

PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLA:

- INFANZIA



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/SOVRACOSCIA/BROCCONCINI 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/SOVRACOSCIA/BROCCONCINI 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>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 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 INFANZIA MENU INVERNALE	
-------------	---	--

KCAL	670,3
-------------	-------

	PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI
g	27,25	90,75	24,25
%	17,48	52,95	21,35

	CALCIO	FERRO
mg	300,66	4,88

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	80 g	9,08 kcal	38,01 kj	1,04 P	1,12 G	0,08 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	3 g	11,61 kcal	48,59 kj	1,01 P	0,00 G	0,84 L
SALE IODATO						
Totale		231,59 kcal	969,44 kj	5,40 P	41,32 G	6,12 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	3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		138,51 kcal	579,79 kj	8,78 P	0,62 G	11,23 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
Totale		77,90 kcal	326,11 kj	4,46 P	3,83 G	5,08 L

PANE A FETTE INTEGRALE

	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 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	626,37 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2621,96 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,88 g	14,6%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	83,16 g	49,8%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	24,78 g	35,6%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	20,08			14,10	
Colesterolo	241,80 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,23 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E LENTICCHIE

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
LENTICCHIE SECCHIE	20 g	58,29 kcal	243,98 kj	4,54 P	10,22 G	0,20 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		209,94 kcal	878,82 kj	7,87 P	34,09 G	5,63 L

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		108,36 kcal	453,57 kj	14,08 P	1,12 G	5,32 L

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	120 g	21,96 kcal	91,92 kj	2,52 P	2,88 G	0,12 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
POMODORI	40 g	6,84 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G	0,08 L
SALE IODATO						
Totale		73,76 kcal	308,74 kj	3,00 P	4,00 G	5,20 L

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	553,17 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2315,56 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	28,85 g	20,9%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	75,95 g	51,5%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	17,00 g	27,7%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,38			3,96	
Colesterolo	40,00 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	11,14 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
ZUCCA GIALLA	80 g	14,74 kcal	61,70 kj	0,88 P	2,80 G	0,08 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		263,08 kcal	1101,25 kj	6,33 P	42,35 G	8,77 L

MOZZARELLA
MOZZARELLA

	50 g	126,46 kcal	529,37 kj	9,35 P	0,35 G	9,75 L
--	------	-------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	110 g	38,17 kcal	159,78 kj	1,21 P	8,36 G	0,22 L
MAIS	10 g	35,26 kcal	147,61 kj	0,92 P	7,51 G	0,38 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
Totale		136,37 kcal	570,84 kj	2,13 P	15,87 G	7,59 L

ROSETTA

	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	743,74 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3113,30 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	24,91 g	13,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	97,36 g	49,1%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	31,00 g	37,5%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,86			7,23	
Colesterolo	31,75 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,20 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
CIPOLLE						
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		274,44 kcal	1148,79 kj	8,65 P	45,89 G	7,53 L

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

POLLO	60 g	66,00 kcal	276,28 kj	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		110,96 kcal	464,46 kj	11,64 P	0,00 G	7,16 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	100 g	72,30 kcal	302,65 kj	5,40 P	12,80 G	0,30 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		117,26 kcal	490,83 kj	5,40 P	12,80 G	5,30 L
ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
ARANCE	150 g	50,78 kcal	212,54 kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	200 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	661,06 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2767,20 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	30,34 g	18,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	93,43 g	53,0%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	21,04 g	28,6%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	6,75			5,89	
Colesterolo	51,54 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,64 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

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
5 g	1,00 kcal	4,19 kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
15 g	3,08 kcal	12,90 kj	0,18 P	0,45 G	0,08 L
15 g	1,70 kcal	7,13 kj	0,20 P	0,21 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
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
4 g	16,24 kcal	67,98 kj	1,36 P	0,15 G	1,14 L
Totale	248,18 kcal	1038,86 kj	7,46 P	41,52 G	6,96 L

POLPETTE DI BOVINO AL POMODORO

MANZO MAGRO

CONSERVA DI POMODORO

MOLLICA DI PANE**UOVO INTERO****GRANA**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

CIPOLLE

SALE IODATO

70 g	75,32 kcal	315,29 kj	15,05 P	0,00 G	1,68 L
30 g	28,71 kcal	120,18 kj	1,17 P	6,12 G	0,12 L
15 g	55,06 kcal	230,47 kj	1,89 P	11,01 G	0,69 L
5 g	6,40 kcal	26,77 kj	0,62 P	0,00 G	0,44 L
2 g	8,12 kcal	33,99 kj	0,68 P	0,07 G	0,57 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	218,56 kcal	914,88 kj	19,41 P	17,20 G	8,49 L

