

A collage of various healthy recipes including pasta, rice, vegetables, and soups. The image features a variety of dishes: a large pie in a blue dish, a bowl of rice with asparagus, a bowl of salmon and vegetables, a bowl of chicken and vegetables, a bowl of soup, a bowl of green soup with croutons, a bowl of tomato soup, a plate of skewers, a plate of rice, a plate of spaghetti, and a plate of salmon. The text "RICETTARIO E NUTRIENTI" is overlaid in the center.

RICETTARIO E NUTRIENTI

COMPOSIZIONE RICETTE

§Pasta in bianco	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
§Pasta in bianco	120,00	0,00	0,00	339,60	0,00	0,00	21,00	25,92	0,00	5,52	0,00	0,00
	120,00	0,00	0,00	339,60	0,00	0,00	21,00	25,92	0,00	5,52	0,00	0,00
BIETA AL LIMONE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Limoni	8,00	0,00	1,12	0,88	0,01	0,15	0,18	0,00	0,18	0,05	0,00	0,16
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Bieta, cruda	150,00	0,00	100,50	22,50	1,50	1,80	2,70	0,15	2,70	1,95	0,00	15,00
	165,00	1,01	101,62	86,31	1,52	1,95	2,88	7,14	2,88	2,00	0,00	15,17
Bieta al vapore	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Bieta, cruda	150,00	0,00	100,50	22,50	1,50	1,80	2,70	0,15	2,70	1,95	0,00	15,00
	158,00	1,16	100,50	94,42	1,52	1,80	2,70	8,14	2,70	1,95	0,00	15,01
BRACIOLE DI SUINO AI FERRI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pepe nero	2,00	0,00	8,60	6,22	0,22	0,52	0,98	0,07	0,00	0,23	0,00	0,88
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Maiale (media)	140,00	12,05	11,90	226,33	1,61	0,00	0,35	33,64	0,35	24,33	24,32	103,60
Limoni	10,00	0,00	1,40	1,10	0,01	0,19	0,23	0,00	0,23	0,06	0,00	0,20
	161,00	13,06	22,20	297,64	1,87	0,80	1,58	40,72	0,60	24,79	24,32	104,77

COMPOSIZIONE RICETTE

Brasato al vino rosso	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Zucchero, saccarosio	8,00	0,00	0,08	31,36	0,02	0,00	8,36	0,00	8,36	0,00	0,00	0,08
Cipolla	30,00	0,01	7,50	7,80	0,12	0,31	1,71	0,03	1,71	0,30	0,00	3,00
[IG:5] Aceto	20,00	0,00	3,00	0,80	0,10	0,00	0,12	0,00	0,12	0,08	0,00	4,00
Aglione	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Sedano, crudo	15,00	0,00	4,65	3,45	0,08	0,24	0,36	0,03	0,33	0,35	0,00	21,00
Vino (media)	15,00	0,00	1,40	10,80	0,15	0,00	0,14	0,00	0,14	0,02	0,00	0,60
Bovino adulto o vitellone, fesa, crudo	130,00	0,00	5,20	133,90	2,34	0,00	0,00	2,34	0,00	28,34	0,00	53,30
Carote, crude	12,00	0,00	5,28	4,92	0,08	0,37	0,91	0,02	0,91	0,13	0,00	11,40
	240,00	1,17	27,41	266,01	2,93	1,01	11,62	10,43	11,59	29,39	0,00	93,47

BROCCOLI ALL'OLIO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Broccolo a testa	150,00	0,06	42,00	40,50	1,20	4,89	4,65	0,60	4,65	4,50	0,00	18,00
	158,00	1,22	42,00	112,42	1,22	4,89	4,65	8,59	4,65	4,50	0,00	18,01

BURGER DI SPINACI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	60,00	0,00	28,80	76,80	0,90	0,00	0,00	5,22	0,00	7,44	0,00	82,20
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Spinaci, surgelati	50,00	0,00	85,00	7,50	0,50	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	28,50
Carote, cotte, bollite	30,00	0,00	12,60	14,10	0,15	1,08	2,61	0,06	2,61	0,39	0,00	21,30
Pangrattato	3,00	0,01	3,30	10,53	0,06	0,10	2,33	0,06	0,15	0,30	0,00	12,00
Formaggio magro	15,00	1,59	64,50	35,97	0,05	0,00	0,98	2,60	0,98	2,21	2,20	150,00
	164,00	2,47	194,20	198,84	1,67	2,08	5,92	13,93	3,74	11,74	2,20	294,01

COMPOSIZIONE RICETTE

Burger vegetariano	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Zucca gialla, fresca	50,00	0,00	10,00	14,50	0,45	2,75	1,75	0,05	1,25	0,55	0,00	0,00
Zucchine, crude	50,00	0,00	9,00	8,00	0,25	0,60	0,85	0,05	0,90	0,75	0,00	0,50
Aglio	3,00	0,00	0,45	1,59	0,04	0,13	0,03	0,02	0,03	0,25	0,00	0,12
Pangrattato	20,00	0,00	22,00	71,40	0,42	0,64	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Patate novelle, crude	20,00	0,00	2,00	14,40	0,12	0,28	3,14	0,06	0,04	0,40	0,00	2,00
Parmigiano	20,00	3,71	231,80	77,40	0,14	0,00	0,02	5,62	0,02	6,70	6,70	120,00
Uova (media)	20,00	0,96	11,00	34,07	0,48	0,00	0,14	3,11	0,14	2,59	0,00	24,05
	189,00	5,54	286,25	275,30	1,91	4,40	21,49	15,32	3,38	13,26	6,70	226,68

Caprese	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pomodori - da insalata	50,00	0,02	5,50	8,50	0,20	0,51	1,40	0,10	1,40	0,60	0,00	1,50
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Origano secco macinato	2,00	0,05	31,60	6,12	0,88	0,86	0,99	0,21	0,99	0,22	0,00	0,30
Mozzarella di vacca	120,00	12,55	192,00	303,60	0,48	0,00	0,84	23,40	0,84	22,44	22,44	240,00
Basilico, fresco	1,00	0,00	2,50	0,42	0,06	0,02	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
	178,00	13,34	231,60	363,59	1,63	1,39	3,28	28,72	3,28	23,29	22,44	241,90
Mozzarella di vacca												

CAPRESE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pomodori - da insalata	70,00	0,02	7,70	11,90	0,28	0,71	1,96	0,14	1,96	0,84	0,00	2,10
Mozzarella di vacca	120,00	12,55	192,00	303,60	0,48	0,00	0,84	23,40	0,84	22,44	22,44	240,00
Basilico	1,00	0,00	2,50	0,39	0,06	0,05	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
	199,00	13,73	202,20	387,81	0,84	0,76	2,85	31,54	2,85	23,31	22,44	242,20

CAROTE AL VAPORE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Carote	150,00	0,05	66,00	52,50	1,05	4,66	11,40	0,30	11,40	1,65	0,00	142,50
	158,00	1,21	66,00	124,42	1,07	4,66	11,40	8,29	11,40	1,65	0,00	142,51

COMPOSIZIONE RICETTE

carote piselli al burro	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Burro	7,00	3,41	1,75	53,06	0,00	0,00	0,08	5,84	0,08	0,06	0,06	0,49
Piselli, surgelati	60,00	0,00	12,00	36,60	1,20	3,78	3,90	0,18	2,40	3,24	0,00	77,40
§Carote rondelle	60,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	4,20	0,12	0,00	0,54	0,00	0,00
[IG:5] Noce moscata	2,00	0,41	2,06	7,90	0,19	0,47	0,53	0,58	0,53	0,18	0,00	0,32
	129,00	3,82	15,81	117,36	1,39	4,25	8,71	6,72	3,01	4,02	0,06	78,21

CAVOLFIORE AL VAPORE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cavolfiore	150,00	0,06	66,00	37,50	1,20	3,59	4,05	0,30	3,60	4,80	0,00	12,00
	158,00	1,22	66,00	109,42	1,22	3,59	4,05	8,29	3,60	4,80	0,00	12,01

Cavolfiori al vapore	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Cavolfiore	150,00	0,06	66,00	37,50	1,20	3,59	4,05	0,30	3,60	4,80	0,00	12,00
	158,00	1,22	66,00	109,42	1,22	3,59	4,05	8,29	3,60	4,80	0,00	12,01

COSCETTA DI POLLO ALLA CACCIATORA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Sedano, crudo	8,00	0,00	2,48	1,84	0,04	0,13	0,19	0,02	0,18	0,18	0,00	11,20
Pomodori, passata	30,00	0,00	4,80	6,30	0,00	0,45	0,90	0,06	0,90	0,39	0,00	4,80
[IG:15] Cipolla	3,00	0,00	0,75	0,78	0,01	0,03	0,17	0,00	0,17	0,03	0,00	0,30
Pollo, fuso, senza pelle, crudo	220,00	0,00	28,60	235,40	2,20	0,00	0,00	8,14	0,00	40,70	0,00	189,20
[IG:15] Peperoni	20,00	0,01	3,40	4,40	0,14	0,38	0,84	0,06	0,84	0,18	0,00	0,40
[IG:15] Olive nere	10,00	0,35	6,20	23,50	0,16	0,39	0,08	2,51	0,08	0,16	0,00	5,40
Olio di oliva extravergine	10,00	1,45	0,00	89,90	0,02	0,00	0,00	9,99	0,00	0,00	0,00	0,02
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	302,00	1,83	51,10	363,67	2,74	1,52	2,40	20,83	2,38	41,70	0,00	212,33

COMPOSIZIONE RICETTE

Cosciotto di maiale alle mele	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,93	57,95	19,35	0,04	0,00	0,00	1,41	0,00	1,68	0,00	30,00
[IG:5] Aceto	5,00	0,00	0,75	0,20	0,03	0,00	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	1,00
Zucchero, saccarosio	4,00	0,00	0,04	15,68	0,01	0,00	4,18	0,00	4,18	0,00	0,00	0,04
Mele, fresche, con buccia	30,00	0,00	0,60	13,20	0,03	0,78	3,00	0,00	3,00	0,06	0,00	0,60
Maiale, coscio, crudo	120,00	0,00	14,40	132,00	1,92	0,00	0,00	3,84	0,00	24,24	0,00	91,20
Cipolla	10,00	0,00	2,50	2,60	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
Pepe nero	1,00	0,01	4,30	2,51	0,11	0,27	0,63	0,03	0,38	0,10	0,00	0,44
Rosmarino secco	1,00	0,04	12,80	3,31	0,29	0,18	0,46	0,15	0,46	0,05	0,00	0,50
	184,00	2,14	93,34	260,77	2,49	1,33	8,87	13,43	8,62	26,25	0,00	124,79

Costolette maiale ai funghi	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Funghi coltivati, pleurotes, crudi	40,00	0,00	1,20	14,80	0,36	0,96	2,24	0,12	2,24	0,88	0,00	2,96
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Maiale (media)	130,00	11,19	11,05	210,17	1,50	0,00	0,33	31,23	0,33	22,59	22,59	96,20
Vino da pasto bianco	10,00	0,00	0,90	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
Mais, amido	10,00	0,00	0,00	32,80	0,00	0,00	8,70	0,00	0,15	0,03	0,00	0,00
	199,00	12,24	22,89	330,79	2,31	1,24	11,70	38,44	3,13	23,62	22,59	101,59

COTOLETTA DI MAIALE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,93	57,95	19,35	0,04	0,00	0,00	1,41	0,00	1,68	0,00	30,00
Prezzemolo, fresco	3,00	0,00	6,60	0,90	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Pangrattato	15,00	0,07	16,50	52,65	0,32	0,51	11,67	0,32	0,75	1,52	0,00	60,00
Maiale - carne magra	120,00	3,73	9,60	169,20	2,04	0,00	0,00	8,16	0,00	23,88	23,88	91,20
Pomodori, passata	10,00	0,00	1,60	2,10	0,00	0,15	0,30	0,02	0,30	0,13	0,00	1,60
[IG:5] Origano secco	1,00	0,03	15,80	3,06	0,44	0,43	0,50	0,10	0,50	0,11	0,00	0,15
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	161,00	5,63	108,20	301,73	2,99	1,28	12,48	16,03	1,56	27,51	23,88	183,60

Maiale - carne magra

COMPOSIZIONE RICETTE

Cotoletta di maiale alla palermitana	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano	5,00	0,93	57,95	19,35	0,04	0,00	0,01	1,41	0,01	1,68	1,68	30,00
Pomodori, passata	20,00	0,00	3,20	4,20	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	3,20
Pangrattato	20,00	0,00	22,00	71,40	0,42	0,64	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
[IG:5] Origano secco	2,00	0,05	31,60	6,12	0,88	0,86	0,99	0,21	0,99	0,22	0,00	0,30
Carne di Maiale (media)	120,00	5,11	13,44	238,80	1,63	0,00	0,00	15,67	0,00	24,36	0,00	338,64
	173,00	6,96	128,19	393,81	2,98	1,80	17,16	23,74	2,60	28,54	1,68	452,15

