHO: 12 g Grassi: 0,28 g Proteine: 0,84 g Kcal: 53,2
	21 g	CHO: 18 g Grassi: 0,42 g Proteine: 1,26 g Kcal: 79,8

Grissini

	5 g	CHO: 4 g Grassi: 0,3 g Proteine: 0,2 g Kcal: 20,4
	10 g	CHO: 9 g Grassi: 0,6 g Proteine: 0,4 g Kcal: 40,8
	15 g	CHO: 13 g Grassi: 0,9 g Proteine: 0,6 g Kcal: 61,2



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Pagnotta

	300 g	CHO: 123 g Grassi: 15 g Proteine: 9 g Kcal: 711

Pane a fette (classico)

	27 g	CHO: 12 g Grassi: 0,81 g Proteine: 1,08 g Kcal: 64,53
	54 g	CHO: 24 g Grassi: 1,62 g Proteine: 2,16 g Kcal: 129,06
	81 g	CHO: 36 g Grassi: 2,43 g Proteine: 3,24 g Kcal: 193,59

Pane casereccio ai semi (a fette)

	50 g	CHO: 24 g Grassi: 2,5 g Proteine: 2,5 g Kcal: 135
	100 g	CHO: 47 g Grassi: 5 g Proteine: 5 g Kcal: 270
	150 g	CHO: 71 g Grassi: 7,5 g Proteine: 7,5 g Kcal: 405

Pane con semi (surgelato)

	50 g	CHO: 19 g Grassi: 5,5 g Proteine: 3,5 g Kcal: 148
--	------	---

Pane tipo Baguette

	175 g	CHO: 74 g Grassi: 14 g Proteine: 8,75 g Kcal: 483
--	-------	---

Panino

	43 g	CHO: 23 g Grassi: 1,29 g Proteine: 1,72 g Kcal: 111,8
--	------	---



Panino tipo Rosetta

	58 g	CHO: 26 g Grassi: 2,32 g Proteine: 1,74 g Kcal: 140,94

Panino tipo Tartaruga

	50 g	CHO: 26 g Grassi: 1,5 g Proteine: 1,5 g Kcal: 130,5

Piadina

	80 g	CHO: 45 g Grassi: 8 g Proteine: 4 g Kcal: 271,2

Sandwich bianco

	40 g	CHO: 18 g Grassi: 2,4 g Proteine: 1,2 g Kcal: 102
	80 g	CHO: 36 g Grassi: 4,8 g Proteine: 2,4 g Kcal: 204
	120 g	CHO: 54 g Grassi: 7,2 g Proteine: 3,6 g Kcal: 306

Waffles

	25 g	CHO: 13 g Grassi: 7 g Proteine: 1,25 g Kcal: 119,5
	50 g	CHO: 26 g Grassi: 14 g Proteine: 2,5 g Kcal: 239
	100 g	CHO: 52 g Grassi: 28 g Proteine: 5 g Kcal: 478

Anellini

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,8 g Kcal: 215,4
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 1,6 g Proteine: 6,4 g Kcal: 287,2
	120 g	CHO: 90 g Grassi: 2,4 g Proteine: 9,6 g Kcal: 430,8



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Conchigliette

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,8 g Kcal: 215,4
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 1,6 g Proteine: 6,4 g Kcal: 287,2
	120 g	CHO: 90 g Grassi: 2,4 g Proteine: 9,6 g Kcal: 430,8

Penne rigate

	60 g	CHO: 45 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,8 g Kcal: 215,4
	80 g	CHO: 60 g Grassi: 1,6 g Proteine: 6,4 g Kcal: 287,2
	120 g	CHO: 90 g Grassi: 2,4 g Proteine: 9,6 g Kcal: 430,8

Spaghetti (tipo Barilla)