PATATE

PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	129,48 kcal	542,00 kj	2,10 P	17,90 G	6,00 L

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

SUCCO DI FRUTTA

125 g	70,59 kcal	295,51 kj	0,38 P	18,13 G	0,13 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	774,45 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3241,83 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	32,94 g	17,0%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	117,79 g	57,0%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	22,33 g	26,0%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,50			7,22	
Colesterolo	61,49 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,61 g			25-30 g	

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	672.31
KJoule	kJ	2814.29
Protidi	g	27.99 ^{16,7%}
Glucidi	g	93.54 ^{52,2%}
Lipidi	g	23.23 ^{31,1%}
Protidi animali	g	13.36
Protidi vegetali	g	9.86
Saturi	g	5.59
Insaturi	g	2.12
Monoinsaturi	g	12.16
Glucidi semplici	g	27.12
Glucidi complessi	g	58.51
Colesterolo	mg	85.32
Tiamina	mg	0.37
Riboflavina	mg	0.54
Niacina	mg	5.68
Acido pantotenico	mg	0.76
Piridossina	mg	0.57
Acido folico	mcg	132.00
Cianocobalamina	mcg	1.01
Acido ascorbico	mg	57.54
Biotina	mcg	13.60
Retinolo	mcg	668.54
Calciferolo	mcg	0.54
Tocoferolo	mg	5.43
Menadione	mcg	105.57
Sodio	mg	403.39
Potassio	mg	1054.07
Ferro	mg	4.76
Calcio	mg	277.90
Fosforo	mg	424.60
Rame	mg	0.57
Magnesio	mg	111.85
Manganese	mg	0.69
Zinco	mg	4.33
Selenio	mcg	12.59
Cromo	mcg	22.66
Nichel	mg	40.43
Iodio	mcg	50.01
Cloro	mg	221.66
Fluoro	mg	0.30
Calcio/fosforo	mg	2.85
Acqua	g	337.01
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.18
Acido caffeico	mg	3.05
Acido malico	mg	155.67
Acido citrico	mg	515.37
Acido tartarico	mg	201.07
Acido ossalico	mg	145.76
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	77.93
Fibra alimentare	g	7.56
Fibra solubile	g	1.87

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.17
Glucosio	g	2.46
Fruttosio	g	4.43
Saccarosio	g	2.84
Amido	g	32.57
Pectina	g	1.03
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1556.62
Istidina	mg	619.73
Arginina	mg	1357.09
Acido aspartico	mg	2000.36
Treonina	mg	955.07
Serina	mg	1143.26
Acido glutamico	mg	4173.51
Prolina	mg	1446.88
Glicina	mg	913.55
Alanina	mg	1147.71
Cistina	mg	325.91
Valina	mg	1215.86
Metionina	mg	564.26
Isoleucina	mg	1017.71
Leucina	mg	1866.71
Tirosina	mg	827.60
Fenilalanina	mg	1105.60
Triptofano	mg	252.86
C4 - C10	g	0.30
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.40
Palmitico	g	3.05
Stearico	g	1.12
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.26
Oleico	g	11.56
Eicosaenoico	g	0.06
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	1.69
Linolenico	g	0.24
Arachidonico	g	0.05
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.34
TI		0.71
PRAL		1.18
CSI		9.91
NAE	meq	12.40

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CAVOLFIORE	70 g	17,31 kcal	72,45 kj	2,24 P	1,89 G	0,14 L
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
Totale		261,89 kcal	1096,27 kj	9,70 P	41,44 G	7,52 L

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kj	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale		119,07 kcal	498,42 kj	14,11 P	3,89 G	5,34 L

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale		84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

ROSETTA

ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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

Calorie	Totale		1298,65	Larn		1587,24
	653,77 kcal		5436,15	1442,95 kcal		6644,19
	2736,69 kj			6040,17 kj		
Protidi	32,28 g	19,7%	48,10	53,45 g		58,79
Glucidi	92,69 g	53,2%	183,87	204,30 g		224,73
Lipidi	19,68 g	27,1%	46,30	51,45 g		56,59
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,91			5,46		
Colesterolo	45,46 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	9,74 g			25-30 g		

