

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

- **SECONDARIA**



**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>FAGIOLINI 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/BOCCONCINI 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/BOCCONCINI 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 PESTO</p> <p>BOCCONCINI DI BOVINO</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>SOVR 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 Vasta

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 SECONDARIA MENU INVERNALE
-------------	---

	KCAL	1019,5	
	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	41,50	134,50	38,00
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	390,50	6,75

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
SALE IODATO						
Totale		372,01 kcal	1557,24 kj	8,67 P	65,72 G	10,10 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	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		177,66 kcal	743,68 kj	9,79 P	0,73 G	15,08 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		68,67 kcal	287,46 kj	3,44 P	2,96 G	4,87 L

PANE A FETTE INTEGRALE

PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	870,32 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3643,15 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	29,00 g	13,3%	74,17 g	81,59
Glucidi	119,43 g	51,5%	283,50 g	311,85
Lipidi	34,05 g	35,2%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	23,04		16,36	
Colesterolo	247,80 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,90 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
LENTICCHIE SECCHIE	30 g	87,43 kcal	365,97 kj	6,81 P	15,33 G	0,30 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		336,62 kcal	1409,10 kj	12,32 P	55,02 G	9,00 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
POMODORI	50 g	8,55 kcal	35,79 kj	0,60 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		165,32 kcal	692,02 kj	21,00 P	1,40 G	8,45 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	200 g	36,60 kcal	153,21 kj	4,20 P	4,80 G	0,20 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
SALE IODATO						
Totale		115,37 kcal	482,93 kj	4,68 P	5,92 G	8,27 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	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	859,15 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3596,42 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	44,60 g	20,8%	74,17 g	81,59
Glucidi	116,36 g	50,8%	283,50 g	311,85
Lipidi	27,16 g	28,4%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,80		5,98	
Colesterolo	60,00 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	16,41 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 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	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		408,58 kcal	1710,30 kj	9,82 P	66,78 G	13,21 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA	100 g	252,93 kcal	1058,74 kj	18,70 P	0,70 G	19,50 L
------------	-------	-------------	------------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 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		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L

ROSETTA

ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1200,94 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	5027,12 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	42,14 g	14,0%	74,17 g	81,59
Glucidi	152,25 g	47,5%	283,50 g	311,85
Lipidi	51,27 g	38,4%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,57		12,73	
Colesterolo	54,75 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,31 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
CIPOLLE						
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1071,35 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4484,65 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	50,37 g	18,8%	74,17 g	81,59
Glucidi	149,22 g	52,2%	283,50 g	311,85
Lipidi	34,48 g	29,0%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	11,54		9,96	
Colesterolo	88,08 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,23 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON RAGU VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
POMODORI PELATI	40 g	8,22 kcal	34,41 kj	0,48 P	1,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	20 g	2,27 kcal	9,50 kj	0,26 P	0,28 G	0,02 L
CAROTE	10 g	3,47 kcal	14,53 kj	0,11 P	0,76 G	0,02 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
SALE IODATO						
Totale		419,18 kcal	1754,68 kj	13,80 P	66,37 G	12,79 L

BOCCONC. DI BOVINO AL POMODORO

MANZO MAGRO	100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		246,52 kcal	1031,92 kj	24,23 P	14,28 G	10,67 L

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		240,98 kcal	1008,73 kj	4,20 P	35,80 G	9,99 L