Crepes ai funghi	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Farina di frumento, duro	50,00	0,00	0,00	165,00	0,00	4,00	31,60	1,40	1,60	6,45	0,00	0,00
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Emmental - Emmentaler Switzerland	30,00	0,00	0,00	118,50	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	8,70	0,00	0,00
Besciamella	30,00	0,00	26,70	41,70	0,03	0,27	2,85	2,85	0,93	1,17	0,00	55,20
Uova di gallina, intero	20,00	0,00	9,60	25,60	0,30	0,00	0,00	1,74	0,00	2,48	0,00	27,40
Funghi ovuli, crudi	15,00	0,00	2,55	3,45	0,17	0,45	0,24	0,05	0,24	0,30	0,00	0,00
Funghi coltivati, pleurotes, crudi	15,00	0,00	0,45	5,55	0,14	0,36	0,84	0,05	0,84	0,33	0,00	1,11
Cipolla (media)	10,00	0,00	3,33	2,80	0,05	0,15	0,58	0,01	0,58	0,13	0,00	1,00
	180,00	3,16	43,88	445,45	0,70	5,23	36,17	24,57	4,25	19,60	0,04	85,07

CREPES RICOTTA E SPINACI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Farina di frumento, tipo 00	45,00	0,00	7,65	145,35	0,32	0,99	32,22	0,32	0,77	4,95	0,00	1,35
Ricotta di vacca	35,00	0,00	103,25	51,10	0,14	0,00	1,23	3,82	1,23	3,08	0,00	27,30
Uovo di gallina - intero	30,00	0,95	14,40	38,40	0,45	0,00	0,06	2,61	0,06	3,72	3,72	41,10
Spinaci, crudi	20,00	0,00	15,60	7,00	0,58	0,38	0,58	0,14	0,08	0,68	0,00	20,00
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Grana Padano, DOP	15,00	0,00	174,75	58,80	0,02	0,00	0,00	4,28	0,00	5,09	0,00	105,00
Besciamella	12,00	0,00	10,68	16,68	0,01	0,11	1,14	1,14	0,37	0,47	0,00	22,08
Cipolla	10,00	0,00	2,50	2,60	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
	175,00	1,82	329,13	374,93	1,59	1,67	35,82	18,33	3,10	18,26	3,72	217,92

MENU DEL 18/12/24 MENÙ INVERNALE - (CATANIA MENU' INVERNALE 2024-'25)

COMPOSIZIONE RICETTE

CREPES RICOTTA E SPINACI (copia)	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Sale	8,00	0,00	1,92	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3100,64
Burro	6,00	0,00	1,50	45,48	0,00	0,00	0,07	5,00	0,07	0,05	0,00	0,42
Farina di frumento, duro	20,00	0,00	0,00	66,00	0,00	1,60	12,64	0,56	0,64	2,58	0,00	0,00
Lupini ammollati	2,00	0,00	0,90	2,28	0,11	0,00	0,14	0,05	0,01	0,33	0,00	0,00
[IG:15] Cipolla	2,00	0,00	0,50	0,52	0,01	0,02	0,11	0,00	0,11	0,02	0,00	0,20
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Senape	2,00	0,02	0,00	1,34	0,00	0,00	0,11	0,08	0,00	0,09	0,00	0,00
Farina di soia	2,00	0,00	4,20	9,38	0,14	0,22	0,47	0,47	0,22	0,74	0,00	0,18
Molluschi (media)	16,00	0,06	21,92	12,00	0,94	0,00	0,59	0,32	0,16	1,71	0,00	64,00
Ricotta di bufala	13,00	0,00	44,20	27,56	0,00	0,00	0,48	2,25	0,48	1,37	0,00	0,00
[IG:15] Spinaci	13,00	0,01	10,14	4,03	0,38	0,27	0,38	0,09	0,05	0,44	0,00	13,00
Uova di gallina, intero	13,00	0,00	6,24	16,64	0,20	0,00	0,00	1,13	0,00	1,61	0,00	17,81
Besciamella	13,00	0,00	11,57	18,07	0,01	0,12	1,24	1,24	0,40	0,51	0,00	23,92
	112,00	0,09	103,39	204,36	1,84	2,32	16,25	11,21	2,16	9,62	0,00	3220,25

Crocchette di patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Parmigiano grattugiato	5,00	0,93	57,95	19,35	0,04	0,00	0,00	1,41	0,00	1,68	0,00	30,00
Uovo di gallina - intero	30,00	0,95	14,40	38,40	0,45	0,00	0,06	2,61	0,06	3,72	3,72	41,10
Latte di vacca UHT intero	30,00	0,63	36,00	18,90	0,06	0,00	1,41	1,08	1,41	0,99	0,99	14,10
Patate	100,00	0,19	10,00	85,00	0,60	1,56	17,90	1,00	0,40	2,10	0,00	7,00
Pangrattato	10,00	0,00	11,00	35,70	0,21	0,32	7,78	0,21	0,50	1,01	0,00	40,00
	175,00	2,70	129,35	197,35	1,36	1,88	27,15	6,31	2,37	9,50	4,71	132,20

Fagiolini al vapore	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagiolini, freschi	150,00	0,00	52,50	36,00	1,35	4,35	3,60	0,15	3,60	3,15	0,00	3,00
	158,00	1,16	52,50	107,92	1,37	4,35	3,60	8,14	3,60	3,15	0,00	3,01

COMPOSIZIONE RICETTE

FAGIOLINI ALL'AGRO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagiolini	150,00	0,29	52,50	27,00	1,35	4,35	3,60	0,15	3,60	3,15	0,00	3,00
Limoni	10,00	0,00	1,40	1,10	0,01	0,19	0,23	0,00	0,23	0,06	0,00	0,20
	168,00	1,45	53,90	100,02	1,38	4,54	3,83	8,14	3,83	3,21	0,00	3,21

Fagiolini Piccanti	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Peperoncino	2,00	0,00	0,36	0,52	0,01	0,04	0,08	0,01	0,03	0,04	0,00	0,14
[IG:30] Fagiolini	150,00	0,29	52,50	27,00	1,35	4,35	3,60	0,15	3,60	3,15	0,00	3,00
	159,00	1,30	52,86	90,45	1,37	4,39	3,68	7,15	3,63	3,19	0,00	3,15

FAGIOLINI RIPASSATI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
[IG:30] Fagiolini	150,00	0,29	52,50	27,00	1,35	4,35	3,60	0,15	3,60	3,15	0,00	3,00
	159,00	1,30	52,80	90,99	1,38	4,44	3,62	7,16	3,62	3,32	0,00	3,09

Farfalle zucca e speck	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano Reggiano DOP	5,00	0,00	57,95	19,85	0,01	0,00	0,00	1,49	0,00	1,62	0,00	30,00
Zucca gialla, fresca	40,00	0,00	8,00	11,60	0,36	2,20	1,40	0,04	1,00	0,44	0,00	0,00
Speck	20,00	1,14	2,20	60,60	0,32	0,00	0,10	4,18	0,00	5,66	5,66	310,20
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
	173,00	2,52	90,15	516,97	2,11	4,90	80,60	15,10	5,20	18,62	5,66	344,21

FETTINA DI TACCHINO AI FERRI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Tacchino - fesa	130,00	0,49	7,80	139,10	1,04	0,00	0,00	1,56	0,00	31,20	31,20	67,60
	130,00	0,49	7,80	139,10	1,04	0,00	0,00	1,56	0,00	31,20	31,20	67,60

COMPOSIZIONE RICETTE

FETTINA DI VITELLO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Vitello - magro	123,00	0,86	17,22	113,16	2,83	0,00	0,12	1,23	0,12	25,46	25,46	109,47
	129,00	1,73	17,22	167,10	2,84	0,00	0,12	7,22	0,12	25,46	25,46	109,48

FILETTI DI MERLUZZO PANATI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pangrattato	20,00	0,09	22,00	70,20	0,42	0,68	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,09	37,50	106,50	1,05	0,00	0,00	0,45	0,00	25,50	25,50	115,50
Pomodori, passata	10,00	0,00	1,60	2,10	0,00	0,15	0,30	0,02	0,30	0,13	0,00	1,60
Origano	1,00	0,01	3,10	2,65	0,09	0,08	0,69	0,04	0,10	0,09	0,00	0,03
	189,00	1,35	64,20	253,37	1,58	0,91	16,55	8,92	1,40	27,74	25,50	197,14

FORMAGGIO ALLA PALERMITANA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pangrattato	20,00	0,09	22,00	70,20	0,42	0,68	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Pomodori - passata	20,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	32,00
Edam	110,00	0,00	0,00	358,60	0,00	0,00	1,54	26,73	1,54	28,05	0,00	0,00
Origano secco macinato	1,00	0,03	15,80	3,06	0,44	0,43	0,50	0,10	0,50	0,11	0,00	0,15
Aglio	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
	160,00	1,28	41,14	507,79	0,90	1,44	18,28	35,29	3,72	30,45	0,00	112,19

FORMAGGIO PANATO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Edam	70,00	0,00	0,00	228,20	0,00	0,00	0,98	17,01	0,98	17,85	0,00	0,00
Uovo di gallina - intero	60,00	1,90	28,80	76,80	0,90	0,00	0,12	5,22	0,12	7,44	7,44	82,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pangrattato	30,00	0,13	33,00	105,30	0,63	1,02	23,34	0,63	1,50	3,03	0,00	120,00
[IG:5] Origano secco	3,00	0,08	47,40	9,18	1,32	1,28	1,49	0,31	1,49	0,33	0,00	0,45
Pomodori - passata	20,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	32,00
Aglio	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
	189,00	2,83	112,54	468,44	2,88	2,63	26,61	28,22	4,77	28,92	7,44	234,69

COMPOSIZIONE RICETTE

Frittata di carciofi	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	60,00	0,00	28,80	76,80	0,90	0,00	0,00	5,22	0,00	7,44	0,00	82,20
Patate novelle, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,56	6,28	0,12	0,08	0,80	0,00	4,00
Carciofi, surgelati	40,00	0,00	0,00	12,80	0,00	2,00	1,00	0,08	0,76	1,08	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	30,00	3,14	48,00	75,90	0,12	0,00	0,21	5,85	0,21	5,61	5,61	60,00
Emmenthal	30,00	5,55	343,50	120,90	0,09	0,00	1,08	9,18	1,08	8,55	8,55	135,00
Aglio	3,00	0,00	0,45	1,59	0,04	0,13	0,03	0,02	0,03	0,25	0,00	0,12
Panna da cucina, sterilizzata, 23% di lipidi	10,00	0,00	0,00	23,30	0,00	0,00	0,40	2,30	0,40	0,27	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	214,00	8,69	429,05	343,20	1,50	2,95	9,49	22,80	2,56	24,11	14,16	281,76

Frittata di cipolla	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Uova di gallina, intero	60,00	0,00	28,80	76,80	0,90	0,00	0,00	5,22	0,00	7,44	0,00	82,20
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Aromi e Spezie (media)	6,00	0,11	29,22	9,28	1,02	0,83	1,30	0,31	1,24	0,37	0,00	6,05
Pepe nero	6,00	0,00	25,80	18,66	0,67	1,55	2,94	0,20	0,00	0,68	0,00	2,64
Panna da cucina, sterilizzata, 23% di lipidi	30,00	0,00	0,00	69,90	0,00	0,00	1,20	6,90	1,20	0,81	0,00	0,00
Parmigiano	30,00	5,56	347,70	116,10	0,21	0,00	0,03	8,43	0,03	10,05	10,05	180,00
Latte di vacca, condensato, zuccherato	20,00	0,00	58,60	65,60	0,04	0,00	11,30	1,80	11,30	1,74	0,00	26,00
	165,00	6,68	491,62	420,95	2,87	2,44	17,11	29,86	14,11	21,15	10,05	297,50

FRITTATA DI PATATE E GRANA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Uova di gallina, intero	60,00	0,00	28,80	76,80	0,90	0,00	0,00	5,22	0,00	7,44	0,00	82,20
Patate, crude	50,00	0,00	5,00	36,00	0,30	0,90	8,00	0,05	0,50	1,00	0,00	3,50
Panna 30% di lipidi	5,00	0,88	3,90	14,60	0,00	0,00	0,16	1,50	0,16	0,13	0,13	1,70
Grana Padano, DOP	20,00	0,00	233,00	78,40	0,02	0,00	0,00	5,70	0,00	6,78	0,00	140,00
Latte di vacca, pastorizzato, intero	10,00	0,00	11,90	6,40	0,01	0,00	0,49	0,36	0,49	0,33	0,00	5,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	154,00	2,04	286,90	287,23	1,36	1,16	9,14	20,85	1,15	15,79	0,13	232,85

COMPOSIZIONE RICETTE

Frittura di pesce e verdure in pastella	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pesce (media)	70,00	0,74	44,80	76,30	1,62	0,00	0,71	2,79	0,72	12,09	0,00	81,67
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Merluzzo o nasello	60,00	0,00	15,00	42,60	0,42	0,00	0,00	0,18	0,00	10,20	0,00	46,20
Patate, crude	30,00	0,00	3,00	21,60	0,18	0,54	4,80	0,03	0,30	0,60	0,00	2,10
Carciofi, surgelati	20,00	0,00	0,00	6,40	0,00	1,00	0,50	0,04	0,38	0,54	0,00	0,00
Cavolfiore, crudo	20,00	0,00	8,80	6,00	0,16	0,48	0,54	0,04	0,48	0,64	0,00	1,60
Zucchine, crude	20,00	0,00	3,60	3,20	0,10	0,24	0,34	0,02	0,36	0,30	0,00	0,20
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Prezzemolo, fresco	2,00	0,00	4,40	0,60	0,08	0,10	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	0,40
Farina di frumento, tipo 0	10,00	0,00	1,80	32,10	0,09	0,29	6,95	0,10	0,18	1,15	0,00	0,20
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	242,00	1,75	86,00	255,90	2,79	3,00	14,35	10,25	2,44	25,87	0,00	132,90

