

# Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti

Per fasce di età

6-12 mesi

1-7 anni



ISTITUTO  
SCOTTI BASSANI

PER LA RICERCA E L'INFORMAZIONE  
SCIENZIFICA E NUTRIZIONALE  
MILANO



## ATLANTE FOTOGRAFICO DELLE PORZIONI DEGLI ALIMENTI PER L'ETÀ PEDIATRICA

Anna Laura Fantuzzi <sup>1</sup>, Maria Pia Chiuchiù <sup>2</sup>, Cristina Cassatella <sup>3</sup>, Giorgio Bedogni <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Dietista, Unità Operativa di Scienza dell'Alimentazione e Dietetica , Nuovo Ospedale Estense, Azienda USL, Modena.

<sup>2</sup> Dietista, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Scienze Biochimiche, Università degli Studi di Perugia, Perugia.

<sup>3</sup> Dietista, Servizio Educazione all'Appropriatezza ed EBM, ASL Milano.

<sup>4</sup> Medico Internista, Unità di Epidemiologia Clinica, Centro Studi Fegato, Basovizza, Trieste.

### Introduzione

Un atlante fotografico delle porzioni degli alimenti è una raccolta di fotografie di alimenti scelti in base a criteri di rappresentatività all'interno della popolazione di interesse (1). Come per il precedente Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti (2), la scelta degli alimenti per il presente Atlante ha considerato innanzitutto la frequenza di consumo nella popolazione italiana. Ciononostante, l'Atlante non intende e non potrebbe essere rappresentativo della realtà italiana globale, caratterizzata da una grandissima variabilità degli alimenti non solo a livello regionale ma anche locale.

L'atlante fotografico è stato inizialmente concepito come ausilio per la stima quantitativa delle abitudini alimentari ma può essere utilizzato anche come supporto didattico in progetti di educazione alimentare (1). Abbiamo discusso in dettaglio l'uso dell'atlante fotografico nell'introduzione all'Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti pubblicato dall'Istituto Scotti Bassani nel 2005 (2). Rimandiamo il lettore a tale Introduzione per una sintesi dei vantaggi e dei limiti della valutazione delle abitudini alimentari ottenuta con l'impiego dell'atlante fotografico. Ricordiamo, a tale proposito, che il precedente Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti può essere ottenuto in formato PDF previa registrazione al sito web dell'Istituto Scotti Bassani ([www.scottibassani.it](http://www.scottibassani.it)).

### Struttura dell'Atlante

Questo Atlante delle porzioni degli alimenti è dedicato all'età pediatrica e in particolare alle fasce di età 6-12 mesi e 1-7 anni.

La prima parte dell'Atlante è stata concepita come supporto didattico per il dietista e il medico impegnati nell'educazione alimentare (della famiglia) di bambini di età compresa tra 6 e 12 mesi. Le fotografie sono ordinate secondo una successione dalla "prima pappa" alla "seconda pappa" e mettono a confronto alimenti freschi, prodotti pronti e omogeneizzati, che possono essere utilizzati durante lo svezzamento. Nella sezione prima pappa vengono fornite indicazioni relativamente agli alimenti da utilizzare e alle loro quantità. Con la prima pappa sono stati fotografati vari alimenti proteici, che andranno consumati rispettando le opportune tappe di svezzamento e le indicazioni del pediatra. Anche le fotografie della seconda pappa ritraggono gli alimenti che le possono essere associati. Si noti che, per ragioni di spazio, le tavole bromatologiche coi totali corrispondenti alle prime e alle seconde pappe includono un solo alimento proteico.

La seconda parte dell'Atlante è stata concepita come: 1) supporto didattico per il dietista o il medico impegnato nell'educazione alimentare (della famiglia) di bambini di età compresa tra 1 e 7 anni e, 2) strumento per la quantificazione delle porzioni degli alimenti per il dietista impegnato nella valutazione delle abitudini alimentari. (Anche se la sezione "prima infanzia" dell'Atlante potrebbe essere utilizzata per il secondo scopo, essa non è stata concepita primariamente per questo scopo, all'opposto della sezione "seconda infanzia").

Le fotografie di questa sezione dell'Atlante sono ordinate per categoria di alimenti (alimenti consumati a colazione o merenda, pane e sostituti, primi piatti, secondi, contorni, condimenti e dolci) e offrono, ognqualvolta possibile, la scelta tra tre differenti porzioni utilizzando lo stesso criterio del precedente Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti.

## Note per l'uso dell'Atlante

1. Le porzioni raffigurate in questo Atlante non devono essere intese come rappresentative di quantità “ideali”. Ciò non sarebbe in ogni caso possibile poiché la quantità “ideale” di un alimento deve tenere conto del modello alimentare complessivo e di altri fattori, come lo stadio di sviluppo/accrescimento. Soltanto considerando questi fattori, l'Atlante potrà essere utilizzato per orientare alla scelta della porzione più adeguata.

