

**PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLA:**

- **PRIMARIA**



**COMUNE DI
REGGIO
CALABRIA**



Proposta Menu Invernale refezione scolastica Comune di Reggio Calabria



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	<p>RISO CON PASSATO DI VERDURE E PARMIGIANO</p> <p>FRITTATA AL LATTE</p> <p>SPINACI AL BURRO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO INTEGRALE</p>	<p>PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO</p> <p>FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO</p> <p>SPINACI AL LINGONE</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>RISO CON CREMA DI ZUCCHINE</p> <p>FRITTATA CON FORMAGGIO</p> <p>SPINACI ALL'OLIO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>RISO CON ZUCCA</p> <p>FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO</p> <p>BIETA ALL'OLIO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>
Martedì	<p>PASTA CON LENTICCHIE</p> <p>FIL DI PESCE AL POMODORO</p> <p>FAGOLINI IN UMIDO</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA E PISELLI</p> <p>FRITTATA AL LATTE</p> <p>ZUCCHINE TRIFOLATE</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO INTEGRALE</p>	<p>PASTA E FAGIOLI</p> <p>FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO</p> <p>BROCCOLI IN UMIDO</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA E CECI</p> <p>MOZZARELLA</p> <p>CAROTE E MAIS</p> <p>POLPA DI FRUTTA</p> <p>PANINO INTEGRALE</p>
Mercoledì	<p>PASTA CON ZUCCA</p> <p>MOZZARELLA</p> <p>CAROTE E MAIS</p> <p>YOGURT ALLA FRUTTA</p> <p>PANINO</p>	<p>RISO CON CREMA DI SPINACI</p> <p>QUICK</p> <p>PATATE</p> <p>POLPA DI FRUTTA</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO</p> <p>COSE/SOVRACOSCI/BROCCOLINI DI POLLO FORNO</p> <p>PISELLI</p> <p>YOGURT ALLA FRUTTA</p> <p>PANINO INTEGRALE</p>	<p>ORECCHIETTE CON BROCCOLI BARBESE E PARMIGIANO</p> <p>FILETTO DI PESCE AL POMODORO</p> <p>PURE' DI PATATE</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>
Giovedì	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>COSE/SOVRACOSCI/BROCCOLINI DI POLLO FORNO</p> <p>PISELLI</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>SCALOPPINA O BOCCONCINI DI MANIALE AL LINGONE</p> <p>BIETOLINA</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>BOCCONCINI DI SUINO</p> <p>CON PATATE</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>BOCCONCINI DI SUINO</p> <p>ZUCCHINE GRATINATE</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE INFANZIA</p> <p>PANINO</p>
Venerdì	<p>PASTA CON RAGU VEGETALE</p> <p>BOCCONCINI DI BOVINO AL POMODORO</p> <p>PATATE</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTINA IN BRODO VEGETALE</p> <p>FESA DI TACCHINO</p> <p>CAROTE E MAIS</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>PROSCIUTTO COTTO</p> <p>SPINACI AL BURRO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>PASTINA IN BRODO DI POLLO</p> <p>SOVA DI POLLO O BOCCONCINI DI POLLO</p> <p>SPINACI IN UMIDO</p> <p>POLPA DI FRUTTA BIO</p> <p>PANINO</p>



UFFICIO QUALITÀ 2023

Anna Vito

COMUNE REGGIO CALABRIA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria /Adulti
Pasta o riso asciutti	50	70	80
Pasta, riso, orzo, in brodo	30	40	50
Gnocchi di patate	140	180	200
Ravioli, tortellini asciutti	90	110	130
Patate per contorno	100	150	200
Patate per spezzatino	100	120	150
Pane	40	50	70
LEGUMI			
Legumi secchi per primo piatto asciutto	20	20	30
Piselli per primi piatti	40	50	60
Piselli contorno	100	120	150
CARNE, PESCE E UOVA			
Carne bovina e di maiale	60	80	100
Carne avicola	60	80	100
Carne per polpette e ripieni	70	90	110
Pesce	80	100	120
Uova	n°1	n°1	n°1
FORMAGGI			
Formaggi freschi (primo sale,crescenza,ecc..)	50	60	70
Mozzarella	50	70	100
Formaggi fermentati e stagionati	30	40	50
Ricotta	50	60	70
AFFETTATI			
Prosciutto cotto /crudo	40	50	60
VERDURE E FRUTTA			
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	30	40	50
Pomodori crudi	100	120	150
carote crude	80	100	120
Finocchi crudi	100	150	200
Ortaggi a foglia cotti	130	150	180
Ortaggi cotti	120	170	200
Frutta fresca	150	150	150
CONDIMENTI			
Olio evo a pasto	5	6	8
formaggio grattugiato	6	9	12

RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENU	COMUNE DI REGGIO CALABRIA SCUOLA PRIMARIA MENU INVERNALE	
-------------	---	--

KCAL	829,0
-------------	-------

	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	34,50	113,00	29,75
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	352,50	5,93

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
SALE IODATO						
Totale		316,97 kcal	1326,84 kj	7,67 P	57,68 G	7,78 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	4 g	16,24 kcal	67,98 kj	1,36 P	0,15 G	1,14 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		151,56 kcal	634,42 kj	9,12 P	0,66 G	12,51 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		84,06 kcal	351,87 kj	5,14 P	4,41 G	5,22 L

PANE A FETTE INTEGRALE

	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	755,49 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3162,47 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	27,12 g	14,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	104,34 g	51,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	28,41 g	33,8%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	21,34			15,76	
Colesterolo	244,71 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,63 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
LENTICCHIE SECCHE	20 g	58,29 kcal	243,98 kj	4,54 P	10,22 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		254,22 kcal	1064,15 kj	8,96 P	42,00 G	6,76 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		133,20 kcal	557,56 kj	17,60 P	1,40 G	6,39 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	150 g	27,45 kcal	114,91 kj	3,15 P	3,60 G	0,15 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
SALE IODATO						
Totale		89,95 kcal	376,51 kj	3,75 P	5,00 G	6,24 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		1465,45	Larn		1791,11
	665,38 kcal			1628,28 kcal		
	2785,29 kj		6134,37	6815,97 kj		7497,57
Protidi	35,11 g	21,1%	54,28	60,31 g		66,34
Glucidi	90,90 g	51,2%	207,48	230,54 g		253,59
Lipidi	20,45 g	27,7%	52,25	58,06 g		63,86
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,37			4,85		
Colesterolo	50,00 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	12,79 g			25-30 g		

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
ZUCCA GIALLA	100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		346,32 kcal	1449,70 kj	8,73 P	58,87 G	10,07 L

MOZZARELLA
MOZZARELLA

	70 g	177,05 kcal	741,12 kj	13,09 P	0,49 G	13,65 L
--	------	-------------	-----------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	130 g	45,11 kcal	188,83 kj	1,43 P	9,88 G	0,26 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		196,55 kcal	822,78 kj	3,27 P	24,90 G	10,01 L

ROSETTA

	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
--	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	964,66 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4038,07 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	33,09 g	13,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	128,81 g	50,1%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	38,81 g	36,2%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,31			9,88	
Colesterolo	40,95 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,87 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CONSERVA DI POMODORO	60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
CIPOLLE						
GRANA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		394,88 kcal	1652,97 kj	13,02 P	67,94 G	9,78 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale		141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	120 g	86,76 kcal	363,18 kj	6,48 P	15,36 G	0,36 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale		140,71 kcal	589,00 kj	6,48 P	15,36 G	6,35 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	862,86 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3611,92 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	40,57 g	18,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	123,80 g	53,8%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	26,26 g	27,4%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,94			8,16	
Colesterolo	69,81 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,11 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON RAGU VEGETALE**PASTA ALIMENTARE****SEDANO****POMODORI PELATI****ZUCCHINE VERDI****CAROTE****CIPOLLE****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****GRANA****SALE IODATO**

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
20 g	4,11 kcal	17,20 kj	0,24 P	0,60 G	0,10 L
20 g	2,27 kcal	9,50 kj	0,26 P	0,28 G	0,02 L
10 g	3,47 kcal	14,53 kj	0,11 P	0,76 G	0,02 L
5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
Totale	349,63 kcal	1463,53 kj	11,46 P	57,75 G	9,69 L