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
PISELLI SURGELATI	40 g	28,92 kcal	121,06 kj	2,16 P	5,12 G	0,12 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		179,72 kcal	752,32 kj	5,43 P	28,85 G	5,54 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	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		150,69 kcal	630,77 kj	9,79 P	0,73 G	12,09 L

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	120 g	13,62 kcal	57,01 kj	1,56 P	1,68 G	0,12 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		58,58 kcal	245,19 kj	1,56 P	1,68 G	5,12 L

ROSETTA

	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	606,81 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2540,11 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	23,88 g	15,7%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	70,05 g	43,3%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	27,62 g	41,0%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	17,95			10,96	
Colesterolo	238,59 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	3,66 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI SPINACI

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
SPINACI	60 g	18,47 kcal	77,29 kj	2,04 P	1,74 G	0,42 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
Totale		276,64 kcal	1158,02 kj	7,09 P	42,13 G	10,04 L

FORMAGGIO SPALMABILE**FORMAGGIO CREMOSO**

	50 g	156,70 kcal	655,95 kj	4,30 P	0,00 G	15,50 L
--	------	-------------	-----------	--------	--------	---------

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

	100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
	7 g	62,94 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
Totale		147,46 kcal	617,28 kj	2,10 P	17,90 G	7,99 L

POLPA DI FRUTTA

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

ROSETTA

	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	741,92 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3105,67 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	17,39 g	9,4%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	96,77 g	48,9%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	34,39 g	41,7%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	15,24			9,13	
Colesterolo	50,45 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,52 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO

PASTA ALIMENTARE

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	284,01 kcal	1188,85 kj	9,04 P	47,93 G	7,57 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO

FARINA "00"

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LIMONE

SALE IODATO

60 g	79,62 kcal	333,29 kj	11,40 P	0,00 G	3,78 L
5 g	17,01 kcal	71,20 kj	0,55 P	3,87 G	0,04 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	141,58 kcal	592,67 kj	11,95 P	3,87 G	8,81 L

BIETOLINA

SPINACI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

ARANCE

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	668,97 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2800,30 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	30,06 g	18,0%	53,45 g	58,79
Glucidi	90,31 g	50,6%	204,30 g	224,73
Lipidi	23,34 g	31,4%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,23		5,75	
Colesterolo	46,74 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,42 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTINA IN BRODO VEGETALE

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 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	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		223,13 kcal	934,02 kj	6,21 P	28,05 G	10,34 L

FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	40 g	43,32 kcal	181,34 kj	9,60 P	0,16 G	0,48 L
------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	100 g	34,70 kcal	145,25 kj	1,10 P	7,60 G	0,20 L
MAIS	20 g	70,52 kcal	295,22 kj	1,84 P	15,02 G	0,76 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		150,18 kcal	628,65 kj	2,94 P	22,62 G	5,96 L

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

ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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		1298,65	Larn		1587,24
	604,48 kcal		5436,15	1442,95 kcal		6644,19
	2530,36 kj			6040,17 kj		
Protidi	22,80 g	15,1%	48,10	53,45 g		58,79
Glucidi	94,42 g	58,6%	183,87	204,30 g		224,73
Lipidi	17,69 g	26,3%	46,30	51,45 g		56,59
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,64			4,41		
Colesterolo	26,54 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	9,47 g			25-30 g		

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	654.79
KJoule	kJ	2740.94
Protidi	g	25.28 ^{15,4%}
Glucidi	g	88.85 ^{50,9%}
Lipidi	g	24.54 ^{33,7%}
Protidi animali	g	11.82
Protidi vegetali	g	9.35
Saturi	g	6.06
Insaturi	g	2.39
Monoinsaturi	g	12.94
Glucidi semplici	g	25.71
Glucidi complessi	g	56.47
Colesterolo	mg	81.56
Tiamina	mg	0.35
Riboflavina	mg	0.64
Niacina	mg	4.79
Acido pantotenico	mg	0.92
Piridossina	mg	0.58
Acido folico	mcg	169.20
Cianocobalamina	mcg	0.97
Acido ascorbico	mg	77.17
Biotina	mcg	14.87
Retinolo	mcg	701.61
Calciferolo	mcg	0.42
Tocoferolo	mg	5.63
Menadione	mcg	213.81
Sodio	mg	404.89
Potassio	mg	1175.41
Ferro	mg	4.84
Calcio	mg	326.37
Fosforo	mg	384.73
Rame	mg	0.57
Magnesio	mg	132.05
Manganese	mg	0.86
Zinco	mg	4.17
Selenio	mcg	10.91
Cromo	mcg	16.39
Nichel	mg	37.42
Iodio	mcg	62.56
Cloro	mg	250.03
Fluoro	mg	0.36
Calcio/fosforo	mg	3.10
Acqua	g	326.14
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.17
Acido caffeico	mg	3.00
Acido malico	mg	160.58
Acido citrico	mg	476.79
Acido tartarico	mg	457.28
Acido ossalico	mg	303.89
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	104.78
Fibra alimentare	g	7.56
Fibra solubile	g	1.85