2. La composizione degli alimenti per i nutrienti di interesse (Energia [kcal], Proteine [g], Grassi [g], Grassi saturi [g], Carboidrati disponibili [g] e Carboidrati solubili [g]) è stata calcolata utilizzando le tavole bromatologiche dell'Istituto Europeo di Oncologia (3) e le etichette di prodotti del commercio. A questo proposito, poiché alcuni prodotti specifici per l'infanzia hanno una bromatologia molto variabile, l'utente dovrà tenerlo in conto adeguato se il suo obiettivo primario è la stima dell'introito di nutrienti.

3. Per indicare la quantità dei nutrienti abbiamo utilizzato la seguente convenzione:

“0” nel caso di assenza del nutriente;

“TR” nel caso di presenza del nutriente in traccia;

“ND” (non disponibile) nel caso di presenza non quantificabile del nutriente.

4. È stata calcolata la bromatologia complessiva di tutte le pietanze “composte” e tale calcolo ha incluso l'olio ove presente, ciò che può essere facilmente dedotto dalle tavole associate a ciascuna fotografia. Il parmigiano può essere stimato, se necessario, utilizzando l'apposita tavola.

5. La bromatologia di carne, pesce e verdure è stata calcolata senza condimento, anch'esso valutabile a parte utilizzando le tavole dedicate (olio e burro).

6. L'olio è stato fotografato in padella, cucchiai e cucchiaini e il sugo di pomodoro in un mestolo e in una ciotolina per facilitare il riconoscimento della porzione. Per la stessa ragione, il burro e la maionese sono stati fotografati rispettivamente su una fetta biscottata e su un cracker.

## Ringraziamenti

Gli Autori ringraziano i membri del team Scotti-Bassani per il costante impegno fornito nella realizzazione dell'Atlante:

- Dott. Andrea Budelli (Presidente Istituto Scotti Bassani),
- Prof. Gian Vincenzo Zuccotti (Professore Ordinario di Pediatria),
- Dott. Roberto Baldoli (Coordinatore Progetto Editoriale),
- Dott. ssa Beatrice De Gregori (Tecnologa Alimentare),
- Dott. ssa Anna Maria Lammarda (Dottore di Ricerca in Fisiopatologia, farmacologia, clinica e terapia delle malattie metaboliche),
- Dott. ssa Bruna Prati (Dietista),
- Dott. ssa Rosaria Lombardo (Tecnologa Alimentare)
- Sig. Alberto Valentini (Fotografo)

Si ringraziano inoltre le ditte Richard Ginori e Ballarini per avere fornito rispettivamente piatti e pentole per le fotografie.

## Bibliografia

1. Bedogni G, Cecchetto G. Manuale ANDID di valutazione dello stato nutrizionale. Roma: Società Editrice Universo, 2009.
2. Fantuzzi AL, Chiuchiù MP, Bedogni G. Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti. Milano: Istituto Scotti Bassani, 2005.
3. Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia. Versione 2.2008. website <http://www.ieo.it/bda>.