BOCCONC. DI BOVINO AL POMODORO**MANZO MAGRO****CONSERVA DI POMODORO****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****CIPOLLE****SALE IODATO**

80 g	86,08 kcal	360,33 kj	17,20 P	0,00 G	1,92 L
50 g	47,85 kcal	200,30 kj	1,95 P	10,20 G	0,20 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	187,88 kcal	786,45 kj	19,15 P	10,20 G	8,11 L

PATATE**PATATE****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

120 g	101,43 kcal	424,59 kj	2,52 P	21,48 G	1,20 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	155,38 kcal	650,40 kj	2,52 P	21,48 G	7,19 L

ROSETTA

50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	880,90 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3687,46 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	37,93 g	17,2%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	131,93 g	56,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	26,05 g	26,6%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,98			7,50	
Colesterolo	51,41 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,31 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	826.52
KJoule	kJ	3459.80
Protidi	g	34.76 ^{16,8%}
Glucidi	g	115.96 ^{52,6%}
Lipidi	g	28.00 ^{30,5%}
Protidi animali	g	16.47
Protidi vegetali	g	12.37
Saturi	g	6.95
Insaturi	g	2.60
Monoinsaturi	g	14.66
Glucidi semplici	g	30.50
Glucidi complessi	g	75.21
Colesterolo	mg	91.38
Tiamina	mg	0.46
Riboflavina	mg	0.64
Niacina	mg	7.28
Acido pantotenico	mg	0.87
Piridossina	mg	0.72
Acido folico	mcg	160.25
Cianocobalamina	mcg	1.19
Acido ascorbico	mg	69.57
Biotina	mcg	15.93
Retinolo	mcg	804.16
Calciferolo	mcg	0.59
Tocoferolo	mg	6.85
Menadione	mcg	120.21
Sodio	mg	466.98
Potassio	mg	1285.38
Ferro	mg	5.71
Calcio	mg	334.05
Fosforo	mg	526.65
Rame	mg	0.67
Magnesio	mg	139.34
Manganese	mg	0.87
Zinco	mg	5.35
Selenio	mcg	15.83
Cromo	mcg	26.93
Nichel	mg	44.17
Iodio	mcg	61.31
Cloro	mg	270.26
Fluoro	mg	0.34
Calcio/fosforo	mg	3.11
Acqua	g	386.28
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.23
Acido caffeico	mg	3.29
Acido malico	mg	174.23
Acido citrico	mg	556.75
Acido tartarico	mg	231.75
Acido ossalico	mg	169.58
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	96.61
Fibra alimentare	g	9.54
Fibra solubile	g	2.37

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.14
Glucosio	g	3.02
Fruttosio	g	5.76
Saccarosio	g	3.43
Amido	g	44.72
Pectina	g	1.08
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1909.73
Istidina	mg	772.57
Arginina	mg	1661.69
Acido aspartico	mg	2450.16
Treonina	mg	1176.65
Serina	mg	1426.71
Acido glutamico	mg	5298.30
Prolina	mg	1866.89
Glicina	mg	1125.18
Alanina	mg	1415.88
Cistina	mg	406.63
Valina	mg	1506.44
Metionina	mg	705.38
Isoleucina	mg	1257.70
Leucina	mg	2337.78
Tirosina	mg	1038.98
Fenilalanina	mg	1379.78
Triptofano	mg	312.08
C4 - C10	g	0.39
Laurico	g	0.10
Miristico	g	0.53
Palmitico	g	3.74
Stearico	g	1.36
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.31
Oleico	g	13.91
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.07
Linolenico	g	0.29
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.03
AI		0.36
TI		0.73
PRAL		2.06
CSI		11.59
NAE	meq	18.56