FUSI DI POLLO AL LIMONE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Limoni	5,00	0,00	0,70	0,55	0,01	0,10	0,12	0,00	0,12	0,03	0,00	0,10
Pollo con pelle (media)	250,00	5,72	23,75	448,75	2,63	0,00	0,04	30,25	0,04	44,04	44,04	192,50
Vino da pasto bianco	10,00	0,00	0,90	7,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
Pepe nero	1,00	0,01	4,30	2,51	0,11	0,27	0,63	0,03	0,38	0,10	0,00	0,44
	274,00	6,89	29,65	530,73	2,87	0,37	0,80	38,27	0,55	44,18	44,04	193,45

Fusilli con funghi e piselli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Funghi coltivati, pleurotes, crudi	40,00	0,00	1,20	14,80	0,36	0,96	2,24	0,12	2,24	0,88	0,00	2,96
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Piselli, surgelati	15,00	0,00	3,00	9,15	0,30	0,95	0,98	0,05	0,60	0,81	0,00	19,35
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	172,00	1,16	32,30	442,72	2,23	4,02	76,77	9,42	5,40	15,53	0,00	27,44

COMPOSIZIONE RICETTE

Gateau di patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uovo di gallina - intero	70,00	2,22	33,60	89,60	1,05	0,00	0,14	6,09	0,14	8,68	8,68	95,90
Patate	50,00	0,10	5,00	42,50	0,30	0,78	8,95	0,50	0,20	1,05	0,00	3,50
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,93	57,95	19,35	0,04	0,00	0,00	1,41	0,00	1,68	0,00	30,00
[IG:5] Origano secco	4,00	0,11	63,20	12,24	1,76	1,71	1,98	0,41	1,98	0,44	0,00	0,60
Pangrattato	20,00	0,00	22,00	71,40	0,42	0,64	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	155,00	4,08	181,90	280,57	3,59	3,17	26,64	13,84	3,33	13,95	8,68	210,05

GNOCCHETTI ALLE COZZE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cozza o mitilo	60,00	0,31	52,80	50,40	3,48	0,00	2,04	1,62	0,18	7,02	7,02	174,00
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Pomodori, passata	25,00	0,00	4,00	5,25	0,00	0,38	0,75	0,05	0,75	0,33	0,00	4,00
Sedano	2,00	0,00	0,62	0,40	0,01	0,03	0,05	0,00	0,04	0,05	0,00	2,80
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Prezzemolo	1,00	0,00	2,20	0,20	0,04	0,05	0,00	0,01	0,00	0,04	0,00	0,20
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	202,00	1,47	83,02	471,00	4,98	2,25	75,84	10,89	3,47	21,07	7,02	185,55

GNOCCHETTI SARDI SALSICCIA E ZAFFERANO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pomodori - maturi	50,00	0,02	4,50	9,50	0,15	1,02	1,75	0,10	1,75	0,50	0,00	3,00
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Salsiccia di suino fresca	30,00	3,67	6,00	91,20	0,84	0,00	0,18	8,01	0,18	4,62	4,62	330,00
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
Zafferano	1,00	0,02	1,10	3,10	0,11	0,04	0,62	0,06	0,42	0,11	0,00	1,50
	194,00	5,09	34,85	530,02	2,54	3,81	81,94	17,57	6,84	16,18	4,62	339,01

COMPOSIZIONE RICETTE

gnocchi con pesto di spinaci	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
[IG:15] Spinaci	40,00	0,02	31,20	12,40	1,16	0,82	1,16	0,28	0,16	1,36	0,00	40,00
Gnocchi di patate	250,00	0,00	0,00	594,25	0,00	0,00	126,25	3,75	0,00	17,00	2,00	0,00
Grana	20,00	3,51	233,00	76,80	0,02	0,00	0,74	5,60	0,74	6,60	6,60	140,00
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
	326,00	4,58	275,49	751,83	1,57	1,24	128,89	16,75	1,62	25,30	8,60	182,61

Gnocchi pomodoro e pesto di basilico	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Basilico	5,00	0,00	12,50	1,95	0,28	0,26	0,26	0,04	0,26	0,16	0,00	0,45
Pomodori, passata	40,00	0,00	6,40	8,40	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	6,40
Cipolla	4,00	0,00	1,00	1,04	0,02	0,04	0,23	0,00	0,23	0,04	0,00	0,40
Gnocchi di patate	250,00	0,00	0,00	594,25	0,00	0,00	126,25	3,75	0,00	17,00	2,00	0,00
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
	309,00	1,20	29,64	680,65	0,66	1,18	128,37	11,96	2,10	17,84	2,00	9,28

INSALATONA CAPRESE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pomodori - da insalata	70,00	0,02	7,70	11,90	0,28	0,71	1,96	0,14	1,96	0,84	0,00	2,10
Lattuga	60,00	0,02	27,00	11,40	0,48	0,88	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Mais	25,00	0,00	3,75	89,25	0,60	0,50	18,78	0,95	0,63	2,30	0,00	8,75
Mozzarella di vacca	100,00	10,46	160,00	253,00	0,40	0,00	0,70	19,50	0,70	18,70	18,70	200,00
	285,00	10,50	211,65	377,85	1,97	3,02	25,04	20,89	6,89	23,25	18,70	244,75

COMPOSIZIONE RICETTE

Insalatona con fesa di tacchino e crostini	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Crostini	40,00	0,00	30,40	168,40	0,00	0,00	7,20	6,80	6,40	16,40	0,00	0,00
Cavolo verza, cruda	40,00	0,00	0,00	11,60	0,00	1,16	1,52	0,04	1,52	0,80	0,00	0,00
Tacchino - fesa	100,00	0,38	6,00	107,00	0,80	0,00	0,00	1,20	0,00	24,00	24,00	52,00
	290,00	0,38	85,40	320,70	1,63	3,61	13,84	8,38	13,04	42,83	24,00	104,90

INSALATONA CON STRACCETTI DI TACCHINO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Tacchino - fesa	90,00	0,34	5,40	96,30	0,72	0,00	0,00	1,08	0,00	21,60	21,60	46,80
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Pomodori, da insalata, freschi	40,00	0,00	4,40	7,60	0,16	0,40	1,12	0,08	1,12	0,48	0,00	1,20
Rosmarino	3,00	0,03	11,10	2,88	0,26	0,23	0,41	0,13	0,41	0,04	0,00	0,45
	243,00	0,37	69,90	140,48	1,97	3,08	6,65	1,63	6,65	23,75	21,60	101,35

INSALATONA DI POLLO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, da taglio, fresca	50,00	0,00	23,00	8,50	0,45	0,75	1,10	0,05	1,10	0,55	0,00	0,00
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Peperoni, crudi	30,00	0,00	5,10	7,80	0,21	0,57	1,26	0,09	1,26	0,27	0,00	0,60
Pollo - petto	130,00	0,33	5,20	130,00	0,52	0,00	0,00	1,04	0,00	30,29	30,29	42,90
[IG:15] Olive verdi	10,00	0,15	6,40	14,20	0,16	0,30	0,10	1,50	0,10	0,08	0,00	5,40
	250,00	0,48	52,90	172,80	1,55	2,55	4,74	2,74	4,74	31,52	30,29	77,40

INSALATONA DI VERDURE GRIGLiate E FILETTI DI SGOMBRO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, da taglio, fresca	50,00	0,00	23,00	8,50	0,45	0,75	1,10	0,05	1,10	0,55	0,00	0,00
Melanzane, crude	40,00	0,00	6,00	9,20	0,08	1,04	1,04	0,16	1,04	0,40	0,00	1,20
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Zucchine, scure, crude	30,00	0,00	4,50	5,10	0,15	0,36	0,63	0,03	0,60	0,42	0,00	0,30
Peperoni, crudi	15,00	0,00	2,55	3,90	0,11	0,29	0,63	0,05	0,63	0,14	0,00	0,30
Sgombro filetti sott'olio	100,00	2,31	32,00	201,00	0,90	0,00	1,00	10,70	1,00	25,30	25,30	224,00
	265,00	2,31	81,25	240,00	1,90	3,37	6,68	11,05	6,65	27,14	25,30	254,30

COMPOSIZIONE RICETTE

INSALATONA DI VERDURE GRIGLiate E FILETTI DI SGOMBRO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Sgombro o maccarello	90,00	0,00	34,20	153,00	1,08	0,00	0,45	9,99	0,45	15,30	0,00	117,00
Lattuga, da taglio, fresca	50,00	0,00	23,00	8,50	0,45	0,75	1,10	0,05	1,10	0,55	0,00	0,00
Melanzane, crude	40,00	0,00	6,00	9,20	0,08	1,04	1,04	0,16	1,04	0,40	0,00	1,20
Zucchine, scure, crude	40,00	0,00	6,00	6,80	0,20	0,48	0,84	0,04	0,80	0,56	0,00	0,40
Cavolo verza, cruda	40,00	0,00	0,00	11,60	0,00	1,16	1,52	0,04	1,52	0,80	0,00	0,00
Peperoni, crudi	30,00	0,00	5,10	7,80	0,21	0,57	1,26	0,09	1,26	0,27	0,00	0,60
	290,00	0,00	74,30	196,90	2,02	4,00	6,21	10,37	6,17	17,88	0,00	119,20

INSALATONA EMMENTHAL E NOCI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, fresca	70,00	0,00	31,50	15,40	0,56	1,05	1,54	0,28	1,54	1,26	0,00	6,30
Emmenthal	70,00	12,95	801,50	282,10	0,21	0,00	2,52	21,42	2,52	19,95	19,95	315,00
Pomodori, da insalata, freschi	60,00	0,00	6,60	11,40	0,24	0,60	1,68	0,12	1,68	0,72	0,00	1,80
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Noci secche	20,00	1,11	16,60	137,80	0,42	1,24	1,02	13,62	0,62	2,86	0,00	0,40
	270,00	14,06	878,20	467,20	1,78	4,44	10,56	35,54	10,16	25,34	19,95	371,00

INSALATONA EMMENTHAL E NOCI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Emmenthal	80,00	14,80	916,00	322,40	0,24	0,00	2,88	24,48	2,88	22,80	22,80	360,00
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Carote, crude	70,00	0,00	30,80	28,70	0,49	2,17	5,32	0,14	5,32	0,77	0,00	66,50
Lattuga, fresca	70,00	0,00	31,50	15,40	0,56	1,05	1,54	0,28	1,54	1,26	0,00	6,30
Cavolo verza, cruda	30,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,87	1,14	0,03	1,14	0,60	0,00	0,00
Noci secche	20,00	1,11	16,60	137,80	0,42	1,24	1,02	13,62	0,62	2,86	0,00	0,40
	278,00	17,07	994,90	584,92	1,73	5,33	11,90	46,54	11,50	28,29	22,80	433,21

COMPOSIZIONE RICETTE

INSALATONA FESA DI TACCHINO E CROSTINI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Tacchino - fesa	70,00	0,27	4,20	74,90	0,56	0,00	0,00	0,84	0,00	16,80	16,80	36,40
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Cavolo verza, cruda	30,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,87	1,14	0,03	1,14	0,60	0,00	0,00
Crostini	30,00	0,00	22,80	126,30	0,00	0,00	5,40	5,10	4,80	12,30	0,00	0,00
Limone succo	3,00	0,00	0,42	0,18	0,01	0,00	0,04	0,00	0,04	0,01	0,00	0,06
Sale	2,00	0,00	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	775,16
	251,00	1,14	76,90	297,72	1,42	3,32	11,70	12,30	11,10	31,34	16,80	864,53

INSALATONA MAIS E GAMBERETTI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga	70,00	0,02	31,50	13,30	0,56	1,02	1,54	0,28	1,54	1,26	0,00	6,30
Pomodori, da insalata, freschi	70,00	0,00	7,70	13,30	0,28	0,70	1,96	0,14	1,96	0,84	0,00	2,10
§Gamberetti	60,00	0,00	70,80	37,80	1,44	0,00	0,00	0,60	0,00	8,16	0,00	206,40
Verza	50,00	0,01	30,00	9,50	0,55	1,45	1,25	0,05	1,25	1,00	0,00	11,50
Mais	20,00	0,00	3,00	71,40	0,48	0,40	15,02	0,76	0,50	1,84	0,00	7,00
	270,00	0,03	143,00	145,30	3,31	3,57	19,77	1,83	5,25	13,10	0,00	233,30

INSALATONA MAIS E GAMBERETTI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Gamberi	80,00	0,16	88,00	56,80	1,44	0,00	2,32	0,48	2,32	10,88	10,88	116,80
Carote, crude	60,00	0,00	26,40	24,60	0,42	1,86	4,56	0,12	4,56	0,66	0,00	57,00
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Mais dolce - in scatola	40,00	0,06	1,60	39,20	0,20	0,56	7,80	0,52	1,72	1,36	0,00	108,00
	240,00	0,22	143,00	133,80	2,54	3,32	16,00	1,36	9,92	13,98	10,88	287,20

COMPOSIZIONE RICETTE

INSALATONA MOZZARELLA CAPRICCIOSA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Pomodori, da insalata, freschi	50,00	0,00	5,50	9,50	0,20	0,50	1,40	0,10	1,40	0,60	0,00	1,50
Cavolo verza, cruda	20,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,58	0,76	0,02	0,76	0,40	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	100,00	10,46	160,00	253,00	0,40	0,00	0,70	19,50	0,70	18,70	18,70	200,00
	280,00	10,46	214,50	302,00	1,43	3,53	7,98	19,96	7,98	21,33	18,70	254,40