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1148,52 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4807,70 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	48,83 g	17,0%	74,17 g	81,59
Glucidi	170,47 g	55,7%	283,50 g	311,85
Lipidi	34,88 g	27,3%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,46		9,57	
Colesterolo	65,08 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	12,09 g		25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1031.12
KJoule	kJ	4316.27
Protidi	g	42.99 ^{16,7%}
Glucidi	g	141.55 ^{51,5%}
Lipidi	g	36.37 ^{31,7%}
Protidi animali	g	20.52
Protidi vegetali	g	14.41
Saturi	g	9.03
Insaturi	g	3.26
Monoinsaturi	g	19.33
Glucidi semplici	g	34.73
Glucidi complessi	g	94.05
Colesterolo	mg	103.14
Tiamina	mg	0.55
Riboflavina	mg	0.70
Niacina	mg	9.09
Acido pantotenico	mg	0.98
Piridossina	mg	0.89
Acido folico	mcg	170.71
Cianocobalamina	mcg	1.44
Acido ascorbico	mg	72.43
Biotina	mcg	17.25
Retinolo	mcg	916.04
Calciferolo	mcg	0.68
Tocoferolo	mg	8.42
Menadione	mcg	104.60
Sodio	mg	587.49
Potassio	mg	1502.32
Ferro	mg	6.53
Calcio	mg	377.47
Fosforo	mg	630.24
Rame	mg	0.81
Magnesio	mg	156.57
Manganese	mg	0.93
Zinco	mg	6.55
Selenio	mcg	18.80
Cromo	mcg	34.81
Nichel	mg	54.39
Iodio	mcg	72.83
Cloro	mg	319.58
Fluoro	mg	0.34
Calcio/fosforo	mg	3.33
Acqua	g	438.63
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.28
Acido caffeico	mg	3.89
Acido malico	mg	213.20
Acido citrico	mg	633.89
Acido tartarico	mg	171.22
Acido ossalico	mg	141.15
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	107.11
Fibra alimentare	g	11.59
Fibra solubile	g	2.95

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	6.40
Glucosio	g	3.16
Fruttosio	g	5.88
Saccarosio	g	3.69
Amido	g	53.64
Pectina	g	1.22
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2330.89
Istidina	mg	936.61
Arginina	mg	2005.45
Acido aspartico	mg	2975.94
Treonina	mg	1412.71
Serina	mg	1720.69
Acido glutamico	mg	6353.42
Prolina	mg	2258.57
Glicina	mg	1343.24
Alanina	mg	1691.16
Cistina	mg	477.59
Valina	mg	1807.08
Metionina	mg	854.90
Isoleucina	mg	1506.66
Leucina	mg	2802.66
Tirosina	mg	1255.38
Fenilalanina	mg	1656.66
Triptofano	mg	373.08
C4 - C10	g	0.50
Laurico	g	0.13
Miristico	g	0.69
Palmitico	g	4.84
Stearico	g	1.73
Arachidico	g	0.18
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.04
Palmitoleico	g	0.39
Oleico	g	18.37
Eicosaenoico	g	0.10
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.56
Linolenico	g	0.34
Arachidonico	g	0.06
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.35
TI		0.73
PRAL		4.43
CSI		14.28
NAE	meq	34.13

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
PARMIGIANO	12 g	46,43 kcal	194,35 kj	4,02 P	0,00 G	3,37 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		425,34 kcal	1780,48 kj	15,94 P	65,98 G	12,68 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		191,87 kcal	803,18 kj	21,41 P	7,78 G	8,56 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

ROSETTA

70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1013,12 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4240,92 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	50,22 g	19,8%	74,17 g	81,59
Glucidi	139,85 g	51,8%	283,50 g	311,85
Lipidi	31,98 g	28,4%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,81		8,63	
Colesterolo	70,92 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	13,15 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
PISELLI SURGELATI	60 g	43,38 kcal	181,59 kj	3,24 P	7,68 G	0,18 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		291,72 kcal	1221,14 kj	8,69 P	47,23 G	8,87 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	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		193,90 kcal	811,66 kj	11,15 P	0,88 G	16,22 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	200 g	22,70 kcal	95,02 kj	2,60 P	2,80 G	0,20 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		94,63 kcal	396,11 kj	2,60 P	2,80 G	8,19 L