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
PARMIGIANO	9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		360,47 kcal	1508,93 kj	13,85 P	58,07 G	9,70 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		159,75 kcal	668,72 kj	18,01 P	7,78 G	6,50 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	835,09 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3495,69 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	41,91 g	20,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	119,55 g	53,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	24,35 g	26,2%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,67			7,31	
Colesterolo	58,19 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,69 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PISELLI SURGELATI	50 g	36,15 kcal	151,32 kj	2,70 P	6,40 G	0,15 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		231,23 kcal	967,91 kj	7,06 P	38,04 G	6,70 L

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		171,86 kcal	719,39 kj	10,81 P	0,84 G	13,94 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	170 g	19,30 kcal	80,77 kj	2,21 P	2,38 G	0,17 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		73,24 kcal	306,59 kj	2,21 P	2,38 G	6,16 L

ROSETTA

POLPA DI FRUTTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	664,35 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	2780,96 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	24,88 g	15,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	83,76 g	47,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,86 g	37,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,92			11,87	
Colesterolo	233,11 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,91 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
SALE IODATO						
Totale		368,38 kcal	1542,05 kj	10,12 P	59,40 G	11,68 L

FORMAGGIO SPALMABILE**FORMAGGIO CREMOSO**

	60 g	188,04 kcal	787,14 kj	5,16 P	0,00 G	18,60 L
--	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

PATATE**PATATE****OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA****SALE IODATO**

	150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
Totale		207,71 kcal	869,46 kj	3,15 P	26,85 G	10,49 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	952,15 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3985,72 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	23,23 g	9,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	128,75 g	50,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	41,82 g	39,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,37			11,62	
Colesterolo	60,54 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,60 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CONSERVA DI POMODORO	60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		382,70 kcal	1601,99 kj	12,00 P	67,83 G	8,92 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	80 g	106,16 kcal	444,39 kj	15,20 P	0,00 G	5,04 L
FARINA "00"	7 g	23,81 kcal	99,68 kj	0,77 P	5,41 G	0,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
LIMONE						
SALE IODATO						
Totale		183,92 kcal	769,88 kj	15,97 P	5,41 G	11,08 L

BIETOLINA

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
--	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	911,47 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3815,40 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	41,07 g	18,0%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	122,14 g	50,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	32,13 g	31,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,01			7,89	
Colesterolo	68,89 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,69 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
GRANA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		279,58 kcal	1170,33 kj	8,32 P	36,07 G	12,34 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	50 g	54,15 kcal	226,67 kj	12,00 P	0,20 G	0,60 L
------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	150 g	52,05 kcal	217,88 kj	1,65 P	11,40 G	0,30 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		203,49 kcal	851,83 kj	3,49 P	26,42 G	10,05 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

***IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011**

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	751,99 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3147,82 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	28,76 g	15,3%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	112,04 g	55,9%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	24,09 g	28,8%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,38			5,53	
Colesterolo	34,81 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,62 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	822.51
KJoule	kJ	3443.01
Protidi	g	31.97 ^{15,5%}
Glucidi	g	113.25 ^{51,6%}
Lipidi	g	30.05 ^{32,9%}
Protidi animali	g	14.59
Protidi vegetali	g	12.25
Saturi	g	7.44
Insaturi	g	2.97
Monoinsaturi	g	15.90
Glucidi semplici	g	29.44
Glucidi complessi	g	75.03
Colesterolo	mg	91.11
Tiamina	mg	0.43
Riboflavina	mg	0.78
Niacina	mg	6.30
Acido pantotenico	mg	1.10
Piridossina	mg	0.74
Acido folico	mcg	205.54
Cianocobalamina	mcg	1.17
Acido ascorbico	mg	80.87
Biotina	mcg	18.01
Retinolo	mcg	902.22
Calciferolo	mcg	0.47
Tocoferolo	mg	7.03
Menadione	mcg	269.73
Sodio	mg	499.30
Potassio	mg	1438.17
Ferro	mg	6.09
Calcio	mg	370.90
Fosforo	mg	478.75
Rame	mg	0.73
Magnesio	mg	160.46
Manganese	mg	1.12
Zinco	mg	5.44
Selenio	mcg	13.74
Cromo	mcg	21.05
Nichel	mg	45.12
Iodio	mcg	78.76
Cloro	mg	309.63
Fluoro	mg	0.38
Calcio/fosforo	mg	3.07
Acqua	g	381.55
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.23
Acido caffeico	mg	2.15
Acido malico	mg	157.84
Acido citrico	mg	219.66
Acido tartarico	mg	565.71
Acido ossalico	mg	381.86
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	135.32
Fibra alimentare	g	9.30
Fibra solubile	g	2.18