INSALATONA POLPA DI GRANCHIO E INSALATA CAPRICCIOSA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
[IG:50] Surimi	80,00	0,14	7,20	79,20	0,24	0,00	5,52	0,72	0,00	12,16	12,16	114,40
Lattuga, fresca	70,00	0,00	31,50	15,40	0,56	1,05	1,54	0,28	1,54	1,26	0,00	6,30
Carote, crude	40,00	0,00	17,60	16,40	0,28	1,24	3,04	0,08	3,04	0,44	0,00	38,00
Cavolo verza, cruda	30,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,87	1,14	0,03	1,14	0,60	0,00	0,00
[IG:5] Aceto	20,00	0,00	3,00	0,80	0,10	0,00	0,12	0,00	0,12	0,08	0,00	4,00
Sedano rapa, crudo	10,00	0,00	5,20	2,90	0,05	0,31	0,38	0,01	0,38	0,19	0,00	0,00
Peperoni, crudi	10,00	0,00	1,70	2,60	0,07	0,19	0,42	0,03	0,42	0,09	0,00	0,20
	260,00	0,14	66,20	126,00	1,30	3,66	12,16	1,15	6,64	14,82	12,16	162,90

INSALATONA PROSCUTTO E FORMAGGIO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga	60,00	0,02	27,00	11,40	0,48	0,88	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Prosciutto cotto	50,00	0,00	3,00	69,00	0,25	0,00	0,85	3,80	0,00	7,85	0,00	420,00
Pomodori, da insalata, freschi	40,00	0,00	4,40	7,60	0,16	0,40	1,12	0,08	1,12	0,48	0,00	1,20
Carote, crude	40,00	0,00	17,60	16,40	0,28	1,24	3,04	0,08	3,04	0,44	0,00	38,00
Fontina	30,00	0,00	261,00	108,30	0,09	0,00	0,24	8,67	0,24	7,35	0,00	205,80
Emmenthal	30,00	0,00	343,50	120,90	0,09	0,00	1,08	9,18	1,08	8,55	0,00	135,00
	250,00	0,02	656,50	333,60	1,35	2,52	7,65	22,05	6,80	25,75	0,00	805,40

COMPOSIZIONE RICETTE

INSALATONA RUCOLA E BRESAOLA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Bresaola	80,00	0,60	5,60	120,80	1,92	0,00	0,00	2,08	0,00	25,60	25,60	1277,60
Carote, crude	50,00	0,00	22,00	20,50	0,35	1,55	3,80	0,10	3,80	0,55	0,00	47,50
Rucola o rughetta	30,00	0,01	92,70	8,40	1,56	0,27	1,17	0,09	1,17	0,78	0,00	0,63
Lattuga	100,00	0,03	45,00	19,00	0,80	1,46	2,20	0,40	2,20	1,80	0,00	9,00
	260,00	0,64	165,30	168,70	4,63	3,28	7,17	2,67	7,17	28,73	25,60	1334,73

INSALATONA TONNO E OLIVE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Lattuga, fresca	60,00	0,00	27,00	13,20	0,48	0,90	1,32	0,24	1,32	1,08	0,00	5,40
Pomodori, da insalata, freschi	50,00	0,00	5,50	9,50	0,20	0,50	1,40	0,10	1,40	0,60	0,00	1,50
Cavolo verza, cruda	30,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,87	1,14	0,03	1,14	0,60	0,00	0,00
[IG:15] Olive nere	25,00	0,88	15,50	58,75	0,40	0,98	0,20	6,28	0,20	0,40	0,00	13,50
Tonno sott'olio sgocciolato	100,00	1,91	7,00	192,00	1,70	0,00	0,00	10,10	0,00	25,20	25,20	316,00
	265,00	2,79	55,00	282,15	2,78	3,25	4,06	16,75	4,06	27,88	25,20	336,40

INSALATONA UOVA E CARCIOFINI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uovo di gallina - intero	60,00	1,90	28,80	76,80	0,90	0,00	0,12	5,22	0,12	7,44	7,44	82,20
Carciofini - sott'olio	50,00	0,34	22,00	34,00	0,50	1,65	1,30	2,85	0,55	0,90	0,00	526,50
Carote, crude	40,00	0,00	17,60	16,40	0,28	1,24	3,04	0,08	3,04	0,44	0,00	38,00
Lattuga, fresca	40,00	0,00	18,00	8,80	0,32	0,60	0,88	0,16	0,88	0,72	0,00	3,60
Pomodori, da insalata, freschi	40,00	0,00	4,40	7,60	0,16	0,40	1,12	0,08	1,12	0,48	0,00	1,20
Verza	30,00	0,00	18,00	5,70	0,33	0,87	0,75	0,03	0,75	0,60	0,00	6,90
	260,00	2,24	108,80	149,30	2,49	4,76	7,21	8,42	6,46	10,58	7,44	658,40

COMPOSIZIONE RICETTE

INVOLTINI PROSCIUTTO E FORMAGGIO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prosciutto cotto	70,00	3,57	4,20	150,50	0,49	0,00	0,63	10,29	0,63	13,86	13,86	453,60
Aglione	5,00	0,00	0,75	2,65	0,06	0,22	0,05	0,04	0,05	0,42	0,00	0,20
Edam	30,00	0,00	0,00	97,80	0,00	0,00	0,42	7,29	0,42	7,65	0,00	0,00
Pangrattato	20,00	0,09	22,00	70,20	0,42	0,68	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
[IG:5] Origano secco	2,00	0,05	31,60	6,12	0,88	0,86	0,99	0,21	0,99	0,22	0,00	0,30
Pomodori, passata	15,00	0,00	2,40	3,15	0,00	0,23	0,45	0,03	0,45	0,20	0,00	2,40
	150,00	4,87	60,95	402,34	1,87	1,99	18,10	26,27	3,54	24,37	13,86	536,51

Prosciutto cotto

Lasagne al forno	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Cipolla	8,00	0,00	2,00	2,08	0,03	0,08	0,46	0,01	0,46	0,08	0,00	0,80
Carote	8,00	0,00	3,52	2,80	0,06	0,25	0,61	0,02	0,61	0,09	0,00	7,60
Pomodori - passata	70,00	0,00	11,20	12,60	0,00	1,05	2,10	0,14	2,10	0,91	0,00	112,00
Sedano, crudo	5,00	0,00	1,55	1,15	0,03	0,08	0,12	0,01	0,11	0,12	0,00	7,00
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	40,00	1,58	1,60	64,00	0,72	0,00	0,00	3,72	0,00	7,64	7,64	20,40
Latte di vacca UHT intero	30,00	0,63	36,00	18,90	0,06	0,00	1,41	1,08	1,41	0,99	0,99	14,10
Farina di frumento tipo 00	20,00	0,03	3,40	68,00	0,14	0,44	15,46	0,14	0,34	2,20	0,00	0,60
Pasta all'uovo - fresca	100,00	0,79	24,00	309,00	1,20	2,90	63,20	2,80	1,70	11,80	2,40	27,00
Parmigiano grattugiato	10,00	1,85	115,90	38,70	0,07	0,00	0,00	2,81	0,00	3,35	0,00	60,00
Basilico	1,00	0,00	2,50	0,39	0,06	0,05	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
	292,00	4,88	201,67	517,62	2,37	4,85	83,41	10,74	6,78	27,21	11,03	249,59

Lenticchie al vapore	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Lenticchie, secche	150,00	0,00	85,50	478,50	12,00	20,70	76,65	1,50	2,70	34,05	0,00	12,00
	158,00	1,16	85,50	550,42	12,02	20,70	76,65	9,49	2,70	34,05	0,00	12,01

COMPOSIZIONE RICETTE

Merluzzo alla palermitana	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pangrattato	30,00	0,00	33,00	107,10	0,63	0,96	23,34	0,63	1,50	3,03	0,00	120,00
Pomodori, passata	20,00	0,00	3,20	4,20	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	3,20
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	150,00	0,00	16,50	102,00	0,45	0,00	0,00	0,90	0,00	23,40	0,00	102,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	210,00	1,03	62,02	281,42	1,38	1,70	24,66	8,65	2,32	26,94	0,00	226,70

Merluzzo alle erbe e limone	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Aglio	3,00	0,00	0,45	1,59	0,04	0,13	0,03	0,02	0,03	0,25	0,00	0,12
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	150,00	0,00	16,50	102,00	0,45	0,00	0,00	0,90	0,00	23,40	0,00	102,00
Limoni	10,00	0,00	1,40	1,10	0,01	0,19	0,23	0,00	0,23	0,06	0,00	0,20
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	171,00	1,01	22,65	170,73	0,62	0,58	0,75	7,94	0,26	23,82	0,00	102,77

Mezze penne tonno e olive	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Vino da pasto bianco	5,00	0,00	0,45	3,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
Cipolle, crude	5,00	0,00	1,25	1,40	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Tonno sott'olio sgocciolato	40,00	0,76	2,80	76,80	0,68	0,00	0,00	4,04	0,00	10,08	10,08	126,40
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	157,00	1,87	31,37	490,19	2,33	2,89	79,61	11,49	4,70	21,09	10,08	132,12

MINISTRA DI CANNELINI CON CROSTINI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pane di tipo 00 (pezzatura da 50 gr)	40,00	0,04	5,60	115,60	0,32	1,27	26,76	0,16	0,76	3,44	0,00	256,00
Fagioli Cannellini	150,00	0,75	198,00	418,50	13,20	26,33	68,25	2,40	4,35	35,10	0,00	7,50
	197,00	1,80	203,60	597,03	13,53	27,60	95,01	9,55	5,11	38,54	0,00	263,51

COMPOSIZIONE RICETTE

MINESTRA DI FAGIOLI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagioli borlotti	150,00	0,60	153,00	417,00	13,50	25,95	71,55	3,00	5,25	30,30	0,00	4,50
	158,00	1,76	153,00	488,92	13,52	25,95	71,55	10,99	5,25	30,30	0,00	4,51

MINESTRA DI LEGUMI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagioli, Borlotti, secchi	60,00	0,00	61,20	187,20	5,40	10,38	28,62	1,20	2,10	12,12	0,00	1,80
Cipolla (media)	5,00	0,00	1,67	1,40	0,03	0,07	0,29	0,01	0,29	0,06	0,00	0,50
Lenticchie, secche	40,00	0,00	22,80	127,60	3,20	5,52	20,44	0,40	0,72	9,08	0,00	3,20
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Orzo perlato	30,00	0,00	6,30	103,80	0,33	2,76	22,11	0,45	0,45	2,82	0,00	0,90
Pomodori, passata	25,00	0,00	4,00	5,25	0,00	0,38	0,75	0,05	0,75	0,33	0,00	4,00
Grano saraceno	20,00	0,00	22,00	65,80	0,80	2,00	12,24	0,66	0,00	2,48	0,00	0,20
Farro perlato, crudo	20,00	0,00	7,00	70,60	0,38	1,30	13,86	0,48	0,48	2,92	0,00	2,00
	238,00	1,16	138,17	645,87	10,37	23,34	100,59	11,30	7,07	30,14	0,00	41,11

MINESTRA DI LENTICCHIE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Lenticchie	150,00	0,21	85,50	436,50	12,00	20,75	76,65	1,50	2,70	34,05	0,00	12,00
	157,00	1,22	85,50	499,43	12,01	20,75	76,65	8,49	2,70	34,05	0,00	12,01

COMPOSIZIONE RICETTE

Minestrone di verdure	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Broccoli	30,00	0,01	8,40	8,10	0,24	0,98	0,93	0,12	0,93	0,90	0,00	3,60
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Patate, crude	30,00	0,00	3,00	21,60	0,18	0,54	4,80	0,03	0,30	0,60	0,00	2,10
[IG:35] Ceci (in scatola)	15,00	0,03	6,45	15,00	0,27	0,86	2,09	0,35	0,15	1,01	0,00	46,65
Spinaci, crudi	15,00	0,00	11,70	5,25	0,44	0,29	0,44	0,11	0,06	0,51	0,00	15,00
Piselli, freschi	15,00	0,00	6,75	9,60	0,26	0,95	0,98	0,09	0,60	0,83	0,00	0,15
Cavolo verza, cruda	15,00	0,00	0,00	4,35	0,00	0,44	0,57	0,02	0,57	0,30	0,00	0,00
Fagiolini, freschi	15,00	0,00	5,25	3,60	0,14	0,44	0,36	0,02	0,36	0,32	0,00	0,30
Zucchine, crude	15,00	0,00	2,70	2,40	0,08	0,18	0,26	0,02	0,27	0,23	0,00	0,15
Pomodori, da insalata, freschi	15,00	0,00	1,65	2,85	0,06	0,15	0,42	0,03	0,42	0,18	0,00	0,45
§Fagioli borlotti	10,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	1,61	0,07	0,00	0,92	0,00	0,00
Sedano, crudo	10,00	0,00	3,10	2,30	0,05	0,16	0,24	0,02	0,22	0,23	0,00	14,00
	222,00	1,05	62,20	160,98	1,94	5,92	14,98	7,93	6,16	6,36	0,00	110,91