# Indice

6 - 12 mesi			
Tav. 01	Latte di proseguimento	Tav. 25	Succhi di frutta
Tav. 02	Prima pappa	Tav. 26	Bibite
Tav. 03	Prima pappa con verdure	Tav. 27	Preparazioni a base di latte
Tav. 04	Prima pappa (con 15 g di carne)	Tav. 28	Gelati varietà 1
Tav. 05	Prima pappa (con 30 g di carne)	Tav. 29	Gelati varietà 2
Tav. 06	Seconda pappa (con pesce o con formaggio)	Tav. 30	Torte dolci
Tav. 07	Seconda pappa (con uova o con legumi)	Tav. 31	Pane
Tav. 08	Merenda	Tav. 32	Pane a lunga conservazione dell'industria
1 - 7 anni		Tav. 33	Pizze
Tav. 09	Latte	Tav. 34	Gnocchi al pomodoro
Tav. 10	Tisane	Tav. 35	Minestrone di verdure con pasta
Tav. 11	Yogurt bianchi	Tav. 36	Pasta e fagioli
Tav. 12	Cereali prima colazione e barrette cereali	Tav. 37	Pasta in brodo
Tav. 13	Fette biscottate con...	Tav. 38	Pasta al pomodoro
Tav. 14	Pane con...	Tav. 39	Pasta al ragù
Tav. 15	Biscotti	Tav. 40	Riso bollito
Tav. 16	Merendine e brioches	Tav. 41	Tortellini al pomodoro
Tav. 17	Merendine fresche	Tav. 42	Lasagne
Tav. 18	Crackers e taralli	Tav. 43	Fagioli
Tav. 19	Patatine	Tav. 44	Piselli
Tav. 20	Pizze e pizzette	Tav. 45	Lenticchie al pomodoro
Tav. 21	Toast e panini	Tav. 46	Patate fritte e arrosto
Tav. 22	Ovetti e barrette al cioccolato	Tav. 47	Patate lesse
Tav. 23	Frutta fresca	Tav. 48	Formaggi varietà 1
Tav. 24	Fast food	Tav. 49	Formaggi varietà 2
		Tav. 50	Formaggini e formaggio fuso a fette
		Tav. 51	Uova
		Tav. 52	Fettina in padella
		Tav. 53	Hamburgher e polpette
		Tav. 54	Cotoletta di carne
		Tav. 55	Petto di pollo
		Tav. 56	Coscia di pollo
		Tav. 57	Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola
		Tav. 58	Mortadella e salame
		Tav. 59	Merluzzo e sogliola
		Tav. 60	Merluzzo panato
		Tav. 61	Tonno sott'olio
		Tav. 62	Carote
		Tav. 63	Finocchi
		Tav. 64	Broccoletti e cavolfiori
		Tav. 65	Zucchine
		Tav. 66	Insalata verde
		Tav. 67	Insalata mista
		Tav. 68	Pomodori
		Tav. 69	Spinaci
		Tav. 70	Fagiolini
		Tav. 71	Olio
		Tav. 72	Burro, maionese
		Tav. 73	Sugo di pomodoro
		Tav. 74	Cucchiai, cucchiaini e mestoli
		Tav. 75	Tazze
		Tav. 76	Bicchieri e biberon

# Tav. 01

## Latte di proseguimento

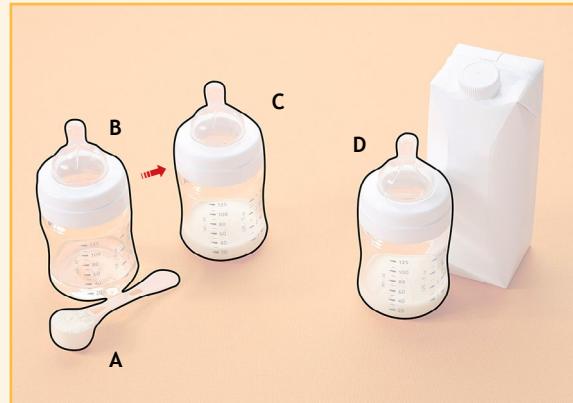


# Tav. 01

## Latte di proseguimento

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Cucchiai raso di latte in polvere	4,5	23	0,5	1,2	0,4	2,4	2,0
B	Acqua (ml)	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
C	Latte in polvere ricostituito	34,5	23	0,5	1,2	0,4	2,4	2,0
D	Latte formulato liquido (ml)	30	20	0,4	1,1	0,3	2,2	1,8

# Tav. 02

## Prima pappa



# Tav. 02

## Prima pappa

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Patata	100	67	2,0	0,0	0,0	15,8	0,2
B Zucchina	100	11	1,3	0,1	0,0	1,4	1,3
C Carota	80	26	0,9	0,0	0,0	6,1	6,1
D Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
E Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
F Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5
G Prima pappa	142	1,8	5,2	0,8	21,6	0,5	
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5

# Tav. 03

## Prima pappa con verdure



*Nota: la differenza con la tavola 02 è nell'aggiunta del passato di verdura*

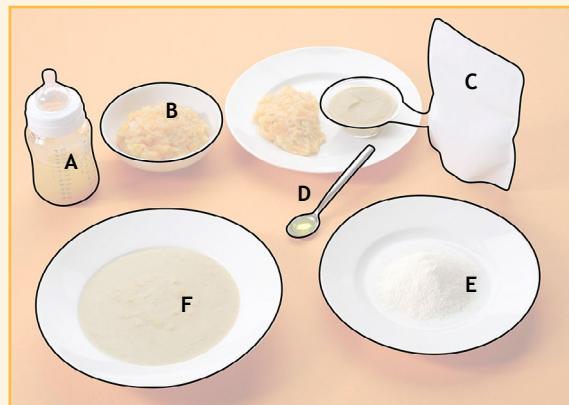
# Tav. 03

## Prima pappa con verdure

*Nota: la differenza con la tavola 02  
è nell'aggiunta del passato di verdura*

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
B Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
C Passato di verdure miste per l'infanzia	90	22	0,7	0,2	ND	4,5	ND
D Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
E Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5
<b>F Prima pappa</b>		175	3,1	5,2	0,8	29,0	7,9
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5

# Tav. 04

Prima pappa (con 15 g di carne)