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.24
Glucosio	g	3.14
Fruttosio	g	6.85
Saccarosio	g	3.26
Amido	g	43.43
Pectina	g	0.42
Mannitolo	g	0.11
Lisina	mg	1691.29
Istidina	mg	693.24
Arginina	mg	1409.33
Acido aspartico	mg	2165.85
Treonina	mg	1089.34
Serina	mg	1252.56
Acido glutamico	mg	4368.85
Prolina	mg	1589.57
Glicina	mg	986.00
Alanina	mg	1291.32
Cistina	mg	375.28
Valina	mg	1442.24
Metionina	mg	623.47
Isoleucina	mg	1285.17
Leucina	mg	2112.95
Tirosina	mg	958.68
Fenilalanina	mg	1260.48
Triptofano	mg	294.14
C4 - C10	g	0.23
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.29
Palmitico	g	3.31
Stearico	g	1.05
Arachidico	g	0.15
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.00
Palmitoleico	g	0.23
Oleico	g	14.24
Eicosaenoico	g	0.09
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	2.27
Linolenico	g	0.33
Arachidonico	g	0.03
Eicosapentaenoico	g	0.12
Docosenoico	g	0.02
AI		0.26
TI		0.58
PRAL		-5.20
CSI		12.07
NAE	meq	11.30

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kj	1,30 P	1,40 G	0,10 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		297,63 kcal	1245,86 kj	5,99 P	57,68 G	6,37 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		171,86 kcal	719,39 kj	10,81 P	0,84 G	13,94 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
----------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	784,35 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3283,30 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	26,85 g	13,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	112,22 g	53,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	28,46 g	32,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,00			13,78	
Colesterolo	233,11 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,47 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE

CANNELLINI SECCHI

POMODORI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SEDANO

SALE IODATO

40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
20 g	55,73 kcal	233,26 kj	4,68 P	9,10 G	0,32 L
5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	251,66 kcal	1053,43 kj	9,10 P	40,88 G	6,88 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	159,75 kcal	668,72 kj	18,01 P	7,78 G	6,50 L

BROCCOLI

BROCCOLI

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

170 g	46,28 kcal	193,74 kj	5,10 P	5,27 G	0,68 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	100,23 kcal	419,56 kj	5,10 P	5,27 G	6,67 L

POLPA DI FRUTTA

100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

PANE A FETTE INTEGRALE

50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		1465,45	Larn	
	687,80 kcal			1628,28 kcal	1791,11
	2879,12 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	37,26 g	21,7%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	88,68 g	48,3%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	22,91 g	30,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,57			5,48	
Colesterolo	50,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	14,67 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORE GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale		360,47 kcal	1508,93 kj	13,85 P	58,07 G	9,70 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	120 g	86,76 kcal	363,18 kj	6,48 P	15,36 G	0,36 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		140,71 kcal	589,00 kj	6,48 P	15,36 G	6,35 L

PANE

PANE	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

YOGURT INT.ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

***IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011**

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	876,00 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3666,92 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	44,10 g	20,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	110,23 g	47,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	31,81 g	32,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	11,23			8,59	
Colesterolo	76,94 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,04 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO

PASTA ALIMENTARE

PESTO ALLA GENOVESE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

GRANA

SALE IODATO

70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
30 g	220,54 kcal	923,17 kj	6,54 P	2,73 G	20,46 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
Totale	558,00 kcal	2335,78 kj	17,22 P	58,43 G	30,00 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO

SEDANO

CAROTE

CIPOLLE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

80 g	86,08 kcal	360,33 kj	17,20 P	0,00 G	1,92 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	140,03 kcal	586,15 kj	17,20 P	0,00 G	7,91 L