Mozzarella in carrozza	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Mozzarella di vacca	60,00	6,28	96,00	151,80	0,24	0,00	0,42	11,70	0,42	11,22	11,22	120,00
Latte di vacca pastor parz. Scremato	30,00	0,27	36,00	13,80	0,03	0,00	1,50	0,45	1,50	1,05	1,05	15,00
Uovo di gallina - intero	30,00	0,95	14,40	38,40	0,45	0,00	0,06	2,61	0,06	3,72	3,72	41,10
Prosciutto cotto	25,00	1,28	1,50	53,75	0,18	0,00	0,23	3,68	0,23	4,95	4,95	162,00
Pangrattato	20,00	0,00	22,00	71,40	0,42	0,64	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
	173,00	9,94	169,90	401,07	1,34	0,64	17,77	26,85	3,21	22,96	20,94	418,11

Tagliare la mozzarella ed il pane a fette sottili. In una terrina mescolare l'uovo e il latte. Mettere una fetta di mozzarella e una di prosciutto cotto tra due fette di pane, passarle poi prima nel composto di latte e uovo, poi nel pane grattugiato; friggere in olio bollente fino a doratura uniforme

COMPOSIZIONE RICETTE

Orecchiette ai broccoli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Broccoli	40,00	0,02	11,20	10,80	0,32	1,30	1,24	0,16	1,24	1,20	0,00	4,80
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
	149,00	0,89	33,68	407,06	1,76	3,11	74,00	7,38	3,48	14,89	0,00	8,96

Pasta al cavolfiore, acciuga, mollica	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Vino da pasto bianco	6,00	0,00	0,54	4,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
Cavolfiore, crudo	40,00	0,00	17,60	12,00	0,32	0,96	1,08	0,08	0,96	1,28	0,00	3,20
Pangrattato	20,00	0,09	22,00	70,20	0,42	0,68	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Acciughe o alici fresche	20,00	0,26	29,60	19,20	0,56	0,00	0,30	0,52	0,30	3,36	3,36	20,80
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	196,00	1,51	96,19	522,16	2,90	3,64	90,14	10,25	4,47	20,35	3,36	108,73

COMPOSIZIONE RICETTE

PASTA AL FORNO AL RAGU'	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Cipolla	8,00	0,00	2,00	2,08	0,03	0,08	0,46	0,01	0,46	0,08	0,00	0,80
Carote, crude	8,00	0,00	3,52	3,28	0,06	0,25	0,61	0,02	0,61	0,09	0,00	7,60
Sedano, crudo	8,00	0,00	2,48	1,84	0,04	0,13	0,19	0,02	0,18	0,18	0,00	11,20
Vino da pasto bianco	6,00	0,00	0,54	4,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Pomodori, passata	30,00	0,00	4,80	6,30	0,00	0,45	0,90	0,06	0,90	0,39	0,00	4,80
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Uova di gallina, intero	15,00	0,00	7,20	19,20	0,23	0,00	0,00	1,31	0,00	1,86	0,00	20,55
Prosciutto cotto	15,00	0,00	0,90	20,70	0,08	0,00	0,26	1,14	0,00	2,36	0,00	126,00
Carne di Maiale (media)	15,00	0,64	1,68	29,85	0,20	0,00	0,00	1,96	0,00	3,05	0,00	42,33
Bovino adulto o vitellone, costata, crudo	15,00	0,00	0,60	21,00	0,20	0,00	0,00	0,92	0,00	3,20	0,00	6,15
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Farina di frumento, tipo 0	10,00	0,00	1,80	32,10	0,09	0,29	6,95	0,10	0,18	1,15	0,00	0,20
Parmigiano Reggiano DOP	10,00	0,00	115,90	39,70	0,02	0,00	0,00	2,97	0,00	3,24	0,00	60,00
	255,00	4,28	174,41	634,16	2,77	3,18	82,56	21,97	5,00	29,26	0,04	286,25

Pasta al Pomodoro	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Pomodori - passata	40,00	0,00	6,40	7,20	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	64,00
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
	153,00	1,38	29,65	433,42	1,44	3,35	80,59	9,48	5,69	11,47	0,00	68,51

COMPOSIZIONE RICETTE

Pasta al tonno	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prezzemolo, fresco	6,00	0,00	13,20	1,80	0,25	0,30	0,00	0,04	0,00	0,22	0,00	1,20
Tonno al naturale - Rio Mare	45,00	0,00	0,00	48,24	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	11,25	0,00	0,00
Pomodori, passata	40,00	0,00	6,40	8,40	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	6,40
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	201,00	1,16	41,93	472,15	1,69	2,66	73,95	9,69	3,43	25,59	0,00	11,72

PASTA alla carbonara	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Uovo di gallina - intero	30,00	0,95	14,40	38,40	0,45	0,00	0,06	2,61	0,06	3,72	3,72	41,10
Pancetta tesa	25,00	0,00	2,50	84,25	0,10	0,00	0,00	7,03	0,00	5,23	0,00	254,00
Grana Padano, DOP	15,00	0,00	174,75	58,80	0,02	0,00	0,00	4,28	0,00	5,09	0,00	105,00
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	179,00	2,33	217,95	609,48	2,10	2,96	79,65	23,34	4,26	25,05	3,72	404,55
Pasta di semola												

PASTA ALLA GRICIA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pancetta tesa	40,00	0,00	4,00	134,80	0,16	0,00	0,00	11,24	0,00	8,36	0,00	406,40
Pecorino romano	20,00	3,75	180,00	81,80	0,42	0,00	0,36	6,62	0,36	5,20	5,20	378,00
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	169,00	5,13	210,30	644,63	2,11	2,96	79,95	27,28	4,56	24,57	5,20	788,85

COMPOSIZIONE RICETTE

Pasta all'amatriciana	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pomodori - passata	70,00	0,00	11,20	12,60	0,00	1,05	2,10	0,14	2,10	0,91	0,00	112,00
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pancetta tesa	30,00	0,00	3,00	101,10	0,12	0,00	0,00	8,43	0,00	6,27	0,00	304,80
Prezzemolo, fresco	3,00	0,00	6,60	0,90	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Aglio	3,00	0,00	0,45	1,59	0,04	0,13	0,03	0,02	0,03	0,25	0,00	0,12
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
	212,00	1,09	43,25	523,13	1,70	4,03	81,23	16,00	6,33	18,44	0,00	421,53

PASTA CON ALICI E FINOCCHIETTO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Acciuga o alice	40,00	0,00	59,20	38,40	1,12	0,00	0,60	1,04	0,60	6,72	0,00	44,00
Pomodori, passata	40,00	0,00	6,40	8,40	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	6,40
Prezzemolo	3,00	0,00	6,60	0,60	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Aglio	2,00	0,00	0,28	0,82	0,03	0,06	0,17	0,01	0,17	0,02	0,00	0,06
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Parmigiano Reggiano DOP	12,00	0,00	139,08	47,64	0,02	0,00	0,00	3,56	0,00	3,89	0,00	72,00
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Pangrattato	10,00	0,00	11,00	35,70	0,21	0,32	7,78	0,21	0,50	1,01	0,00	40,00
	217,00	1,20	254,30	547,57	3,27	3,11	82,88	14,21	5,08	25,89	0,00	169,09

PASTA IN BIANCO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
	108,00	1,38	22,00	424,92	1,42	2,70	79,10	9,39	4,20	10,90	0,00	4,01

COMPOSIZIONE RICETTE

PASTA RICOTTA E SPINACI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Ricotta di vacca	30,00	0,00	88,50	43,80	0,12	0,00	1,05	3,27	1,05	2,64	0,00	23,40
Cipolle, crude	3,00	0,00	0,75	0,84	0,01	0,03	0,17	0,00	0,17	0,03	0,00	0,30
Spinaci, surgelati	20,00	0,00	34,00	3,00	0,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	11,40
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Parmigiano Reggiano DOP	10,00	0,00	115,90	39,70	0,02	0,00	0,00	2,97	0,00	3,24	0,00	60,00
	172,00	1,05	270,89	494,36	2,10	2,37	74,35	14,53	3,83	20,09	0,00	101,13

Pasticcio di zucca	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, albume	8,00	0,00	0,56	3,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,86	0,00	14,32
Zucca gialla, fresca	48,00	0,00	9,60	13,92	0,43	2,64	1,68	0,05	1,20	0,53	0,00	0,00
Fiocchi di formaggio magro	32,00	1,60	32,00	36,80	0,10	0,00	1,02	2,27	1,02	3,10	3,10	92,80
Basilico, fresco	3,00	0,00	7,50	1,26	0,17	0,05	0,16	0,02	0,15	0,09	0,00	0,27
Cipolle, crude	3,00	0,00	0,75	0,84	0,01	0,03	0,17	0,00	0,17	0,03	0,00	0,30
Sale	2,00	0,00	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	775,16
Patate, crude	16,00	0,00	1,60	11,52	0,10	0,29	2,56	0,02	0,16	0,32	0,00	1,12
Latte di vacca, pastorizzato, intero	12,00	0,00	14,28	7,68	0,01	0,00	0,59	0,43	0,59	0,40	0,00	6,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	126,00	1,60	75,37	81,68	1,06	3,53	7,16	2,85	3,29	5,55	3,10	890,85

COMPOSIZIONE RICETTE

PASTICCIO DI ZUCCA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Uova di gallina, albume	50,00	0,00	3,50	21,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,35	0,00	89,50
Zucca gialla, fresca	50,00	0,00	10,00	14,50	0,45	2,75	1,75	0,05	1,25	0,55	0,00	0,00
Edam	40,00	0,00	0,00	130,40	0,00	0,00	0,56	9,72	0,56	10,20	0,00	0,00
Cipolle, crude	4,00	0,00	1,00	1,12	0,02	0,04	0,23	0,00	0,23	0,04	0,00	0,40
Patate, crude	30,00	0,00	3,00	21,60	0,18	0,54	4,80	0,03	0,30	0,60	0,00	2,10
Latte di vacca, pastorizzato, intero	15,00	0,00	17,85	9,60	0,02	0,00	0,74	0,54	0,74	0,50	0,00	7,50
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
Basilico, fresco	1,00	0,00	2,50	0,42	0,06	0,02	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
	198,00	1,01	42,15	265,18	0,90	3,61	8,62	17,37	3,13	17,38	0,00	100,04

patate al forno	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate	150,00	0,29	15,00	127,50	0,90	2,34	26,85	1,50	0,60	3,15	0,00	10,50
Rosmarino	1,00	0,01	3,70	0,96	0,09	0,08	0,14	0,04	0,14	0,01	0,00	0,15
	159,00	1,46	18,70	200,38	1,01	2,42	26,99	9,53	0,74	3,16	0,00	10,66
Patate												

PATATE FRITTE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate (media)	150,00	0,00	22,13	318,75	1,43	2,60	45,75	14,10	0,83	5,03	0,00	412,13
	157,00	1,01	22,13	381,68	1,44	2,60	45,75	21,09	0,83	5,03	0,00	412,14

PATATE PREZZEMOLATE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prezzemolo, fresco	2,00	0,00	4,40	0,60	0,08	0,10	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	0,40
Patate, crude	150,00	0,00	15,00	108,00	0,90	2,70	24,00	0,15	1,50	3,00	0,00	10,50
	159,00	1,01	19,40	171,53	0,99	2,80	24,00	7,15	1,50	3,07	0,00	10,91

COMPOSIZIONE RICETTE

Pennette pomodoro e funghi misti con porcini	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Farina di mais	6,00	0,00	0,36	20,46	0,11	0,19	4,41	0,16	0,09	0,52	0,00	0,06
Pomodori, passata	20,00	0,00	3,20	4,20	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	3,20
Funghi coltivati, pleurotes, crudi	15,00	0,00	0,45	5,55	0,14	0,36	0,84	0,05	0,84	0,33	0,00	1,11
Funghi porcini, crudi	15,00	0,00	3,30	4,65	0,18	0,38	0,15	0,11	0,15	0,59	0,00	7,80
Pasta di semola	120,00	0,00	26,40	409,20	1,68	2,04	87,24	1,44	2,64	16,20	0,00	4,80
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
	186,00	1,16	34,04	516,77	2,15	3,33	93,29	9,81	4,35	18,00	0,00	17,09

Pennette zucchine e gamberetti	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Vino da pasto bianco	6,00	0,00	0,54	4,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
Zucchine, scure, crude	40,00	0,00	6,00	6,80	0,20	0,48	0,84	0,04	0,80	0,56	0,00	0,40
Cipolle, crude	4,00	0,00	1,00	1,12	0,02	0,04	0,23	0,00	0,23	0,04	0,00	0,40
§Gamberi surgelati	30,00	0,08	38,40	25,50	0,78	0,00	0,87	0,27	0,87	4,95	4,95	112,50
Pomodori, passata	20,00	0,00	3,20	4,20	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	3,20
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	208,00	1,09	71,29	446,28	2,48	2,56	75,25	8,55	4,71	19,39	4,95	120,79

Piadina di verdure e provola	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Scamorza	20,00	0,00	102,40	66,80	0,06	0,00	0,20	5,12	0,20	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	20,00	3,71	231,80	77,40	0,14	0,00	0,02	5,62	0,02	6,70	6,70	120,00
[IG:15] Broccoli	20,00	0,01	5,60	5,40	0,16	0,65	0,62	0,08	0,62	0,60	0,00	2,40
Provola affumicata	20,00	2,43	58,00	52,00	0,16	0,00	0,00	3,92	0,00	4,24	4,24	59,80
PIADINA	110,00	8,25	0,00	338,25	0,00	27,50	11,00	13,75	0,83	24,75	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	202,00	15,12	399,45	587,01	0,56	28,25	12,19	33,51	2,02	41,43	10,94	182,85