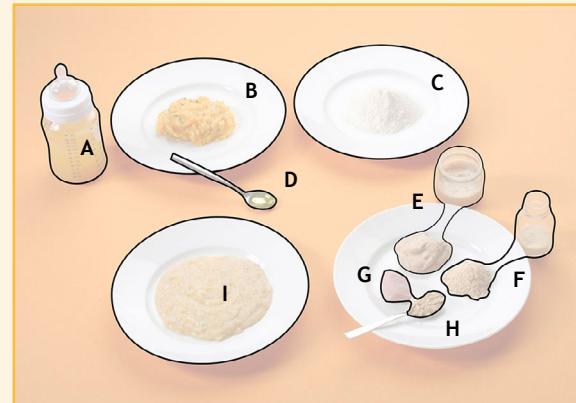


# Tav. 04

## Prima pappa (con 15 g di carne)

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodrati disponibili (g)	Carboiodrati solubili (g)
A Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
B Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
C Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5
D Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
E Omogeneizzato di agnello	40	33	2,4	1,3	ND	2,7	ND
E Omogeneizzato di manzo	40	37	3,1	1,7	ND	2,3	ND
E Omogeneizzato di tacchino	40	32	3,0	1,2	ND	2,3	ND
F Liofilizzato di agnello	5	23	2,3	0,9	ND	1,5	ND
F Liofilizzato di tacchino	5	22	2,5	0,5	ND	1,7	ND
F Liofilizzato di vitello	5	22	2,5	0,7	ND	1,5	ND
G Carne fresca di agnello (carne magra)	15	18	3,0	0,7	0,3	0,0	0,0
Carne fresca di tacchino (fesa di petto senza pelle)	15	16	3,6	0,2	0,1	0,0	0,0
Carne fresca di bovino, vitello (4 mesi, semi grassa)	15	22	3,0	1,1	0,4	0,0	0,0
H Carne fresca di agnello cotta	15	18	3,0	0,7	0,3	0,0	0,0
I Prima pappa (esempio con omogeneizzato di agnello)	208	5,5	6,5	0,8	31,7	7,9	
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Omogeneizzato di agnello	40	33	2,4	1,3	ND	2,7	ND

# Tav. 05

Prima pappa (con 30 g di carne)

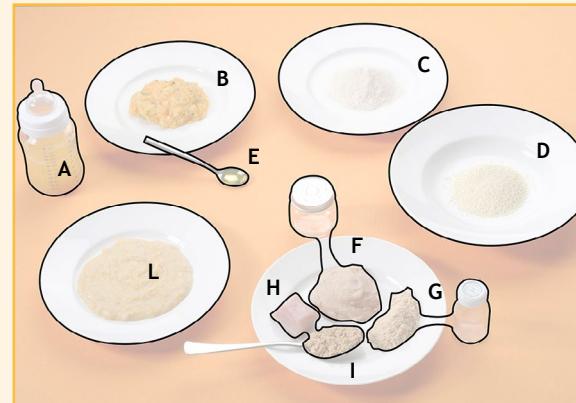


# Tav. 05

## Prima pappa (con 30 g di carne)

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
B Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
C Crema di riso per l'infanzia (3 cucchiai)	18	68	1,3	0,2	0,1	15,0	0,5
D Crema 4 cereali/multicereali (3 cucchiai)	18	68	2,1	0,4	0,1	13,7	1,4
E Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
F Omogeneizzato di agnello	80	65	4,8	2,6	ND	5,5	ND
F Omogeneizzato di manzo	80	75	6,2	3,4	ND	4,7	ND
F Omogeneizzato di tacchino	80	65	5,9	2,5	ND	4,6	ND
G Liofilizzato di agnello	10	47	4,5	1,8	ND	3,1	ND
G Liofilizzato di tacchino	10	43	5,0	1,1	ND	3,3	ND
G Liofilizzato di vitello	10	44	5,0	1,4	ND	3,1	ND
H Carne fresca di agnello (carne magra)	30	36	6,0	1,4	0,7	0,0	0,0
Carne fresca di tacchino (fesa di petto senza pelle)	30	32	7,2	0,4	0,1	0,0	0,0
Carne fresca di bovino, vitello (4 mesi semi grassa)	30	43	6,1	2,1	0,9	0,0	0,0
I Carne fresca di agnello cotta	30	36	6,0	1,4	0,7	0,0	0,0
L Prima pappa (esempio con omogeneizzato di manzo)	250	10,1	8,8	0,8	32,4	8,8	
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
Crema 4 cereali/multicereali (3 cucchiai)	18	68	2,1	0,4	0,1	13,7	1,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Omogeneizzato di manzo	80	75	6,2	3,4	ND	4,7	ND

# Tav. 06

Seconda pappa (con pesce o formaggio)