PATATE

PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
Totale	180,73 kcal	756,55 kj	3,15 P	26,85 G	7,49 L

POLPA DI FRUTTA

100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	1066,78 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4465,55 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	42,37 g	15,9%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	127,78 g	44,9%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	46,46 g	39,2%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,99			5,09	
Colesterolo	51,41 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,91 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CONSERVA DI POMODORO	60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
GRANA	9 g	36,54 kcal	152,95 kj	3,05 P	0,33 G	2,57 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		448,83 kcal	1878,79 kj	13,02 P	67,94 G	15,77 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	50 g	66,08 kcal	276,59 kj	11,10 P	0,50 G	2,20 L
------------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		84,06 kcal	351,87 kj	5,14 P	4,41 G	5,22 L

ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
--------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	784,29 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3283,02 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	34,81 g	17,8%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	113,35 g	54,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	24,44 g	28,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,58			8,53	
Colesterolo	53,31 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,96 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	841.57
KJoule	kJ	3522.79
Protidi	g	37.08 ^{17,6%}
Glucidi	g	110.45 ^{49,2%}
Lipidi	g	30.82 ^{33,0%}
Protidi animali	g	16.73
Protidi vegetali	g	13.45
Saturi	g	5.96
Insaturi	g	2.69
Monoinsaturi	g	14.23
Glucidi semplici	g	26.36
Glucidi complessi	g	74.23
Colesterolo	mg	92.95
Tiamina	mg	0.48
Riboflavina	mg	0.71
Niacina	mg	7.52
Acido pantotenico	mg	1.03
Piridossina	mg	0.75
Acido folico	mcg	218.11
Cianocobalamina	mcg	1.18
Acido ascorbico	mg	101.96
Biotina	mcg	17.87
Retinolo	mcg	444.11
Calciferolo	mcg	0.57
Tocoferolo	mg	6.44
Menadione	mcg	258.20
Sodio	mg	573.72
Potassio	mg	1417.99
Ferro	mg	5.98
Calcio	mg	344.75
Fosforo	mg	520.97
Rame	mg	0.68
Magnesio	mg	152.69
Manganese	mg	0.96
Zinco	mg	4.99
Selenio	mcg	14.09
Cromo	mcg	27.85
Nichel	mg	34.37
Iodio	mcg	65.08
Cloro	mg	285.10
Fluoro	mg	0.37
Calcio/fosforo	mg	2.95
Acqua	g	356.32
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.25
Acido caffeico	mg	1.95
Acido malico	mg	142.13
Acido citrico	mg	563.94
Acido tartarico	mg	426.59
Acido ossalico	mg	289.83
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	107.30
Fibra alimentare	g	9.81
Fibra solubile	g	2.09

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.43
Glucosio	g	2.96
Fruttosio	g	5.32
Saccarosio	g	3.02
Amido	g	45.68
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2063.26
Istidina	mg	827.54
Arginina	mg	1817.01
Acido aspartico	mg	2547.70
Treonina	mg	1273.34
Serina	mg	1430.57
Acido glutamico	mg	5155.55
Prolina	mg	1780.93
Glicina	mg	1216.08
Alanina	mg	1501.66
Cistina	mg	430.58
Valina	mg	1639.04
Metionina	mg	726.75
Isoleucina	mg	1397.70
Leucina	mg	2485.25
Tirosina	mg	1034.09
Fenilalanina	mg	1459.94
Triptofano	mg	336.46
C4 - C10	g	0.30
Laurico	g	0.09
Miristico	g	0.36
Palmitico	g	3.50
Stearico	g	1.29
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.29
Oleico	g	14.02
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.21
Linolenico	g	0.33
Arachidonico	g	0.09
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.29
TI		0.65
PRAL		-0.22
CSI		10.67
NAE	meq	16.28

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	70 g	232,33 kcal	972,53 kj	4,69 P	56,28 G	0,28 L
ZUCCA GIALLA	100 g	18,43 kcal	77,13 kj	1,10 P	3,50 G	0,10 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		304,70 kcal	1275,48 kj	5,79 P	59,78 G	6,37 L