COMPOSIZIONE RICETTE

PIADINA PROSCIUTTO FORMAGGIO E FUNGHI MISTI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolla (media)	8,00	0,00	2,67	2,24	0,04	0,12	0,47	0,01	0,47	0,10	0,00	0,80
Funghi - prataioli coltivati	40,00	0,03	2,40	8,00	0,32	0,90	0,32	0,08	0,32	1,48	0,00	2,00
Mozzarella di vacca	40,00	4,18	64,00	101,20	0,16	0,00	0,28	7,80	0,28	7,48	7,48	80,00
Prosciutto cotto	40,00	2,04	2,40	86,00	0,28	0,00	0,36	5,88	0,36	7,92	7,92	259,20
[IG:5] Rosmarino	2,00	0,02	7,40	1,92	0,17	0,15	0,27	0,09	0,27	0,03	0,00	0,30
PIADINA	110,00	8,25	0,00	338,25	0,00	27,50	11,00	13,75	0,83	24,75	0,00	0,00
Basilico	1,00	0,00	2,50	0,39	0,06	0,05	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	250,00	15,70	86,24	611,47	1,22	28,86	12,97	35,66	2,79	41,85	15,40	343,41

PISELLI CON PROSCIUTTO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Prosciutto cotto	30,00	1,53	1,80	64,50	0,21	0,00	0,27	4,41	0,27	5,94	5,94	194,40
§Piselli surgelati	150,00	0,23	30,00	108,00	3,00	11,70	19,20	0,45	6,15	8,10	0,00	193,50
	193,00	2,92	33,05	245,72	3,25	11,75	19,76	12,86	6,71	14,09	5,94	388,41

PISELLI E CAROTE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
§Piselli surgelati	50,00	0,08	10,00	36,00	1,00	3,90	6,40	0,15	2,05	2,70	0,00	64,50
Carote	100,00	0,03	44,00	35,00	0,70	3,11	7,60	0,20	7,60	1,10	0,00	95,00
	158,00	1,27	54,00	142,92	1,72	7,01	14,00	8,34	9,65	3,80	0,00	159,51

POLLO AL CURRY	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pollo, intero, con pelle, crudo	250,00	0,00	12,50	427,50	1,50	0,00	0,00	26,50	0,00	47,50	0,00	155,00
Cipolla	20,00	0,01	5,00	5,20	0,08	0,21	1,14	0,02	1,14	0,20	0,00	2,00
Vino da pasto bianco	20,00	0,00	1,80	14,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Aromi e Spezie (media)	12,00	0,22	58,44	18,56	2,04	1,65	2,60	0,62	2,47	0,74	0,00	12,11
Olio di oliva extravergine	10,00	1,45	0,00	89,90	0,02	0,00	0,00	9,99	0,00	0,00	0,00	0,02
	312,00	1,68	77,74	555,16	3,84	1,86	3,74	37,13	3,61	48,44	0,00	169,93

COMPOSIZIONE RICETTE

POLLO AL FORNO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pollo - intero con pelle	250,00	8,18	12,50	427,50	1,50	0,00	0,00	26,50	0,00	47,50	47,50	155,00
Vino da pasto bianco	10,00	0,00	0,90	7,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
Origano	1,00	0,01	3,10	2,65	0,09	0,08	0,69	0,04	0,10	0,09	0,00	0,03
Rosmarino	1,00	0,01	3,70	0,96	0,09	0,08	0,14	0,04	0,14	0,01	0,00	0,15
	270,00	9,36	20,20	510,03	1,80	0,16	0,84	34,57	0,25	47,61	47,50	155,59
Pollo - intero con pelle												

POLLO ALLA DIAVOLA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:5] Aceto	7,00	0,00	1,05	0,28	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04	0,03	0,00	1,40
Pollo, intero, senza pelle, cotto, al forno	250,00	0,00	25,00	400,00	2,75	0,00	0,00	13,50	0,00	69,75	0,00	225,00
Vino da pasto bianco	20,00	0,00	1,80	14,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
[IG:15] Peperoncino	2,00	0,00	0,36	0,52	0,01	0,04	0,08	0,01	0,03	0,04	0,00	0,14
Paprika	2,00	0,04	3,54	6,12	0,47	0,42	0,70	0,26	0,70	0,30	0,00	0,68
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	289,00	1,05	36,05	486,96	3,59	0,72	1,31	20,79	0,77	70,23	0,00	228,47

Pollo alla paprika	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pomodoro - concentrato	6,00	0,01	2,46	3,00	0,10	0,14	0,68	0,02	0,68	0,05	0,00	2,46
Pollo, intero, con pelle, crudo	250,00	0,00	12,50	427,50	1,50	0,00	0,00	26,50	0,00	47,50	0,00	155,00
Pomodori, passata	25,00	0,00	4,00	5,25	0,00	0,38	0,75	0,05	0,75	0,33	0,00	4,00
Paprika	2,00	0,04	3,54	6,12	0,47	0,42	0,70	0,26	0,70	0,30	0,00	0,68
Cipolla (media)	10,00	0,00	3,33	2,80	0,05	0,15	0,58	0,01	0,58	0,13	0,00	1,00
	301,00	1,21	25,83	516,59	2,14	1,09	2,71	34,83	2,71	48,31	0,00	163,15

COMPOSIZIONE RICETTE

Polpette al Sugo	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	6,00	0,00	2,88	7,68	0,09	0,00	0,00	0,52	0,00	0,74	0,00	8,22
Aglio	5,00	0,00	0,75	2,65	0,06	0,22	0,05	0,04	0,05	0,42	0,00	0,20
Pomodori, passata	30,00	0,00	4,80	6,30	0,00	0,45	0,90	0,06	0,90	0,39	0,00	4,80
[IG:5] Aceto	2,00	0,00	0,30	0,08	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
Zucchero (media)	2,00	0,00	0,57	7,54	0,02	0,00	2,06	0,00	2,06	0,00	0,00	0,32
[IG:15] Cipolla	15,00	0,00	3,75	3,90	0,06	0,16	0,86	0,02	0,86	0,15	0,00	1,50
Carne Manzo/Vitello (media)	110,00	1,54	7,08	134,48	1,66	0,00	0,00	4,62	0,00	23,22	0,00	57,34
	170,00	1,54	20,13	162,63	1,90	0,83	3,88	5,26	3,88	24,93	0,00	72,78

Polpettine di tonno e patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Tonno sott'olio sgocciolato	80,00	1,53	5,60	153,60	1,36	0,00	0,00	8,08	0,00	20,16	20,16	252,80
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate, crude	65,00	0,00	6,50	46,80	0,39	1,17	10,40	0,07	0,65	1,30	0,00	4,55
Uova di gallina, intero	40,00	0,00	19,20	51,20	0,60	0,00	0,00	3,48	0,00	4,96	0,00	54,80
Pangrattato	30,00	0,00	33,00	107,10	0,63	0,96	23,34	0,63	1,50	3,03	0,00	120,00
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Prezzemolo, fresco	2,00	0,00	4,40	0,60	0,08	0,10	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	0,40
Parmigiano	15,00	2,78	173,85	58,05	0,11	0,00	0,02	4,22	0,02	5,03	5,03	90,00
Pomodori, passata	10,00	0,00	1,60	2,10	0,00	0,15	0,30	0,02	0,30	0,13	0,00	1,60
Menta, fresca	1,00	0,00	2,10	0,49	0,10	0,04	0,05	0,01	0,05	0,04	0,00	0,15
	252,00	5,32	246,55	483,93	3,30	2,51	34,13	23,53	2,54	34,89	25,19	524,39

RISO IN BIANCO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Riso (media)	100,00	0,31	38,67	335,33	1,77	1,13	79,70	0,87	0,57	7,20	0,00	7,67
	108,00	1,47	38,67	407,25	1,79	1,13	79,70	8,86	0,57	7,20	0,00	7,68

COMPOSIZIONE RICETTE

Risotto ai broccoli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Broccolo a testa, crudo	60,00	0,00	16,80	19,80	0,48	1,86	1,86	0,24	1,86	1,80	0,00	7,20
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Parmigiano grattugiato	6,00	1,11	69,54	23,22	0,04	0,00	0,00	1,69	0,00	2,01	0,00	36,00
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Sedano, crudo	30,00	0,00	9,30	6,90	0,15	0,48	0,72	0,06	0,66	0,69	0,00	42,00
[IG:30] Carote (crude)	20,00	0,01	8,80	7,00	0,14	0,62	1,52	0,04	1,52	0,22	0,00	19,00
Riso - Parboiled	100,00	0,27	60,00	337,00	2,90	0,50	81,30	0,30	0,30	7,40	0,00	9,00
Cipolla	10,00	0,00	2,50	2,60	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
	237,00	4,70	168,19	488,36	3,76	3,56	86,03	12,50	4,97	12,26	0,04	114,56

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Prezzemolo	3,00	0,00	6,60	0,60	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Pomodori, passata	25,00	0,00	4,00	5,25	0,00	0,38	0,75	0,05	0,75	0,33	0,00	4,00
Riso, parboiled	100,00	0,00	60,00	338,00	2,90	0,50	81,30	0,30	0,30	7,40	0,00	9,00
Cozza o mitilo	10,00	0,05	8,80	8,40	0,58	0,00	0,34	0,27	0,03	1,17	1,17	29,00
§Vongole sgusciate	10,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,42	0,00	0,00
§Gamberetti	10,00	0,00	11,80	6,30	0,24	0,00	0,00	0,10	0,00	1,36	0,00	34,40
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
Aglio	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
	170,00	0,77	96,89	411,32	4,01	1,37	83,35	5,89	1,45	10,96	1,17	77,98

Risotto carote e curry	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
[IG:15] Cipolla	8,00	0,00	2,00	2,08	0,03	0,08	0,46	0,01	0,46	0,08	0,00	0,80
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Sedano, crudo	30,00	0,00	9,30	6,90	0,15	0,48	0,72	0,06	0,66	0,69	0,00	42,00
Carote, crude	20,00	0,00	8,80	8,20	0,14	0,62	1,52	0,04	1,52	0,22	0,00	19,00
Parmigiano Reggiano DOP	15,00	0,00	173,85	59,55	0,03	0,00	0,00	4,46	0,00	4,86	0,00	90,00
Riso, brillato	100,00	0,00	24,00	334,00	0,80	1,00	80,40	0,40	0,20	6,70	0,00	5,00
	184,00	3,31	219,20	502,57	1,16	2,18	83,16	15,13	2,90	12,59	0,04	157,16

COMPOSIZIONE RICETTE

Salsiccia al vino bianco	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Vino da pasto bianco	12,00	0,00	1,08	8,40	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48
Salsiccia di suino, fresca	100,00	0,00	20,00	304,00	2,80	0,00	0,60	26,70	0,60	15,40	0,00	1100,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	113,00	0,00	25,38	315,51	3,03	0,26	1,09	26,73	0,60	15,51	0,00	1100,92

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Speck dell'Alto Adige IGP	25,00	0,00	2,00	74,75	0,35	0,00	0,30	4,78	0,00	7,68	0,00	410,00
Maiale - carne magra	110,00	3,42	8,80	155,10	1,87	0,00	0,00	7,48	0,00	21,89	21,89	83,60
Farina di frumento, tipo 00	10,00	0,00	1,70	32,30	0,07	0,22	7,16	0,07	0,17	1,10	0,00	0,30
Vino da pasto bianco	10,00	0,00	0,90	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
Salvia	1,00	0,03	6,00	1,16	0,10	0,15	0,16	0,05	0,16	0,04	0,00	0,04
	172,00	6,76	21,90	363,45	2,52	0,42	7,97	22,55	0,68	30,80	21,93	495,20
Tacchino - fesa												

SALUMI E FORMAGGI VARI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Salumi (media)	90,00	9,93	27,94	340,20	1,60	0,00	1,22	28,83	1,15	19,25	0,00	1232,73
Formaggi stagionati (media)	135,00	22,82	998,93	507,60	0,61	0,00	2,19	39,62	2,19	36,13	0,00	886,61
	225,00	32,75	1026,87	847,80	2,21	0,00	3,41	68,45	3,34	55,38	0,00	2119,34

COMPOSIZIONE RICETTE

Scacciata Siciliana	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Farina di frumento, tipo 00	60,00	0,00	10,20	193,80	0,42	1,32	42,96	0,42	1,02	6,60	0,00	1,80
[IG:15] Olive nere	6,00	0,21	3,72	14,10	0,10	0,23	0,05	1,51	0,05	0,10	0,00	3,24
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Farina di frumento, duro	50,00	0,00	0,00	165,00	0,00	4,00	31,60	1,40	1,60	6,45	0,00	0,00
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
Formaggi freschi (media)	40,00	5,88	150,76	108,40	0,14	0,00	0,86	9,01	0,86	6,16	0,00	202,40
[IG:35] Pomodori secchi	30,00	0,13	0,00	77,40	0,00	3,69	13,05	0,90	13,05	4,23	0,00	0,60
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Acciughe o alici fresche	15,00	0,20	22,20	14,40	0,42	0,00	0,23	0,39	0,23	2,52	2,52	15,60
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	250,00	7,29	195,48	660,01	1,46	10,31	95,66	19,71	17,23	27,14	2,52	226,97