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 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
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	822,09 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3441,27 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	29,04 g	14,1%	74,17 g	81,59
Glucidi	104,93 g	47,9%	283,50 g	311,85
Lipidi	34,72 g	38,0%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,06		12,54	
Colesterolo	234,20 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,20 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 L
SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
Totale		424,49 kcal	1776,90 kj	10,46 P	67,41 G	14,43 L

FORMAGGIO SPALMABILE

FORMAGGIO CREMOSO	70 g	219,38 kcal	918,32 kj	6,02 P	0,00 G	21,70 L
-------------------	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 G	2,00 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		276,94 kcal	1159,28 kj	4,20 P	35,80 G	13,99 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	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1162,65 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4866,86 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	27,28 g	9,4%	74,17 g	81,59
Glucidi	157,23 g	50,7%	283,50 g	311,85
Lipidi	51,55 g	39,9%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	21,44		13,43	
Colesterolo	68,45 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,11 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	100 g	132,70 kcal	555,48 kj	19,00 P	0,00 G	6,30 L
FARINA "00"	7 g	23,81 kcal	99,68 kj	0,77 P	5,41 G	0,05 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
LIMONE						
SALE IODATO						
Totale		228,44 kcal	956,25 kj	19,77 P	5,41 G	14,34 L

BIETOLINA

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA

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

ROSETTA

	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1124,22 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4705,97 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	51,21 g	18,2%	74,17 g	81,59
Glucidi	144,71 g	48,3%	283,50 g	311,85
Lipidi	41,86 g	33,5%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	13,45		10,03	
Colesterolo	88,83 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,40 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 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	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 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		354,02 kcal	1481,91 kj	10,43 P	44,09 G	16,33 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	60 g	64,98 kcal	272,01 kj	14,40 P	0,24 G	0,72 L
------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 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		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L

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

ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	928,46 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3886,52 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	35,40 g	15,3%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	133,90 g	54,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	31,64 g	30,7%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,26			6,74	
Colesterolo	43,08 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	13,47 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	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		348,80 kcal	1460,07 kj	6,66 P	65,72 G	8,41 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		193,90 kcal	811,66 kj	11,15 P	0,88 G	16,22 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	938,60 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3928,99 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	30,68 g	13,1%	74,17 g	81,59
Glucidi	132,69 g	53,0%	283,50 g	311,85
Lipidi	35,37 g	33,9%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	19,13		14,11	
Colesterolo	234,20 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	10,77 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CANNELLINI SECCHI	30 g	83,59 kcal	349,90 kj	7,02 P	13,65 G	0,48 L
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
SALE IODATO						
Totale		332,78 kcal	1393,03 kj	12,53 P	53,34 G	9,18 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO	120 g	84,84 kcal	355,14 kj	20,40 P	0,00 G	0,36 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		191,87 kcal	803,18 kj	21,41 P	7,78 G	8,56 L

BROCCOLI

BROCCOLI	200 g	54,45 kcal	227,93 kj	6,00 P	6,20 G	0,80 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		126,38 kcal	529,02 kj	6,00 P	6,20 G	8,79 L

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	876,27 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3668,07 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	46,89 g	21,4%	74,17 g	81,59
Glucidi	110,49 g	47,3%	283,50 g	311,85
Lipidi	30,49 g	31,3%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,44		6,74	
Colesterolo	60,00 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	18,73 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORE GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	10 g	38,69 kcal	161,96 kj	3,35 P	0,00 G	2,81 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		417,60 kcal	1748,09 kj	15,27 P	65,98 G	12,12 L

SOVRO BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1061,86 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4444,94 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	52,92 g	19,9%	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	46,1%	283,50 g	311,85
Lipidi	40,13 g	34,0%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	13,80		10,15	
Colesterolo	92,85 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,41 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
PESTO ALLA GENOVESE	50 g	367,56 kcal	1538,62 kj	10,90 P	4,55 G	34,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
SALE IODATO						
Totale		762,35 kcal	3191,19 kj	23,01 P	68,20 G	46,06 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO	100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		179,53 kcal	751,50 kj	21,50 P	0,00 G	10,39 L