FRITTATA CON PARMIGIANO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kj	1,68 P	0,00 G	1,41 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,63 kcal	19,39 kj	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		154,66 kcal	647,42 kj	9,43 P	0,51 G	12,78 L

BIETA ALL OLIO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	774,24 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3240,95 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	25,28 g	13,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	113,99 g	55,2%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,30 g	31,7%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,12			13,49	
Colesterolo	227,85 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,10 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E CECI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
CECI SECCHI	20 g	63,24 kcal	264,70 kj	4,18 P	9,38 G	1,26 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		285,28 kcal	1194,20 kj	8,54 P	41,02 G	10,81 L

MOZZARELLA
MOZZARELLA

	70 g	177,05 kcal	741,12 kj	13,09 P	0,49 G	13,65 L
--	------	-------------	-----------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	150 g	52,05 kcal	217,88 kj	1,65 P	11,40 G	0,30 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	9 g	80,92 kcal	338,73 kj	0,00 P	0,00 G	8,99 L
SALE IODATO						
Totale		203,49 kcal	851,83 kj	3,49 P	26,42 G	10,05 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

PANE A FETTE INTEGRALE

	50 g	122,69 kcal	513,57 kj	4,75 P	21,05 G	2,75 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	841,99 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3524,56 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	30,17 g	14,3%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	102,68 g	45,7%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	37,36 g	39,9%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,27			8,93	
Colesterolo	32,20 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	13,60 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

ORECCHIETTE CON BROCCOLI

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
BROCCOLI	100 g	27,23 kcal	113,96 kj	3,00 P	3,10 G	0,40 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	9 g	34,82 kcal	145,76 kj	3,02 P	0,00 G	2,53 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		362,97 kcal	1519,39 kj	13,65 P	58,47 G	9,90 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	100 g	70,70 kcal	295,95 kj	17,00 P	0,00 G	0,30 L
CONSERVA DI POMODORO	50 g	47,85 kcal	200,30 kj	1,95 P	10,20 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		172,50 kcal	722,07 kj	18,95 P	10,20 G	6,49 L

PUREA DI PATATE

PATATE	150 g	126,79 kcal	530,73 kj	3,15 P	26,85 G	1,50 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	80 g	37,06 kcal	155,13 kj	2,56 P	4,08 G	1,28 L
GRANA	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		213,92 kcal	895,48 kj	6,77 P	31,10 G	7,81 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

ROSETTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
ACQUA MEDIO MINERALE	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	994,13 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	4161,41 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	47,36 g	19,1%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	144,32 g	54,4%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	29,28 g	26,5%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,22			11,52	
Colesterolo	88,31 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,96 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	70 g	246,98 kcal	1033,85 kj	7,63 P	55,37 G	0,98 L
CONSERVA DI POMODORO	60 g	57,42 kcal	240,36 kj	2,34 P	12,24 G	0,24 L
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
CIPOLLE						
Totale		382,70 kcal	1601,99 kj	12,00 P	67,83 G	8,92 L

BOCCONCINI DI SUINO

MAIALE MAGRO	80 g	106,16 kcal	444,39 kj	15,20 P	0,00 G	5,04 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		160,11 kcal	670,20 kj	15,20 P	0,00 G	11,03 L

ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE VERDI	170 g	19,30 kcal	80,77 kj	2,21 P	2,38 G	0,17 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		90,79 kcal	380,06 kj	2,72 P	6,27 G	6,27 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
----------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn		
Calorie	848,36 kcal		1465,45	1628,28 kcal	1791,11
	3551,25 kj		6134,37	6815,97 kj	7497,57
Protidi	34,87 g	16,4%	54,28	60,31 g	66,34
Glucidi	123,45 g	54,6%	207,48	230,54 g	253,59
Lipidi	27,33 g	29,0%	52,25	58,06 g	63,86
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,77			7,57	
Colesterolo	60,14 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,90 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO DI POLLO