Sfoglia agli spinaci	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pasta surgelata (media)	70,00	0,00	0,00	241,73	0,00	0,00	33,67	10,57	0,00	5,11	0,00	0,00
Aglio	6,00	0,00	0,90	3,18	0,07	0,26	0,06	0,05	0,06	0,50	0,00	0,24
Spinaci, surgelati	40,00	0,00	68,00	6,00	0,40	0,72	0,00	0,00	0,00	1,12	0,00	22,80
Mozzarella di vacca	40,00	0,00	140,00	101,20	0,16	0,00	0,28	7,80	0,28	7,48	0,00	80,00
Cipolla (media)	10,00	0,00	3,33	2,80	0,05	0,15	0,58	0,01	0,58	0,13	0,00	1,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	175,00	1,16	216,53	429,94	0,81	1,39	35,08	26,45	0,92	14,45	0,00	104,49

SFOGLIA AGLI SPINACI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pasta sfoglia surgelata - Dietary Special	80,00	0,00	0,00	264,80	0,00	0,00	25,20	17,36	0,00	2,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Spinaci, surgelati	40,00	0,00	68,00	6,00	0,40	0,72	0,00	0,00	0,00	1,12	0,00	22,80
Edam	30,00	0,00	0,00	97,80	0,00	0,00	0,42	7,29	0,42	7,65	0,00	0,00
Emmenthal	20,00	0,00	229,00	80,60	0,06	0,00	0,72	6,12	0,72	5,70	0,00	90,00
Pepe nero	2,00	0,00	8,60	6,22	0,22	0,52	0,98	0,07	0,00	0,23	0,00	0,88
[IG:15] Cipolla	15,00	0,00	3,75	3,90	0,06	0,16	0,86	0,02	0,86	0,15	0,00	1,50
	194,00	1,01	309,35	522,25	0,75	1,40	28,18	37,85	2,00	16,85	0,00	115,19

COMPOSIZIONE RICETTE

SFOGLIA ALLA SICILIANA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Broccoli	50,00	0,02	14,00	13,50	0,40	1,63	1,55	0,20	1,55	1,50	0,00	6,00
Cipolle, crude	5,00	0,00	1,25	1,40	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Formaggi freschi (media)	40,00	5,88	150,76	108,40	0,14	0,00	0,86	9,01	0,86	6,16	0,00	202,40
[IG:35] Pomodori secchi	20,00	0,09	0,00	51,60	0,00	2,46	8,70	0,60	8,70	2,82	0,00	0,40
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Pasta sfoglia surgelata - Dietary Special	100,00	0,00	0,00	331,00	0,00	0,00	31,50	21,70	0,00	2,50	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	226,00	7,19	180,05	584,02	1,03	4,68	43,82	39,64	11,81	13,26	0,00	211,77

Sformato di broccoli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
[IG:15] Broccoli	80,00	0,03	22,40	21,60	0,64	2,61	2,48	0,32	2,48	2,40	0,00	9,60
Patate, crude	60,00	0,00	6,00	43,20	0,36	1,08	9,60	0,06	0,60	1,20	0,00	4,20
Prezzemolo, fresco	6,00	0,00	13,20	1,80	0,25	0,30	0,00	0,04	0,00	0,22	0,00	1,20
Emmenthal	40,00	0,00	458,00	161,20	0,12	0,00	1,44	12,24	1,44	11,40	0,00	180,00
Uova di gallina, intero	40,00	0,00	19,20	51,20	0,60	0,00	0,00	3,48	0,00	4,96	0,00	54,80
Latte di vacca, UHT, parzialmente scremato	10,00	0,00	12,00	4,60	0,01	0,00	0,51	0,16	0,51	0,32	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	237,00	0,03	530,95	284,13	1,99	4,03	14,04	16,31	5,04	20,58	0,00	249,84

COMPOSIZIONE RICETTE

Sformato di cavolfiore gratinato	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Cavolfiore, crudo	90,00	0,00	39,60	27,00	0,72	2,16	2,43	0,18	2,16	2,88	0,00	7,20
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolle, crude	5,00	0,00	1,25	1,40	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Uova di gallina, intero	40,00	0,00	19,20	51,20	0,60	0,00	0,00	3,48	0,00	4,96	0,00	54,80
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Parmigiano Reggiano DOP	10,00	0,00	115,90	39,70	0,02	0,00	0,00	2,97	0,00	3,24	0,00	60,00
Panna da cucina, sterilizzata, 23% di lipidi	10,00	0,00	0,00	23,30	0,00	0,00	0,40	2,30	0,40	0,27	0,00	0,00
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
	211,00	3,47	190,67	277,95	1,91	3,42	10,31	20,24	3,54	12,58	0,04	127,19

Sformato di cipolla,tuma e patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	80,00	0,00	38,40	102,40	1,20	0,00	0,00	6,96	0,00	9,92	0,00	109,60
Patate, crude	60,00	0,00	6,00	43,20	0,36	1,08	9,60	0,06	0,60	1,20	0,00	4,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Fontina	40,00	0,00	348,00	144,40	0,12	0,00	0,32	11,56	0,32	9,80	0,00	274,40
Cipolla (media)	4,00	0,00	1,33	1,12	0,02	0,06	0,23	0,01	0,23	0,05	0,00	0,40
Panna da cucina, sterilizzata, 23% di lipidi	10,00	0,00	0,00	23,30	0,00	0,00	0,40	2,30	0,40	0,27	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,00	0,15	0,53	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	0,04
	200,00	0,72	393,88	359,90	1,72	1,18	10,56	25,90	1,56	21,32	0,00	388,65

SGOMBRO AL LIMONE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prezzemolo, fresco	3,00	0,00	6,60	0,90	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Sgombro o maccarello fresco	150,00	3,92	57,00	255,00	1,80	0,00	0,75	16,65	0,75	25,50	25,50	195,00
Limoni	10,00	0,00	1,40	1,10	0,01	0,19	0,23	0,00	0,23	0,06	0,00	0,20
Aglio	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
	172,00	5,08	65,14	329,33	1,98	0,37	1,06	24,67	1,06	25,68	25,50	195,84

COMPOSIZIONE RICETTE

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pasta di semola	100,00	0,22	22,00	353,00	1,40	2,70	79,10	1,40	4,20	10,90	0,00	4,00
Aglione	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
Prezzemolo	1,00	0,00	2,20	0,20	0,04	0,05	0,00	0,01	0,00	0,04	0,00	0,20
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
	111,00	1,38	24,52	425,79	1,49	2,80	79,22	9,42	4,30	10,97	0,00	4,31
Pasta di semola												

SPAGHETTI AGLIO OLIO E POMODORINI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pomodori - maturi	40,00	0,01	3,60	7,60	0,12	0,82	1,40	0,08	1,40	0,40	0,00	2,40
Prezzemolo	3,00	0,00	6,60	0,60	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Aglione	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Pasta di semola	100,00	0,00	22,00	341,00	1,40	1,70	72,70	1,20	2,20	13,50	0,00	4,00
Olio di oliva extravergine	10,00	1,45	0,00	89,90	0,02	0,00	0,00	9,99	0,00	0,00	0,00	0,02
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
	157,00	1,46	36,98	443,53	1,81	3,04	74,65	11,35	3,64	14,31	0,00	7,61

Spezzatino di vitello con patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Cipolle, crude	8,00	0,00	2,00	2,24	0,03	0,08	0,46	0,01	0,46	0,08	0,00	0,80
Sedano, crudo	8,00	0,00	2,48	1,84	0,04	0,13	0,19	0,02	0,18	0,18	0,00	11,20
Vino da pasto bianco	6,00	0,00	0,54	4,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Burro	5,00	2,44	1,25	37,90	0,00	0,00	0,06	4,17	0,06	0,04	0,04	0,35
Pomodori, passata	25,00	0,00	4,00	5,25	0,00	0,38	0,75	0,05	0,75	0,33	0,00	4,00
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Patate, crude	15,00	0,00	1,50	10,80	0,09	0,27	2,40	0,02	0,15	0,30	0,00	1,05
Bovino adulto o vitellone, girello, crudo	120,00	0,00	4,80	132,00	1,68	0,00	0,00	3,36	0,00	25,56	0,00	50,40
Carote, crude	10,00	0,00	4,40	4,10	0,07	0,31	0,76	0,02	0,76	0,11	0,00	9,50
	204,00	3,20	30,71	246,37	2,32	1,45	5,05	12,75	2,77	26,72	0,04	79,57

COMPOSIZIONE RICETTE

SPINACI ALL'OLIO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
§Spinaci - surgelati	150,00	0,00	255,00	34,50	1,50	2,70	4,50	0,00	0,00	4,20	0,00	85,50
	158,00	1,16	255,00	106,42	1,52	2,70	4,50	7,99	0,00	4,20	0,00	85,51

STINCO DI MAIALE CON VERDURE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pomodori, passata	40,00	0,00	6,40	8,40	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	6,40
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
Carote, crude	20,00	0,00	8,80	8,20	0,14	0,62	1,52	0,04	1,52	0,22	0,00	19,00
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Maiale - carne magra	120,00	3,73	9,60	169,20	2,04	0,00	0,00	8,16	0,00	23,88	23,88	91,20
[IG:15] Cipolla	10,00	0,00	2,50	2,60	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
	239,00	4,78	41,04	283,22	2,81	2,32	10,12	15,42	4,10	25,64	23,88	122,43

STINCO DI SUINO AL LIMONE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Maiale, pesante, coscio, crudo	120,00	0,00	9,60	152,40	2,04	0,00	0,00	6,12	0,00	24,48	0,00	91,20
Limoni	10,00	0,00	1,40	1,10	0,01	0,19	0,23	0,00	0,23	0,06	0,00	0,20
	139,00	1,05	20,74	219,52	2,40	0,47	0,66	13,21	0,64	24,66	0,00	93,43

Straccetti di lonza con patate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prezzemolo, fresco	3,00	0,00	6,60	0,90	0,13	0,15	0,00	0,02	0,00	0,11	0,00	0,60
Patate, crude	25,00	0,00	2,50	18,00	0,15	0,45	4,00	0,03	0,25	0,50	0,00	1,75
Aglione	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Maiale, lombo, crudo	120,00	0,00	8,40	175,20	1,56	0,00	0,00	8,40	0,00	24,84	0,00	87,60
Vino da pasto bianco	10,00	0,00	0,90	7,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
Cipolla (media)	10,00	0,00	3,33	2,80	0,05	0,15	0,58	0,01	0,58	0,13	0,00	1,00
	178,00	1,16	22,03	276,88	2,03	0,84	4,61	16,47	0,86	25,76	0,00	91,44

COMPOSIZIONE RICETTE

Straccetti di pollo	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Limoni	8,00	0,00	1,12	0,88	0,01	0,15	0,18	0,00	0,18	0,05	0,00	0,16
Mais	5,00	0,00	0,75	17,85	0,12	0,10	3,76	0,19	0,13	0,46	0,00	1,75
Carote, crude	40,00	0,00	17,60	16,40	0,28	1,24	3,04	0,08	3,04	0,44	0,00	38,00
Aromi e Spezie (media)	4,00	0,07	19,48	6,19	0,68	0,55	0,87	0,21	0,82	0,25	0,00	4,04
Lattuga, a cappuccio, fresca	25,00	0,00	13,25	5,50	0,30	0,33	0,75	0,05	0,75	0,38	0,00	0,00
Pollo, sovracoscio, con pelle, cotto, al forno	130,00	0,00	26,00	284,70	1,69	0,00	0,00	16,25	0,00	34,71	0,00	130,00
	220,00	1,23	78,20	403,44	3,10	2,37	8,60	24,77	4,92	36,29	0,00	173,96

TAGLIATELLE ALLA BOLOGNESE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Carote, crude	6,00	0,00	2,64	2,46	0,04	0,19	0,46	0,01	0,46	0,07	0,00	5,70
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Sedano rapa, crudo	6,00	0,00	3,12	1,74	0,03	0,19	0,23	0,01	0,23	0,11	0,00	0,00
Vino da pasto rosso	6,00	0,00	0,42	4,50	0,06	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,24
Bovino adulto o vitellone, noce, crudo	30,00	0,00	1,20	31,80	0,39	0,00	0,00	0,69	0,00	6,39	0,00	12,00
Carne di Maiale (media)	30,00	1,28	3,36	59,70	0,41	0,00	0,00	3,92	0,00	6,09	0,00	84,66
Pomodori, passata	30,00	0,00	4,80	6,30	0,00	0,45	0,90	0,06	0,90	0,39	0,00	4,80
Pasta all'uovo, secca	100,00	0,00	22,00	346,00	2,10	3,20	71,00	2,40	2,00	13,00	0,00	17,00
	222,00	2,44	39,04	526,10	3,07	4,09	72,94	15,09	3,94	26,12	0,00	125,01

TORTELLINI AL POMODORO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Pomodori - passata	70,00	0,00	11,20	12,60	0,00	1,05	2,10	0,14	2,10	0,91	0,00	112,00
Tortellini - freschi	120,00	3,83	175,20	360,00	1,92	1,56	59,88	8,52	1,56	14,64	10,80	316,80
Basilico	1,00	0,00	2,50	0,39	0,06	0,05	0,05	0,01	0,05	0,03	0,00	0,09
	191,00	3,83	188,90	372,99	1,98	2,66	62,03	8,67	3,71	15,58	10,80	428,89