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	3.51
Glucosio	g	3.12
Fruttosio	g	6.18
Saccarosio	g	3.49
Amido	g	31.28
Pectina	g	0.99
Mannitolo	g	0.07
Lisina	mg	1356.84
Istidina	mg	550.24
Arginina	mg	1125.76
Acido aspartico	mg	1747.27
Treonina	mg	867.08
Serina	mg	999.87
Acido glutamico	mg	3425.47
Prolina	mg	1252.57
Glicina	mg	797.95
Alanina	mg	1040.17
Cistina	mg	298.74
Valina	mg	1146.47
Metionina	mg	498.13
Isoleucina	mg	1021.36
Leucina	mg	1675.33
Tirosina	mg	763.54
Fenilalanina	mg	1000.85
Triptofano	mg	234.46
C4 - C10	g	0.18
Laurico	g	0.06
Miristico	g	0.23
Palmitico	g	2.67
Stearico	g	0.87
Arachidico	g	0.12
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.00
Palmitoleico	g	0.19
Oleico	g	11.57
Eicosaenoico	g	0.07
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	1.85
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.03
Eicosapentaenoico	g	0.09
Docosenoico	g	0.02
AI		0.26
TI		0.57
PRAL		-5.22
CSI		10.19
NAE	meq	6.00

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kj	3,35 P	40,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	70 g	7,95 kcal	33,26 kj	0,91 P	0,98 G	0,07 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
GRANA						
Totale		218,85 kcal	916,11 kj	4,26 P	41,18 G	5,27 L

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 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	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		150,69 kcal	630,77 kj	9,79 P	0,73 G	12,09 L

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		84,96 kcal	355,65 kj	4,42 P	3,77 G	5,91 L

MELE	200 g	106,95 kcal	447,69 kj	0,60 P	27,40 G	0,20 L
------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	669,09 kcal		1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	2800,80 kj		5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	22,67 g	13,6%	48,10	53,45 g	58,79
Glucidi	96,12 g	53,9%	183,87	204,30 g	224,73
Lipidi	24,22 g	32,6%	46,30	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,82			12,91	
Colesterolo	229,84 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,17 g			25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA E FAGIOLI

PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,08 kj	3,27 P	23,73 G	0,42 L
CANNELLINI SECCHI	20 g	55,73 kcal	233,26 kj	4,68 P	9,10 G	0,32 L
POMODORI	5 g	0,86 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
SALE IODATO						
Totale		207,38 kcal	868,10 kj	8,01 P	32,97 G	5,75 L

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO	80 g	56,56 kcal	236,76 kj	13,60 P	0,00 G	0,24 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,95 kj	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		136,62 kcal	571,89 kj	14,61 P	7,78 G	5,45 L

BROCCOLI

BROCCOLI	120 g	32,67 kcal	136,76 kj	3,60 P	3,72 G	0,48 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		77,63 kcal	324,94 kj	3,60 P	3,72 G	5,48 L

SUCCO DI FRUTTA

SUCCO DI FRUTTA	125 g	70,59 kcal	295,51 kj	0,38 P	18,13 G	0,13 L
PANE A FETTE INTEGRALE	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 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		1298,65	Larn		1587,24
	590,37 kcal		5436,15	1442,95 kcal		6644,19
	2471,29 kj			6040,17 kj		
Protidi	30,40 g	20,6%	48,10	53,45 g		58,79
Glucidi	79,44 g	50,5%	183,87	204,30 g		224,73
Lipidi	18,99 g	28,9%	46,30	51,45 g		56,59
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,36			4,63		
Colesterolo	40,00 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	10,30 g			25-30 g		