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kj	4,36 P	31,64 G	0,56 L
BRODO DI CARNE						
PATATE	15 g	12,68 kcal	53,07 kj	0,32 P	2,69 G	0,15 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,26 kj	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		236,37 kcal	989,44 kj	6,96 P	35,93 G	8,20 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	80 g	88,00 kcal	368,37 kj	15,52 P	0,00 G	2,88 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		141,95 kcal	594,19 kj	15,52 P	0,00 G	8,87 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	150 g	46,16 kcal	193,24 kj	5,10 P	4,35 G	1,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	6 g	53,95 kcal	225,82 kj	0,00 P	0,00 G	5,99 L
SALE IODATO						
Totale		100,11 kcal	419,05 kj	5,10 P	4,35 G	7,04 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G	0,95 L
----------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

*IN GRASSETTO SONO INDICATI GLI ALLERGENI SECONDO REG.UE 1169/2011

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		1465,45	Larn		1791,11
	666,45 kcal		6134,37	1628,28 kcal		7497,57
	2789,76 kj			6815,97 kj		
Protidi	32,39 g	19,4%	54,28	60,31 g		66,34
Glucidi	82,77 g	46,6%	207,48	230,54 g		253,59
Lipidi	25,17 g	34,0%	52,25	58,06 g		63,86
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,02			5,90		
Colesterolo	65,45 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	8,39 g			25-30 g		

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	825.62
KJoule	kJ	3456.05
Protidi	g	34.01 ^{16,5%}
Glucidi	g	113.44 ^{51,5%}
Lipidi	g	29.29 ^{31,9%}
Protidi animali	g	16.65
Protidi vegetali	g	12.75
Saturi	g	7.27
Insaturi	g	3.04
Monoinsaturi	g	14.91
Glucidi semplici	g	32.73
Glucidi complessi	g	73.70
Colesterolo	mg	94.79
Tiamina	mg	0.40
Riboflavina	mg	0.73
Niacina	mg	6.82
Acido pantotenico	mg	1.01
Piridossina	mg	0.78
Acido folico	mcg	206.15
Cianocobalamina	mcg	1.24
Acido ascorbico	mg	72.85
Biotina	mcg	15.79
Retinolo	mcg	928.19
Calciferolo	mcg	0.53
Tocoferolo	mg	7.34
Menadione	mcg	215.58
Sodio	mg	479.76
Potassio	mg	1371.99
Ferro	mg	5.93
Calcio	mg	362.45
Fosforo	mg	532.72
Rame	mg	0.75
Magnesio	mg	156.17
Manganese	mg	1.02
Zinco	mg	5.68
Selenio	mcg	15.41
Cromo	mcg	28.11
Nichel	mg	34.62
Iodio	mcg	79.32
Cloro	mg	285.66
Fluoro	mg	0.36
Calcio/fosforo	mg	3.03
Acqua	g	398.43
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.25
Acido caffeico	mg	2.13
Acido malico	mg	173.34
Acido citrico	mg	256.95
Acido tartarico	mg	418.51
Acido ossalico	mg	292.26
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	126.82
Fibra alimentare	g	9.99
Fibra solubile	g	2.18

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.07
Glucosio	g	3.09
Fruttosio	g	6.63
Saccarosio	g	3.33
Amido	g	42.47
Pectina	g	0.42
Mannitolo	g	0.05
Lisina	mg	1839.07
Istidina	mg	747.72
Arginina	mg	1472.97
Acido aspartico	mg	2289.76
Treonina	mg	1134.74
Serina	mg	1327.78
Acido glutamico	mg	4802.96
Prolina	mg	1731.62
Glicina	mg	1010.65
Alanina	mg	1307.73
Cistina	mg	395.28
Valina	mg	1474.91
Metionina	mg	701.03
Isoleucina	mg	1254.67
Leucina	mg	2303.04
Tirosina	mg	1047.48
Fenilalanina	mg	1355.23
Triptofano	mg	308.89
C4 - C10	g	0.40
Laurico	g	0.11
Miristico	g	0.56
Palmitico	g	3.98
Stearico	g	1.40
Arachidico	g	0.14
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.33
Oleico	g	14.21
Eicosaenoico	g	0.09
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	2.38
Linolenico	g	0.32
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.36
TI		0.75
PRAL		-0.65
CSI		12.08
NAE	meq	15.85