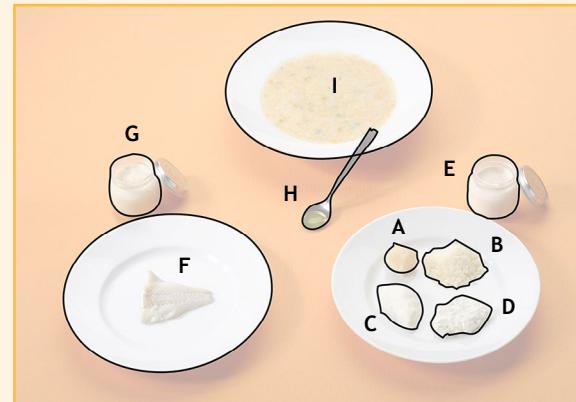


# Tav. 06

## Seconda pappa (con pesce o formaggio)

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Parmigiano	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR
B Parmigiano grattugiato	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR
C Crescenza	25	70	4,0	5,8	3,4	0,5	0,5
D Ricotta	25	37	2,2	2,7	1,7	0,9	0,9
E Omogeneizzato di formaggino fuso/formaggino e mozzarella	80	92	7,1	4,6	ND	5,6	ND
F Sogliola fresca	30	26	5,1	0,5	0,1	0,2	0,2
Merluzzo fresco	30	21	5,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Trota fresca	30	26	4,4	0,9	0,2	0,0	0,0
G Omogeneizzato di nasello	80	55	2,8	1,9	ND	6,7	ND
Omogeneizzato di trota	80	57	2,9	2,0	ND	6,7	ND
H Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
I Seconda pappa completa (esempio con parmigiano)	209	7,0	8,0	2,6	27,4	7,4	
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Pastina per l'infanzia (3 cucchiai)	18	63	1,8	0,2	ND	13,4	ND
Parmigiano	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR

# Tav. 07

Seconda pappa (con uova o con legumi)

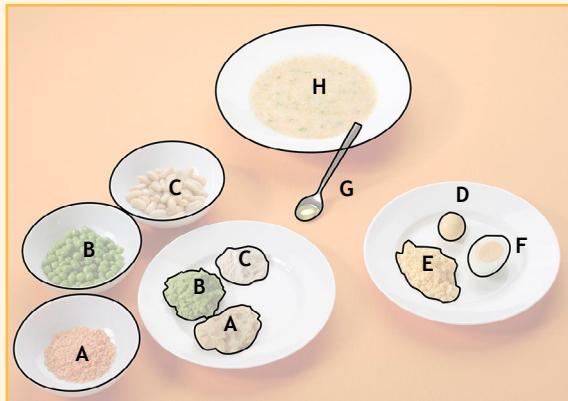


# Tav. 07

## Seconda pappa (con uova o con legumi)

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Lenticchie rosse decorticate secche	20	57	5,3	0,3	0,1	8,2	0,1
B Piselli surgelati	60	33	3,4	0,2	0,1	4,5	2,5
C Fagioli secchi	20	62	4,7	0,5	0,1	10,3	0,8
D Tuorlo d'uovo	17	55	2,7	5,0	1,7	TR	TR
E Tuorlo d'uovo sbriciolato	17	55	2,7	5,0	1,7	TR	TR
F Uovo sodo	27	35	3,4	2,4	0,9	TR	TR
G Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>H Seconda pappa completa (esempio con piselli)</b>	203	7,0	5,4	0,8	31,9	9,9	
Brodo (preparato con 1 bustina da 8 g di verdure disidratate)	180	29	0,5	0,0	ND	6,6	ND
Verdure schiacciate (patate 30 g - carote 30 g - zucchine 30 g)	90	33	1,3	0,0	0,0	7,4	7,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Pastina per l'infanzia (3 cucchiai)	18	63	1,8	0,2	ND	13,4	ND
Piselli surgelati	60	33	3,4	0,2	0,1	4,5	2,5