Alimenti della giornata

PASTA CON CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CAVOLFIORE	70 g	17,31 kcal	72,45 kj	2,24 P	1,89 G	0,14 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	6 g	23,21 kcal	97,17 kj	2,01 P	0,00 G	1,69 L
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale		261,89 kcal	1096,27 kj	9,70 P	41,44 G	7,52 L

SOVR O BOCCONCINI DI POLLO

POLLO	60 g	66,00 kcal	276,28 kj	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		110,96 kcal	464,46 kj	11,64 P	0,00 G	7,16 L

PISELLI

PISELLI SURGELATI	100 g	72,30 kcal	302,65 kj	5,40 P	12,80 G	0,30 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
Totale		117,26 kcal	490,83 kj	5,40 P	12,80 G	5,30 L

PANE

PANE	40 g	98,15 kcal	410,86 kj	3,80 P	16,84 G	2,20 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

Calorie	Totale		1298,65	Larn		1587,24
	668,46 kcal		5436,15	1442,95 kcal		6644,19
	2798,18 kj			6040,17 kj		
Protidi	30,99 g	18,5%	48,10	53,45 g		58,79
Glucidi	91,63 g	51,4%	183,87	204,30 g		224,73
Lipidi	22,32 g	30,1%	46,30	51,45 g		56,59
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,62			6,34		
Colesterolo	50,46 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	8,23 g			25-30 g		

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO**PASTA ALIMENTARE****PESTO ALLA GENOVESE**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

GRANA

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
30 g	220,54 kcal	923,17 kj	6,54 P	2,73 G	20,46 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
Totale	466,26 kcal	1951,78 kj	14,02 P	42,50 G	27,87 L

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO

SEDANO

CAROTE

CIPOLLE

SALE IODATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

60 g	64,56 kcal	270,25 kj	12,90 P	0,00 G	1,44 L
3 g	12,18 kcal	50,98 kj	1,02 P	0,11 G	0,86 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	121,69 kcal	509,41 kj	13,92 P	0,11 G	7,29 L

PATATE

PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

100 g	84,53 kcal	353,82 kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
5 g	44,96 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
Totale	129,48 kcal	542,00 kj	2,10 P	17,90 G	6,00 L

YOGURT INT.ALLA FRUTTA**ROSETTA**

ACQUA MEDIO MINERALE

125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G	4,13 L
40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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	935,27 kcal	1298,65	1442,95 kcal	1587,24
	3915,02 kj	5436,15	6040,17 kj	6644,19
Protidi	37,14 g	15,9%	53,45 g	58,79
Glucidi	99,30 g	39,8%	204,30 g	224,73
Lipidi	46,04 g	44,3%	51,45 g	56,59
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,90		4,46	
Colesterolo	49,76 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	4,26 g		25-30 g	

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO**PASTA ALIMENTARE**

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

50 g	176,41 kcal	738,46 kj	5,45 P	39,55 G	0,70 L
40 g	38,28 kcal	160,24 kj	1,56 P	8,16 G	0,16 L
6 g	24,36 kcal	101,96 kj	2,03 P	0,22 G	1,71 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	310,98 kcal	1301,76 kj	9,04 P	47,93 G	10,56 L

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO

40 g	52,86 kcal	221,27 kj	8,88 P	0,40 G	1,76 L
------	------------	-----------	--------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI

BURRO

SALE IODATO

130 g	40,01 kcal	167,47 kj	4,42 P	3,77 G	0,91 L
5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
Totale	77,90 kcal	326,11 kj	4,46 P	3,83 G	5,08 L

ARANCE

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

ROSETTA

40 g	107,64 kcal	450,58 kj	3,60 P	23,04 G	0,76 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		1298,65	Larn		1587,24
	600,16 kcal			1442,95 kcal		
	2512,26 kj		5436,15	6040,17 kj		
Protidi	27,03 g	18,0%	48,10	53,45 g	58,79	
Glucidi	86,90 g	54,3%	183,87	204,30 g	224,73	
Lipidi	18,46 g	27,7%	46,30	51,45 g	56,59	
Etanolo	0,00 g					
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	7,76			7,01		
Colesterolo	43,84 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	8,31 g			25-30 g		