	60 g	CHO: 48 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,2 g Kcal: 217,8
	80 g	CHO: 64 g Grassi: 1,6 g Proteine: 5,6 g Kcal: 290,4
	120 g	CHO: 96 g Grassi: 2,4 g Proteine: 8,4 g Kcal: 435,6

Fish finger

	60 g	CHO: 8 g Grassi: 5,4 g Proteine: 7,8 g Kcal: 111
	120 g	CHO: 16 g Grassi: 10,8 g Proteine: 15,6 g Kcal: 222
	180 g	CHO: 23 g Grassi: 16,2 g Proteine: 23,4 g Kcal: 333

Gelato Bisco Panna

	33 g	CHO: 16 g Grassi: 3,63 g Proteine: 1,32 g Kcal: 103,29

Gnocchi di patate surgelati

	200 g	CHO: 60 g Grassi: 0 g Proteine: 4 g Kcal: 280
	250 g	CHO: 75 g Grassi: 0 g Proteine: 5 g Kcal: 350
	280 g	CHO: 84 g Grassi: 0 g Proteine: 5,6 g Kcal: 392



Gran Cono Panna & Cacao

	70 g	CHO: 25 g Grassi: 9,1 g Proteine: 2,8 g Kcal: 193,9

Lasagne surgelate

	300 g	CHO: 45 g Grassi: 18 g Proteine: 18 g Kcal: 408

Panzerottini prosciutto e formaggio

	50 g	CHO: 12 g Grassi: 3 g Proteine: 4 g Kcal: 92
	100 g	CHO: 24 g Grassi: 6 g Proteine: 8 g Kcal: 184
	150 g	CHO: 36 g Grassi: 9 g Proteine: 12 g Kcal: 276

Ravioli surgelati

	95 g	CHO: 35 g Grassi: 3,8 g Proteine: 7,6 g Kcal: 208,05
	125 g	CHO: 46 g Grassi: 5 g Proteine: 10 g Kcal: 273,75
	185 g	CHO: 68 g Grassi: 7,4 g Proteine: 14,8 g Kcal: 405,15

Tiramisù

	50 g	CHO: 13 g Grassi: 9 g Proteine: 2 g Kcal: 142,5
	100 g	CHO: 26 g Grassi: 18 g Proteine: 4 g Kcal: 285
	200 g	CHO: 52 g Grassi: 36 g Proteine: 8 g Kcal: 570

Tortellini surgelati

	95 g	CHO: 42 g Grassi: 5,7 g Proteine: 8,55 g Kcal: 253,65
	125 g	CHO: 55 g Grassi: 7,5 g Proteine: 11,25 g Kcal: 333,75
	185 g	CHO: 81 g Grassi: 11,1 g Proteine: 16,65 g Kcal: 493,95



ALIMENTI GLUTEN FREE (Schär)

Base per pizza

	150 g	CHO: 90 g Grassi: 6 g Proteine: 4,5 g Kcal: 436,5

Pizza margherita

	350 g	CHO: 109 g Grassi: 31,5 g Proteine: 24,5 g Kcal: 826

Apple Bisco

	12 g	CHO: 8 g Grassi: 2,04 g Proteine: 0,84 g Kcal: 54,96
	24 g	CHO: 16 g Grassi: 4,08 g Proteine: 1,68 g Kcal: 109,92
	36 g	CHO: 24 g Grassi: 6,12 g Proteine: 2,52 g Kcal: 164,88

Choco Bisco

	12 g	CHO: 8 g Grassi: 2,52 g Proteine: 0,84 g Kcal: 58,2
	24 g	CHO: 15 g Grassi: 5,04 g Proteine: 1,68 g Kcal: 116,4
	36 g	CHO: 23 g Grassi: 7,56 g Proteine: 2,52 g Kcal: 174,6

Panini cereal

	55 g	CHO: 19 g Grassi: 4,95 g Proteine: 3,3 g Kcal: 145,2
	110 g	CHO: 37 g Grassi: 9,9 g Proteine: 6,6 g Kcal: 290,4
	165 g	CHO: 56 g Grassi: 14,85 g Proteine: 9,9 g Kcal: 435,6