# Tav. 08

Merenda

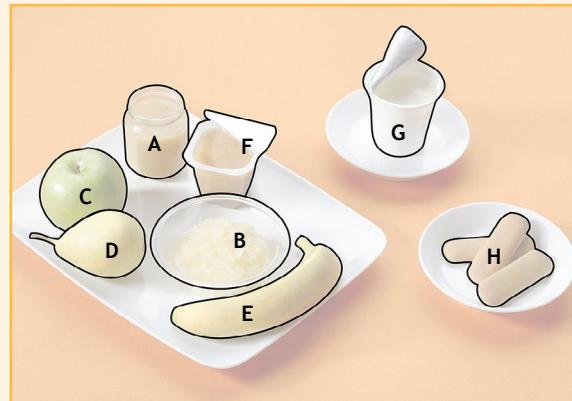


# Tav. 08

## Merenda

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Omogeneizzato di mela	100	62	0,3	0,2	ND	14,4	ND
B Frutta grattugiata (mela)	100	45	0,2	0,3	0,1	11,0	11,0
C Mela	150	68	0,3	0,5	0,1	16,5	16,5
D Pera	120	48	0,4	0,5	0,0	11,4	11,4
E Banana	70	46	0,8	0,2	0,1	10,9	9,0
F Frutta al cucchiaio	100	59	0,3	0,3	ND	13,5	ND
G Yogurt intero	125	83	4,8	4,9	2,6	5,4	5,4
H Biscotti prima infanzia	15	62	1,4	1,3	0,6	11,1	3,8



fine prima sezione (6-12 mesi)



inizio seconda sezione (1-7 anni)



# Tav. 09

Latte



# Tav. 09

## Latte

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A	Latte parzialmente scremato	100	46	3,2	1,6	1,0	5,1
B	Latte parzialmente scremato	200	92	6,4	3,2	1,9	10,2
C	Latte parzialmente scremato	300	138	9,6	4,8	2,9	15,3
A	Latte di crescita	100	65	1,7	2,9	0,9	8,1
B	Latte di crescita	200	131	3,5	5,7	1,8	16,3
C	Latte di crescita	300	196	5,2	8,6	2,7	24,3

# Tav. 10

## Tisane



# Tav. 10

## Tisane

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento		Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A	Biberon (acqua 100 ml) + granulato	4	16	0,0	0,0	0,0	3,9	3,7
B	Biberon (acqua 200 ml) + granulato	8	32	0,1	0,0	0,0	7,9	7,4
C	Biberon (acqua 300 ml) + granulato	10	39	0,1	0,0	0,0	9,8	9,2

# Tav. 11

## Yogurt bianchi

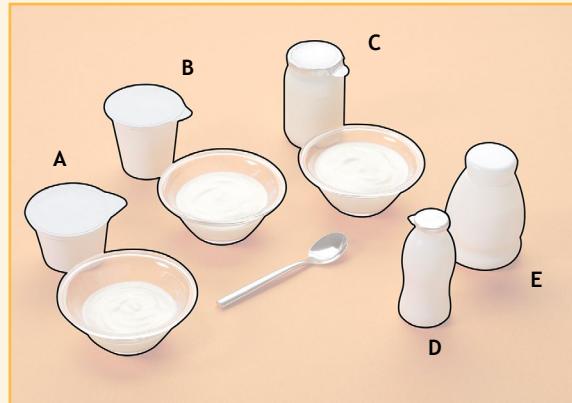


# Tav. 11

## Yogurt bianchi

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Yogurt bianco intero	100	66	3,8	3,9	2,1	4,3	4,3
B Yogurt bianco intero	125	83	4,8	4,9	2,6	5,4	5,4
C Yogurt bianco intero	150	99	5,7	5,8	3,1	6,4	6,4
D Yogurt da bere alla frutta	100	76	2,6	1,5	1,0	12,1	10,4
E Yogurt da bere alla frutta	200	152	5,2	3,0	2,0	24,2	20,8

# Tav. 12

Cereali prima colazione e barrette di cereali

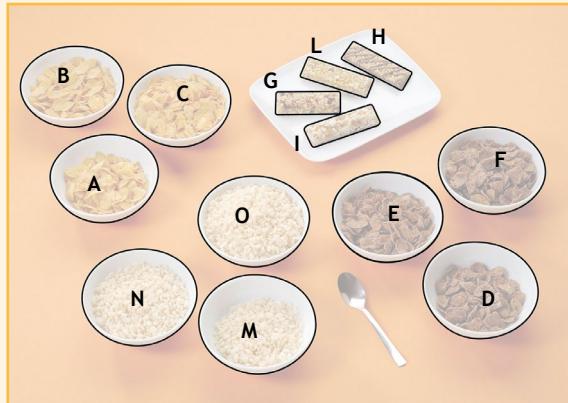


# Tav. 12

## Cereali prima colazione e barrette di cereali

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodrati disponibili (g)	Carboiodrati solubili (g)
A Corn flakes	20	73	1,3	0,2	TR	17,6	2,1
B Corn flakes	30	109	2,0	0,2	TR	26,4	3,1
C Corn flakes	40	146	2,6	0,3	TR	35,2	4,2
D Corn flakes cioccolato	20	78	1,0	0,6	0,3	16,8	7,8
E Corn flakes cioccolato	30	117	1,5	0,9	0,4	25,2	11,7
F Corn flakes cioccolato	40	156	2,0	1,2	0,6	33,6	15,6
G Barrette frutti di bosco	22	82	1,5	0,9	0,4	17,0	8,0
H Barrette cioccolato	22	89	1,5	2,0	1,0	16,0	8,0
I Barrette cereali e latte	20	83	1,5	2,0	2,0	14,0	8,0
L Barrette cereali	21	81	1,5	1,0	0,6	16,0	7,0
M Riso soffiato	20	74	1,2	0,2	TR	17,9	2,1
N Riso soffiato	30	111	1,8	0,3	0,1	26,9	3,2
O Riso soffiato	40	148	2,4	0,4	0,1	35,9	4,2

# Tav. 13

Fette biscottate con...