COMPOSIZIONE RICETTE

TORTINO DI BROCCOLI E TUMA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	60,00	0,00	28,80	76,80	0,90	0,00	0,00	5,22	0,00	7,44	0,00	82,20
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:15] Broccoli	50,00	0,02	14,00	13,50	0,40	1,63	1,55	0,20	1,55	1,50	0,00	6,00
[IG:15] Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Fontina	40,00	5,89	348,00	137,20	0,12	0,00	0,32	10,76	0,32	9,80	9,80	274,40
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
Panna da cucina, sterilizzata, 23% di lipidi	10,00	0,00	0,00	23,30	0,00	0,00	0,40	2,30	0,40	0,27	0,00	0,00
Latte di vacca, UHT, intero	10,00	0,00	12,00	6,30	0,02	0,00	0,47	0,36	0,47	0,33	0,00	0,00
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	222,00	6,80	412,92	342,69	1,88	2,54	9,65	24,93	3,64	20,25	9,80	366,92

TORTINO DI ZUCCA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Zucca gialla	60,00	0,02	12,00	10,80	0,54	1,13	2,10	0,06	1,50	0,66	0,00	0,60
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
Uovo di gallina - intero	40,00	1,27	19,20	51,20	0,60	0,00	0,08	3,48	0,08	4,96	4,96	54,80
Pangrattato	20,00	0,09	22,00	70,20	0,42	0,68	15,56	0,42	1,00	2,02	0,00	80,00
Basilico	2,00	0,00	5,00	0,78	0,11	0,10	0,10	0,02	0,10	0,06	0,00	0,18
Latte di vacca, pastorizzato, intero	15,00	0,00	17,85	9,60	0,02	0,00	0,74	0,54	0,74	0,50	0,00	7,50
Parmigiano grattugiato	15,00	2,78	173,85	58,05	0,11	0,00	0,00	4,22	0,00	5,03	0,00	90,00
	198,00	5,03	253,90	283,37	2,05	2,63	24,98	14,77	3,82	14,03	4,96	235,89

Totano con piselli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Vino da pasto bianco	5,00	0,00	0,45	3,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
§Piselli surgelati	25,00	0,04	5,00	18,00	0,50	1,95	3,20	0,08	1,03	1,35	0,00	32,25
Prezzemolo, fresco	2,00	0,00	4,40	0,60	0,08	0,10	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	0,40
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Pesce (media)	150,00	1,58	96,00	163,50	3,48	0,00	1,53	5,97	1,55	25,91	0,00	175,01
	197,00	2,63	107,65	251,27	4,16	2,20	5,09	13,08	2,94	27,56	0,00	208,55

COMPOSIZIONE RICETTE

TRANCIO DI SALMONE AL LIMONE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Prezzemolo, fresco	4,00	0,00	8,80	1,20	0,17	0,20	0,00	0,02	0,00	0,15	0,00	0,80
Limone succo	3,00	0,00	0,42	0,18	0,01	0,00	0,04	0,00	0,04	0,01	0,00	0,06
Aglione	2,00	0,00	0,28	0,82	0,03	0,06	0,17	0,01	0,17	0,02	0,00	0,06
Salmone, fresco	150,00	0,00	40,50	277,50	1,05	0,00	1,50	18,00	1,50	27,60	0,00	147,00
	167,00	1,16	50,00	351,62	1,28	0,26	1,71	26,02	1,71	27,78	0,00	147,93

Uova strapazzate e chips	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate, crude	50,00	0,00	5,00	36,00	0,30	0,90	8,00	0,05	0,50	1,00	0,00	3,50
Uova di gallina, intero	120,00	0,00	57,60	153,60	1,80	0,00	0,00	10,44	0,00	14,88	0,00	164,40
Aromi e Spezie (media)	1,00	0,02	4,87	1,55	0,17	0,14	0,22	0,05	0,21	0,06	0,00	1,01
	178,00	1,03	67,47	254,08	2,28	1,04	8,22	17,53	0,71	15,94	0,00	168,92

uova, patate con cipolla caramellata	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Patate, crude	66,00	0,00	6,60	47,52	0,40	1,19	10,56	0,07	0,66	1,32	0,00	4,62
Uova di gallina, intero	55,00	0,00	26,40	70,40	0,83	0,00	0,00	4,79	0,00	6,82	0,00	75,35
Cipolle, crude	5,00	0,00	1,25	1,40	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
[IG:5] Aceto	2,00	0,00	0,30	0,08	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
	128,00	0,00	34,55	119,40	1,26	1,24	10,86	4,87	0,96	8,20	0,00	80,87

UOVA, PATATE CON CIPOLLA CARAMELLATA	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Uova di gallina, intero	70,00	0,00	33,60	89,60	1,05	0,00	0,00	6,09	0,00	8,68	0,00	95,90
Patate, crude	60,00	0,00	6,00	43,20	0,36	1,08	9,60	0,06	0,60	1,20	0,00	4,20
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Zucchero, saccarosio	6,00	0,00	0,06	23,52	0,02	0,00	6,27	0,00	6,27	0,00	0,00	0,06
Cipolle, crude	5,00	0,00	1,25	1,40	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
[IG:5] Aceto	2,00	0,00	0,30	0,08	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,40
Aglione	1,00	0,00	0,14	0,41	0,02	0,03	0,08	0,01	0,08	0,01	0,00	0,03
	150,00	0,87	41,35	212,15	1,49	1,16	16,25	12,16	7,25	9,95	0,00	101,10

COMPOSIZIONE RICETTE

Vellutata di carote e basilico	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Carote, crude	30,00	0,00	13,20	12,30	0,21	0,93	2,28	0,06	2,28	0,33	0,00	28,50
Patate, crude	20,00	0,00	2,00	14,40	0,12	0,36	3,20	0,02	0,20	0,40	0,00	1,40
Basilico, fresco	2,00	0,00	5,00	0,84	0,11	0,03	0,10	0,02	0,10	0,06	0,00	0,18
	60,00	1,16	20,20	99,46	0,46	1,32	5,58	8,09	2,58	0,79	0,00	30,09
Verza alla diavola	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	6,00	0,87	0,00	53,94	0,01	0,00	0,00	5,99	0,00	0,00	0,00	0,01
[IG:5] Aceto	4,00	0,00	0,60	0,16	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	0,80
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Cavolo verza, cruda	110,00	0,00	0,00	31,90	0,00	3,19	4,18	0,11	4,18	2,20	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,00	4,30	3,11	0,11	0,26	0,49	0,03	0,00	0,11	0,00	0,44
[IG:15] Peperoncino	1,00	0,00	0,18	0,26	0,01	0,02	0,04	0,01	0,02	0,02	0,00	0,07
	124,00	0,87	5,38	90,43	0,17	3,56	4,75	6,16	4,24	2,52	0,00	1,40
VITELLO AI FERRI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	130,00	5,12	5,20	208,00	2,34	0,00	0,00	12,09	0,00	24,83	24,83	66,30
	130,00	5,12	5,20	208,00	2,34	0,00	0,00	12,09	0,00	24,83	24,83	66,30
ZUPPA DI CANNELLINI	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagioli Cannellini	150,00	0,75	198,00	418,50	13,20	26,33	68,25	2,40	4,35	35,10	0,00	7,50
	158,00	1,91	198,00	490,42	13,22	26,33	68,25	10,39	4,35	35,10	0,00	7,51

COMPOSIZIONE RICETTE

zuppa di cavolfiore	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Patate, crude	70,00	0,00	7,00	50,40	0,42	1,26	11,20	0,07	0,70	1,40	0,00	4,90
Aromi e Spezie (media)	3,00	0,05	14,61	4,64	0,51	0,41	0,65	0,16	0,62	0,18	0,00	3,03
Aglio	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Cavolfiore, crudo	150,00	0,00	66,00	45,00	1,20	3,60	4,05	0,30	3,60	4,80	0,00	12,00
Olio di oliva extravergine	10,00	1,45	0,00	89,90	0,02	0,00	0,00	9,99	0,00	0,00	0,00	0,02
Cipolle, crude	10,00	0,00	2,50	2,80	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
	245,00	1,50	90,41	193,80	2,21	5,46	16,49	10,55	5,51	6,65	0,00	21,03

[illegible]

Zuppa di Fagioli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Fagioli	150,00	0,00	202,50	489,00	12,00	26,25	71,25	3,00	5,25	35,40	0,00	6,00
	158,00	1,16	202,50	560,92	12,02	26,25	71,25	10,99	5,25	35,40	0,00	6,01

[illegible]

COMPOSIZIONE RICETTE

ZUPPA DI PATATE	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Pomodori - passata	40,00	0,00	6,40	7,20	0,00	0,60	1,20	0,08	1,20	0,52	0,00	64,00
Aromi e Spezie (media)	2,00	0,04	9,74	3,09	0,34	0,28	0,43	0,10	0,41	0,12	0,00	2,02
Aglione	2,00	0,00	0,30	1,06	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,17	0,00	0,08
Basilico	2,00	0,00	5,00	0,78	0,11	0,10	0,10	0,02	0,10	0,06	0,00	0,18
Patate, crude	150,00	0,00	15,00	108,00	0,90	2,70	24,00	0,15	1,50	3,00	0,00	10,50
	204,00	1,20	36,44	192,05	1,39	3,77	25,75	8,36	3,23	3,87	0,00	76,79

ZUPPA DI PATATE E FARRO	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	8,00	1,16	0,00	71,92	0,02	0,00	0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Farro o Spelta	50,00	0,00	21,50	167,50	0,35	3,40	33,55	1,25	1,35	7,55	0,00	9,00
Carote	5,00	0,00	2,20	1,75	0,04	0,16	0,38	0,01	0,38	0,06	0,00	4,75
Sedano	5,00	0,00	1,55	1,00	0,03	0,08	0,12	0,01	0,11	0,12	0,00	7,00
Cipolla	5,00	0,00	1,25	1,30	0,02	0,05	0,29	0,01	0,29	0,05	0,00	0,50
Pomodori - passata	30,00	0,00	4,80	5,40	0,00	0,45	0,90	0,06	0,90	0,39	0,00	48,00
Patate	140,00	0,27	14,00	119,00	0,84	2,18	25,06	1,40	0,56	2,94	0,00	9,80
	243,00	1,43	45,30	367,87	1,30	6,32	60,30	10,73	3,59	11,11	0,00	79,06

Zuppa di piselli	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Olio di oliva extravergine	7,00	1,01	0,00	62,93	0,01	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,01
Patate, crude	40,00	0,00	4,00	28,80	0,24	0,72	6,40	0,04	0,40	0,80	0,00	2,80
§Piselli surgelati	150,00	0,23	30,00	108,00	3,00	11,70	19,20	0,45	6,15	8,10	0,00	193,50
Cipolle, crude	10,00	0,00	2,50	2,80	0,04	0,10	0,57	0,01	0,57	0,10	0,00	1,00
	207,00	1,24	36,50	202,53	3,29	12,52	26,17	7,49	7,12	9,00	0,00	197,31

COMPOSIZIONE RICETTE

Zuppa Di Verdure	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Porri, crudi	6,00	0,00	3,24	2,10	0,05	0,17	0,31	0,01	0,31	0,13	0,00	0,12
§Salsa al pomodoro	20,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,08	0,86	0,00	0,34	0,00	0,00
Patate novelle, crude	20,00	0,00	2,00	14,40	0,12	0,28	3,14	0,06	0,04	0,40	0,00	2,00
Spinaci, surgelati	20,00	0,00	34,00	3,00	0,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	11,40
Piselli, freschi	20,00	0,00	9,00	12,80	0,34	1,26	1,30	0,12	0,80	1,10	0,00	0,20
Cavolo verza, cruda	20,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,58	0,76	0,02	0,76	0,40	0,00	0,00
Zucchine, crude	20,00	0,00	3,60	3,20	0,10	0,24	0,34	0,02	0,36	0,30	0,00	0,20
[IG:15] Broccoli	20,00	0,01	5,60	5,40	0,16	0,65	0,62	0,08	0,62	0,60	0,00	2,40
§Fagioli borlotti	15,00	0,00	0,00	16,05	0,00	0,00	2,42	0,11	0,00	1,38	0,00	0,00
Carote	100,00	0,03	44,00	35,00	0,70	3,11	7,60	0,20	7,60	1,10	0,00	95,00
Sedano, crudo	10,00	0,00	3,10	2,30	0,05	0,16	0,24	0,02	0,22	0,23	0,00	14,00
	271,00	0,04	104,54	113,25	1,72	6,81	17,81	1,50	10,71	6,54	0,00	125,32

Zuppa d'orzo	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Oligosaccari di	Proteine	Proteine Animali	Sodio
Cipolle, crude	6,00	0,00	1,50	1,68	0,02	0,06	0,34	0,01	0,34	0,06	0,00	0,60
Sedano rapa, crudo	30,00	0,00	15,60	8,70	0,15	0,93	1,14	0,03	1,14	0,57	0,00	0,00
Pomodori, passata	20,00	0,00	3,20	4,20	0,00	0,30	0,60	0,04	0,60	0,26	0,00	3,20
Carote, crude	20,00	0,00	8,80	8,20	0,14	0,62	1,52	0,04	1,52	0,22	0,00	19,00
Orzo perlato	110,00	0,00	23,10	380,60	1,21	10,12	81,07	1,65	1,65	10,34	0,00	3,30
	186,00	0,00	52,20	403,38	1,52	12,03	84,67	1,77	5,25	11,45	0,00	26,10