PATATE

PATATE	200 g	169,05 kcal	707,64 kj	4,20 P	35,80 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		240,98 kcal	1008,73 kj	4,20 P	35,80 G	9,99 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	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1424,70 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	5963,79 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	55,31 g	15,5%	74,17 g	81,59
Glucidi	158,02 g	41,6%	283,50 g	311,85
Lipidi	67,88 g	42,9%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,92		5,78	
Colesterolo	62,90 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,61 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		461,78 kcal	1932,99 kj	14,84 P	77,93 G	12,24 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	60 g	79,29 kcal	331,91 kj	13,32 P	0,60 G	2,64 L
------------------------	------	------------	-----------	---------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		93,29 kcal	390,52 kj	6,16 P	5,28 G	5,43 L

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

ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	873,50 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3656,48 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	41,67 g	19,1%	74,17 g	81,59
Glucidi	135,83 g	58,3%	283,50 g	311,85
Lipidi	21,94 g	22,6%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,73		10,76	
Colesterolo	60,60 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,63 g		25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1037.54
KJoule	kJ	4343.15
Protidi	g	45.49 ^{17,5%}
Glucidi	g	133.49 ^{48,2%}
Lipidi	g	39.16 ^{34,0%}
Protidi animali	g	19.79
Protidi vegetali	g	16.17
Saturi	g	7.03
Insaturi	g	3.24
Monoinsaturi	g	17.37
Glucidi semplici	g	29.21
Glucidi complessi	g	92.12
Colesterolo	mg	102.11
Tiamina	mg	0.57
Riboflavina	mg	0.82
Niacina	mg	9.10
Acido pantotenico	mg	1.16
Piridossina	mg	0.89
Acido folico	mcg	253.11
Cianocobalamina	mcg	1.33
Acido ascorbico	mg	115.96
Biotina	mcg	19.95
Retinolo	mcg	515.44
Calciferolo	mcg	0.65
Tocoferolo	mg	7.74
Menadione	mcg	299.59
Sodio	mg	717.30
Potassio	mg	1674.02
Ferro	mg	7.17
Calcio	mg	376.84
Fosforo	mg	605.94
Rame	mg	0.82
Magnesio	mg	177.98
Manganese	mg	1.12
Zinco	mg	5.96
Selenio	mcg	16.81
Cromo	mcg	34.45
Nichel	mg	39.85
Iodio	mcg	77.76
Cloro	mg	327.50
Fluoro	mg	0.39
Calcio/fosforo	mg	3.21
Acqua	g	402.68
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.30
Acido caffeico	mg	2.00
Acido malico	mg	163.58
Acido citrico	mg	631.36
Acido tartarico	mg	508.28
Acido ossalico	mg	350.64
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	127.86
Fibra alimentare	g	11.83
Fibra solubile	g	2.51

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	5.31
Glucosio	g	3.05
Fruttosio	g	5.35
Saccarosio	g	3.08
Amido	g	53.64
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.06
Lisina	mg	2464.02
Istidina	mg	984.52
Arginina	mg	2179.57
Acido aspartico	mg	3052.64
Treonina	mg	1512.54
Serina	mg	1688.89
Acido glutamico	mg	6118.16
Prolina	mg	2083.43
Glicina	mg	1453.66
Alanina	mg	1791.18
Cistina	mg	505.88
Valina	mg	1934.68
Metionina	mg	856.71
Isoleucina	mg	1653.88
Leucina	mg	2937.97
Tirosina	mg	1216.45
Fenilalanina	mg	1724.18
Triptofano	mg	396.42
C4 - C10	g	0.32
Laurico	g	0.10
Miristico	g	0.39
Palmitico	g	4.10
Stearico	g	1.50
Arachidico	g	0.17
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.04
Palmitoleico	g	0.34
Oleico	g	17.13
Eicosaenoico	g	0.10
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	2.65
Linolenico	g	0.39
Arachidonico	g	0.11
Eicosapentaenoico	g	0.02
Docosenoico	g	0.03
AI		0.28
TI		0.62
PRAL		0.69
CSI		12.21
NAE	meq	30.39