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Calorie	kcal	693.98
KJoule	kJ	2904.99
Protidi	g	29.65 ^{17,1%}
Glucidi	g	90.68 ^{49,0%}
Lipidi	g	26.00 ^{33,7%}
Protidi animali	g	13.36
Protidi vegetali	g	10.52
Saturi	g	4.90
Insaturi	g	2.15
Monoinsaturi	g	11.58
Glucidi semplici	g	27.24
Glucidi complessi	g	55.81
Colesterolo	mg	82.78
Tiamina	mg	0.39
Riboflavina	mg	0.59
Niacina	mg	5.77
Acido pantotenico	mg	0.84
Piridossina	mg	0.57
Acido folico	mcg	174.01
Cianocobalamina	mcg	0.98
Acido ascorbico	mg	83.50
Biotina	mcg	14.58
Retinolo	mcg	382.55
Calciferolo	mcg	0.49
Tocoferolo	mg	5.17
Menadione	mcg	210.59
Sodio	mg	474.63
Potassio	mg	1150.64
Ferro	mg	5.01
Calcio	mg	303.01
Fosforo	mg	419.77
Rame	mg	0.56
Magnesio	mg	126.03
Manganese	mg	0.75
Zinco	mg	3.91
Selenio	mcg	10.95
Cromo	mcg	21.23
Nichel	mg	28.01
Iodio	mcg	52.26
Cloro	mg	230.76
Fluoro	mg	0.35
Calcio/fosforo	mg	2.83
Acqua	g	321.01
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.20
Acido caffeico	mg	1.82
Acido malico	mg	117.57
Acido citrico	mg	489.05
Acido tartarico	mg	368.34
Acido ossalico	mg	248.58
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	85.64
Fibra alimentare	g	8.05
Fibra solubile	g	1.71

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	3.74
Glucosio	g	2.76
Fruttosio	g	5.23
Saccarosio	g	2.92
Amido	g	32.57
Pectina	g	0.71
Mannitolo	g	0.04
Lisina	mg	1649.16
Istidina	mg	655.84
Arginina	mg	1449.63
Acido aspartico	mg	2041.08
Treonina	mg	1016.10
Serina	mg	1142.17
Acido glutamico	mg	4014.96
Prolina	mg	1390.05
Glicina	mg	963.72
Alanina	mg	1196.82
Cistina	mg	341.44
Valina	mg	1306.08
Metionina	mg	575.81
Isoleucina	mg	1113.10
Leucina	mg	1976.43
Tirosina	mg	827.01
Fenilalanina	mg	1163.40
Triptofano	mg	268.60
C4 - C10	g	0.25
Laurico	g	0.08
Miristico	g	0.30
Palmitico	g	2.86
Stearico	g	1.07
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.03
Palmitoleico	g	0.24
Oleico	g	11.40
Eicosaenoico	g	0.06
Erucico	g	0.01
Linoleico	g	1.78
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.08
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.30
TI		0.66
PRAL		-0.85
CSI		9.09
NAE	meq	10.37

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
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	938,60 kcal		1802,14	2202,61
	3928,99 kj		7543,74	9220,13
Protidi	30,68 g	13,1%	66,75	81,59
Glucidi	132,69 g	53,0%	255,15	311,85
Lipidi	35,37 g	33,9%	64,26	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

CANNELLINI SECCHI

POMODORI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SEDANO

SALE IODATO

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

FIL DI PESCE PANATO

MERLUZZO

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

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

BROCCOLI

BROCCOLI

AGLIO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

200 g	54,45 kcal	227,93 kj	6,00 P	6,20 G	0,80 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	126,38 kcal	529,02 kj	6,00 P	6,20 G	8,79 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

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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	876,27 kcal		1802,14	2202,61
	3668,07 kj		7543,74	9220,13
Protidi	46,89 g	21,4%	66,75	81,59
Glucidi	110,49 g	47,3%	255,15	311,85
Lipidi	30,49 g	31,3%	64,26	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 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	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

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

PANE	70 g	171,76 kcal	719,00 kj	6,65 P	29,47 G	3,85 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	1061,86 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	4444,94 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	52,92 g	19,9%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	130,40 g	46,1%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	40,13 g	34,0%	64,26	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****PESTO ALLA GENOVESE**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

GRANA

SALE IODATO

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

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO

SEDANO

CAROTE

CIPOLLE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

100 g	107,60 kcal	450,41 kj	21,50 P	0,00 G	2,40 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
Totale	179,53 kcal	751,50 kj	21,50 P	0,00 G	10,39 L

PATATE

PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

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

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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