Panini classic

	55 g	CHO: 20 g Grassi: 2,2 g Proteine: 2,2 g Kcal: 117,7
	110 g	CHO: 40 g Grassi: 4,4 g Proteine: 4,4 g Kcal: 235,4
	165 g	CHO: 59 g Grassi: 6,6 g Proteine: 6,6 g Kcal: 353,1



Penne Cereal (BIO)

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,8 g Kcal: 209,4
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 1,6 g Proteine: 6,4 g Kcal: 279,2
	120 g	CHO: 89 g Grassi: 2,4 g Proteine: 9,6 g Kcal: 418,8

Spaghetti Cereal (BIO)

	60 g	CHO: 44 g Grassi: 1,2 g Proteine: 4,8 g Kcal: 209,4
	80 g	CHO: 59 g Grassi: 1,6 g Proteine: 6,4 g Kcal: 279,2
	120 g	CHO: 89 g Grassi: 2,4 g Proteine: 9,6 g Kcal: 418,8

Crackers

	6 g	CHO: 5 g Grassi: 0,72 g Proteine: 0,18 g Kcal: 26,76
	12 g	CHO: 9 g Grassi: 1,44 g Proteine: 0,36 g Kcal: 53,52
	35 g	CHO: 28 g Grassi: 4,2 g Proteine: 1,05 g Kcal: 156,1

Crackers ai cereali

	6 g	CHO: 5 g Grassi: 0,84 g Proteine: 0,3 g Kcal: 28,14
	12 g	CHO: 9 g Grassi: 1,68 g Proteine: 0,6 g Kcal: 56,28
	35 g	CHO: 27 g Grassi: 4,9 g Proteine: 1,75 g Kcal: 164,15

Crackers (Salti)

	9 g	CHO: 7 g Grassi: 1,17 g Proteine: 0,18 g Kcal: 39,78
	18 g	CHO: 14 g Grassi: 2,34 g Proteine: 0,36 g Kcal: 79,56
	27 g	CHO: 21 g Grassi: 3,51 g Proteine: 0,54 g Kcal: 119,34

Snackers

	29 g	CHO: 21 g Grassi: 4,35 g Proteine: 2,03 g Kcal: 132,24

I contenuti di questa guida sono ad uso esclusivamente informativo e in nessun caso costituiscono delle indicazioni di carattere terapeutico. I calcoli sui valori nutrizionali degli alimenti proposti sono basati sulle seguenti fonti:

- Tabelle di composizione degli alimenti pubblicati dal Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)
- "Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia" a cura di S. Salvini, M. Marpinel, P. Gnagnarella, P. Maisonneuve, A. Turrini, edito dall'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Milano, 1998.
- Ulteriore fonte, per alcune voci, è stato il database degli alimenti fornito dal ministero dell'alimentazione degli Stati Uniti, USDA.
- Etichette nutrizionali di alcuni prodotti di marche commerciali (dove specificamente indicato)

Pur rappresentando un riferimento attendibile, tali valori possono subire variazioni rispetto a una stessa tipologia di alimento effettivamente assunta durante un pasto. Medtronic non può essere ritenuta responsabile in alcun modo per eventuali danni causati, o presumibilmente causati, direttamente o indirettamente, dalle informazioni contenute in questa guida.

Per ulteriori informazioni o dubbi relativi ai valori nutrizionali degli alimenti si consiglia di consultare il proprio medico.



Conta su di Me

Medtronic

ITALIA

Medtronic Italia S.p.a
Via Varesina, 162
IT - 20156 Milano (MI)
Tel. +39 02 24 13 7261
Fax. +39 02 24 13 8210

Servizio di Assistenza Tecnica H24
800 60 11 22

UC202003181.IT
©2020 Medtronic Inc.
All rights reserved.