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA

RISO BRILLATO	80 g	265,52 kcal	1111,47 kj	5,36 P	64,32 G	0,32 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		355,87 kcal	1489,68 kj	6,46 P	67,82 G	8,41 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		172,65 kcal	722,69 kj	9,43 P	0,51 G	14,78 L

BIETA ALL OLIO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	924,42 kcal	1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3869,64 kj	7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	28,77 g	12,4%	74,17 g	81,59
Glucidi	134,42 g	54,5%	283,50 g	311,85
Lipidi	33,92 g	33,0%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,02		13,64	
Colesterolo	227,85 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,39 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E CECI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CECI SECCHI	30 g	94,85 kcal	397,05 kj	6,27 P	14,07 G	1,89 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	107,89 kcal	451,64 kj	0,00 P	0,00 G	11,99 L
SALE IODATO						
Totale		379,16 kcal	1587,15 kj	11,72 P	53,62 G	14,58 L

MOZZARELLA

MOZZARELLA	100 g	252,93 kcal	1058,74 kj	18,70 P	0,70 G	19,50 L
------------	-------	-------------	------------	---------	--------	---------

CAROTE E MAIS

CAROTE	180 g	62,46 kcal	261,46 kj	1,98 P	13,68 G	0,36 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 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		240,88 kcal	1008,31 kj	3,82 P	28,70 G	13,11 L

POLPA DI FRUTTA

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

PANE A FETTE INTEGRALE

PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 L
------------------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	1098,20 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4597,05 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	41,19 g	15,0%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	126,19 g	43,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	51,14 g	41,9%	64,26	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	20,06			11,96	
Colesterolo	46,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	17,26 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CAVOLFIORE	100 g	24,73 kcal	103,50 kj	3,20 P	2,70 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	12 g	46,43 kcal	194,35 kj	4,02 P	0,00 G	3,37 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale		425,34 kcal	1780,48 kj	15,94 P	65,98 G	12,68 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	150 g	108,45 kcal	453,97 kj	8,10 P	19,20 G	0,45 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		180,38 kcal	755,06 kj	8,10 P	19,20 G	8,44 L
PANE A FETTE INTEGRALE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1069,60 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4477,33 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	53,59 g	20,0%	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	45,7%	283,50 g	311,85
Lipidi	40,69 g	34,2%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	14,27		10,42	
Colesterolo	94,67 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,41 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
CONSERVA DI POMODORO	70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
GRANA	12 g	48,72 kcal	203,93 kj	4,07 P	0,44 G	3,42 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
CIPOLLE						
Totale		469,90 kcal	1966,98 kj	15,52 P	78,00 G	12,81 L

BOCCONCINI DI SUINO

MAIALE MAGRO	100 g	132,70 kcal	555,48 kj	19,00 P	0,00 G	6,30 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		204,63 kcal	856,57 kj	19,00 P	0,00 G	14,29 L

ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE VERDI	200 g	22,70 kcal	95,02 kj	2,60 P	2,80 G	0,20 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		112,18 kcal	469,59 kj	3,11 P	6,69 G	8,30 L

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,55 G	0,15 L
ROSETTA	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	1055,29 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	4417,43 kj		8381,94 kj	9220,13
Protidi	44,37 g	16,8%	74,17 g	81,59
Glucidi	145,56 g	51,7%	283,50 g	311,85
Lipidi	36,88 g	31,5%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,20		9,69	
Colesterolo	80,08 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,43 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO DI POLLO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 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	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		289,63 kcal	1212,41 kj	8,05 P	43,84 G	10,34 L