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

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

CONSERVA DI POMODORO

GRANA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE IODATO

80 g	282,26 kcal	1181,54 kj	8,72 P	63,28 G	1,12 L
70 g	66,99 kcal	280,42 kj	2,73 P	14,28 G	0,28 L
10 g	40,60 kcal	169,94 kj	3,39 P	0,37 G	2,85 L
8 g	71,93 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
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

BURRO

SALE IODATO

180 g	55,40 kcal	231,88 kj	6,12 P	5,22 G	1,26 L
5 g	37,90 kcal	158,63 kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
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
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

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

Valutazione Nutrizionale

	Totale			Larn	
Calorie	873,50 kcal		1802,14	2002,37 kcal	2202,61
	3656,48 kj		7543,74	8381,94 kj	9220,13
Protidi	41,67 g	19,1%	66,75	74,17 g	81,59
Glucidi	135,83 g	58,3%	255,15	283,50 g	311,85
Lipidi	21,94 g	22,6%	64,26	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	659.21
KJoule	kJ	2759.44
Protidi	g	26.58 ^{16,1%}
Glucidi	g	90.55 ^{51,5%}
Lipidi	g	23.65 ^{32,3%}
Protidi animali	g	12.83
Protidi vegetali	g	10.07
Saturi	g	5.91
Insaturi	g	2.52
Monoinsaturi	g	12.39
Glucidi semplici	g	28.77
Glucidi complessi	g	56.43
Colesterolo	mg	82.74
Tiamina	mg	0.32
Riboflavina	mg	0.56
Niacina	mg	5.25
Acido pantotenico	mg	0.88
Piridossina	mg	0.62
Acido folico	mcg	173.70
Cianocobalamina	mcg	0.88
Acido ascorbico	mg	72.58
Biotina	mcg	13.52
Retinolo	mcg	741.86
Calciferolo	mcg	0.45
Tocoferolo	mg	6.04
Menadione	mcg	184.54
Sodio	mg	383.89
Potassio	mg	1094.14
Ferro	mg	4.91
Calcio	mg	294.88
Fosforo	mg	401.70
Rame	mg	0.64
Magnesio	mg	128.83
Manganese	mg	0.81
Zinco	mg	4.46
Selenio	mcg	12.27
Cromo	mcg	21.89
Nichel	mg	30.56
Iodio	mcg	63.22
Cloro	mg	242.78
Fluoro	mg	0.35
Calcio/fosforo	mg	3.01
Acqua	g	340.57
Acido urico	mg	0.00
Acido fitico	mg	0.19
Acido caffeico	mg	2.98
Acido malico	mg	172.29
Acido citrico	mg	503.36
Acido tartarico	mg	367.76
Acido ossalico	mg	250.68
Etanolo	g	0.00
Purine	mg	100.36
Fibra alimentare	g	8.29
Fibra solubile	g	1.85

SCOMPOSIZIONE

<i>Campo</i>	<i>u.m.</i>	<i>Totale</i>
Fibra insolubile	g	4.22
Glucosio	g	3.08
Fruttosio	g	6.02
Saccarosio	g	3.54
Amido	g	30.60
Pectina	g	0.99
Mannitolo	g	0.03
Lisina	mg	1433.65
Istidina	mg	571.85
Arginina	mg	1169.00
Acido aspartico	mg	1811.47
Treonina	mg	876.05
Serina	mg	1031.03
Acido glutamico	mg	3602.13
Prolina	mg	1301.27
Glicina	mg	812.63
Alanina	mg	1036.98
Cistina	mg	311.86
Valina	mg	1133.33
Metionina	mg	546.72
Isoleucina	mg	958.41
Leucina	mg	1756.65
Tirosina	mg	809.54
Fenilalanina	mg	1047.99
Triptofano	mg	238.99
C4 - C10	g	0.33
Laurico	g	0.09
Miristico	g	0.45
Palmitico	g	3.26
Stearico	g	1.15
Arachidico	g	0.11
Beenico	g	0.01
Miristoleico	g	0.02
Palmitoleico	g	0.27
Oleico	g	11.82
Eicosaenoico	g	0.08
Erucico	g	0.00
Linoleico	g	1.99
Linolenico	g	0.27
Arachidonico	g	0.04
Eicosapentaenoico	g	0.01
Docosenoico	g	0.02
AI		0.35
TI		0.73
PRAL		-1.82
CSI		10.11
NAE	meq	9.40