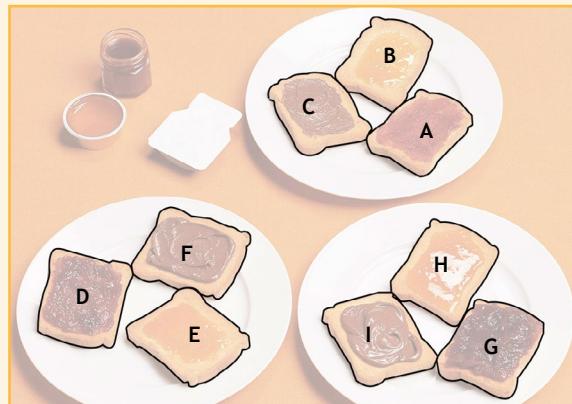


# Tav. 13

Fette biscottate con...

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A</b> Fetta biscottata con confettura di frutta	13	44	0,9	0,5	0,1	9,5	3,1
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Confettura di frutta	5	11	TR	TR	0,0	2,9	2,9
<b>B</b> Fetta biscottata con miele	13	48	0,9	0,5	0,1	10,6	4,2
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Miele	5	15	TR	0,0	0,0	4,0	4,0
<b>C</b> Fetta biscottata con crema di cioccolata	13	60	1,3	2,1	0,6	9,5	3,1
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Crema di cioccolata	5	27	0,4	1,6	0,5	2,9	2,9
<b>D</b> Fetta biscottata con confettura di frutta	18	55	0,9	0,5	0,1	12,5	6,1
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Confettura di frutta	10	22	TR	TR	0,0	5,9	5,9
<b>E</b> Fetta biscottata con miele	18	63	1,0	0,5	0,1	14,6	8,2
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Miele	10	30	0,1	0,0	0,0	8,0	8,0
<b>F</b> Fetta biscottata con crema di cioccolata	18	87	1,6	3,7	1,1	12,4	6,0
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Crema di cioccolata	10	54	0,7	3,2	1,0	5,8	5,8
<b>G</b> Fetta biscottata con confettura di frutta	23	66	1,0	0,5	0,1	15,4	9,0
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Confettura di frutta	15	33	0,1	TR	0,0	8,8	8,8
<b>H</b> Fetta biscottata con miele	23	79	1,0	0,5	0,1	18,6	12,2
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Miele	15	46	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0
<b>I</b> Fetta biscottata con crema di cioccolata	23	114	1,9	5,4	1,6	15,3	8,9
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
Crema di cioccolata	15	81	1,0	4,9	1,5	8,7	8,7

# Tav. 14

Pane con...

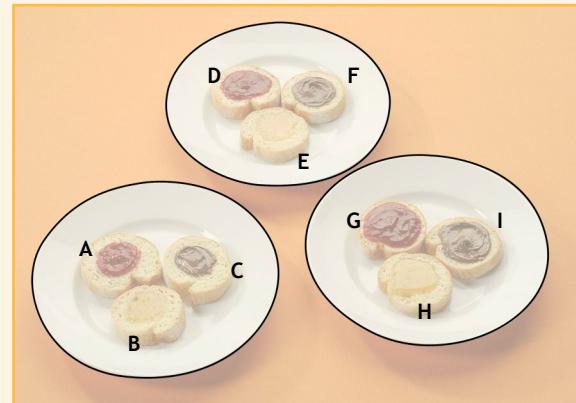


# Tav. 14

Pane con...