SOVR O BOCC DI POLLO

POLLO	100 g	110,00 kcal	460,46 kj	19,40 P	0,00 G	3,60 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale		181,93 kcal	761,55 kj	19,40 P	0,00 G	11,59 L

SPINACI IN UMIDO

SPINACI	180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
Totale		127,32 kcal	532,97 kj	6,12 P	5,22 G	9,25 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	70 g	188,37 kcal	788,52 kj	6,30 P	40,32 G	1,33 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	840,73 kcal		2002,37 kcal	2202,61
	3519,30 kj	1802,14	8381,94 kj	9220,13
Protidi	40,18 g	19,1%	74,17 g	81,59
Glucidi	103,08 g	46,0%	283,50 g	311,85
Lipidi	32,61 g	34,9%	71,40 g	78,54
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,93		7,11	
Colesterolo	80,45 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,85 g		25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	1000.06
KJoule	kJ	4186.24
Protidi	g	41.62 ^{16,6%}
Glucidi	g	127.93 ^{48,0%}
Lipidi	g	39.05 ^{35,1%}
Protidi animali	g	19.67
Protidi vegetali	g	13.84
Saturi	g	9.51
Insaturi	g	3.80
Monoinsaturi	g	20.72
Glucidi semplici	g	32.31
Glucidi complessi	g	84.37
Colesterolo	mg	105.81
Tiamina	mg	0.53
Riboflavina	mg	0.86
Niacina	mg	7.83
Acido pantotenico	mg	1.36
Piridossina	mg	0.74
Acido folico	mcg	205.18
Cianocobalamina	mcg	1.56
Acido ascorbico	mg	83.11
Biotina	mcg	22.98
Retinolo	mcg	1078.24
Calciferolo	mcg	0.60
Tocoferolo	mg	8.68
Menadione	mcg	259.94
Sodio	mg	691.55
Potassio	mg	1385.47
Ferro	mg	6.97
Calcio	mg	386.55
Fosforo	mg	606.60
Rame	mg	0.73
Magnesio	mg	164.18
Manganese	mg	1.11
Zinco	mg	5.98
Selenio	mcg	15.70
Cromo	mcg	31.35
Nichel	mg	36.62
Iodio	mcg	32.34
Cloro	mg	269.01
Fluoro	mg	0.38
Calcio/fosforo	mg	3.14
Acqua	g	411.36
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.26
Acido caffeico	mg	2.51
Acido malico	mg	144.54
Acido citrico	mg	64.83
Acido tartarico	mg	511.90
Acido ossalico	mg	331.48
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	155.40
Fibra alimentare	g	11.27
Fibra solubile	g	2.03

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.89
Glucosio	g	3.14
Fruttosio	g	6.87
Saccarosio	g	3.28
Amido	g	44.07
Pectina	g	0.50
Mannitolo	g	0.12
Lisina	mg	2232.07
Istidina	mg	932.24
Arginina	mg	2005.03
Acido aspartico	mg	2777.46
Treonina	mg	1399.62
Serina	mg	1645.08
Acido glutamico	mg	5899.74
Prolina	mg	2142.58
Glicina	mg	1271.93
Alanina	mg	1621.51
Cistina	mg	471.63
Valina	mg	1775.85
Metionina	mg	831.56
Isoleucina	mg	1526.31
Leucina	mg	2804.84
Tirosina	mg	1224.34
Fenilalanina	mg	1607.09
Triptofano	mg	373.26
C4 - C10	g	0.42
Laurico	g	0.11
Miristico	g	0.63
Palmitico	g	5.26
Stearico	g	1.82
Arachidico	g	0.19
Beenico	g	0.02
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.44
Oleico	g	19.83
Eicosaenoico	g	0.15
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	3.22
Linolenico	g	0.42
Arachidonico	g	0.08
Eicosapentaenoico	g	0.00
Docosenoico	g	0.01
AI		0.33
TI		0.69
PRAL		4.97
CSI		14.90
NAE	meq	34.67