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A</b> Fetta di pane e confettura di frutta	30	80	1,6	0,1	TR	19,4	6,3
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Confettura di frutta	10	22	TR	TR	0,0	5,9	5,9
<b>B</b> Fetta di pane e miele	30	88	1,7	0,1	TR	21,5	8,4
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Miele	10	30	0,1	0,0	0,0	8,0	8,0
<b>C</b> Fetta di pane e crema di cioccolata	30	112	2,3	3,3	1,0	19,3	6,2
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Crema di cioccolata	10	54	0,7	3,2	1,0	5,8	5,8
<b>D</b> Fetta di pane e confettura di frutta	35	91	1,7	0,1	TR	22,3	9,2
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Confettura di frutta	15	33	0,1	TR	0,0	8,8	8,8
<b>E</b> Fetta di pane e miele	35	104	1,7	0,1	TR	25,5	12,4
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Miele	15	46	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0
<b>F</b> Fetta di pane e crema di cioccolata	35	139	2,6	5,0	1,5	22,2	9,1
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Crema di cioccolata	15	81	1,0	4,9	1,5	8,7	8,7
<b>G</b> Fetta di pane e confettura di frutta	40	102	1,7	0,1	TR	25,2	12,1
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Confettura di frutta	20	44	0,1	TR	0,0	11,7	11,7
<b>H</b> Fetta di pane e miele	40	119	1,7	0,1	TR	29,6	16,5
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Miele	20	61	0,1	0,0	0,0	16,1	16,1
<b>I</b> Fetta di pane e crema di cioccolata	40	165	3,0	6,6	2,0	25,1	12,0
Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Crema di cioccolata	20	107	1,4	6,5	2,0	11,6	11,6

# Tav. 15

## Biscotti

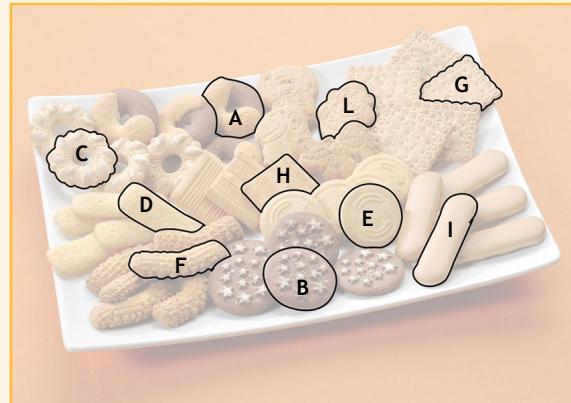


# Tav. 15

## Biscotti

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Biscotti tipo 1	11	54	0,8	2,5	1,2	6,8	2,7
B Biscotti tipo 2	8	38	0,6	1,6	0,7	5,2	1,8
C Biscotti tipo 3	7	33	0,6	1,1	0,5	5,2	1,8
D Biscotti tipo 4	3	12	0,2	0,1	TR	2,6	1,5
E Biscotti tipo 5	8	37	0,6	1,3	0,7	5,8	1,7
F Biscotti tipo 6	10	48	0,8	2,0	ND	6,6	ND
G Biscotti tipo 7	5	22	0,4	0,6	0,2	3,9	1,0
H Biscotti tipo 8	7	33	0,6	1,0	0,6	5,0	1,7
I Biscotti tipo 9	5	21	0,5	0,4	0,2	3,7	1,4
L Biscotti tipo 10	12	58	0,9	2,4	1,2	8,0	2,8

# Tav. 16

## Merendine e brioches



# Tav. 16

## Merendine e brioches

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Merendina tipo 1	40	186	3,0	10,5	5,8	19,2	8,7
B Merendina tipo 2	33	128	2,6	4,4	2,0	19,2	8,2
C Merendina tipo 3	40	175	3,3	10,0	5,2	18,4	6,3
D Merendina tipo 4	40	170	2,2	6,2	3,5	26,2	13,2
E Merendina tipo 5	28	102	1,6	2,6	1,3	17,5	10,5
F Merendina tipo 6	33	135	2,1	6,8	3,6	16,1	9,3
G Merendina tipo 7	35	139	2,6	6,5	3,3	17,2	7,7
H Merendina tipo 8	40	178	1,8	8,6	5,7	21,1	16,0
I Merendina tipo 9	35	127	2,0	4,2	2,6	19,8	11,3
L Merendina tipo 10	35	122	2,3	2,8	0,4	21,0	12,3
M Brioche tipo 1	50	197	3,2	8,2	4,6	29,2	7,7
N Brioche tipo 2	50	192	3,3	8,9	4,6	26,3	7,1
O Brioche tipo 3	40	165	2,9	7,3	4,1	23,4	4,2
P Brioche tipo 4	40	154	2,6	7,1	3,7	21,0	5,7

# Tav. 17

## Merendine fresche



# Tav. 17

## Merendine fresche

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Merendina tipo 1	28	116	2,2	6,8	3,6	11,5	9,0
B	Merendina tipo 2	29	126	1,4	6,8	4,0	15,5	11,7
C	Merendina tipo 3	30	135	1,7	8,5	5,4	12,5	9,0
D	Merendina tipo 4	30	118	2,2	5,6	2,8	14,3	9,0
E	Merendina tipo 5	35	180	2,4	12,8	6,7	13,4	12,6
F	Merendina tipo 6	30	138	1,6	8,8	ND	12,8	ND

# Tav. 18

## Crackers e taralli

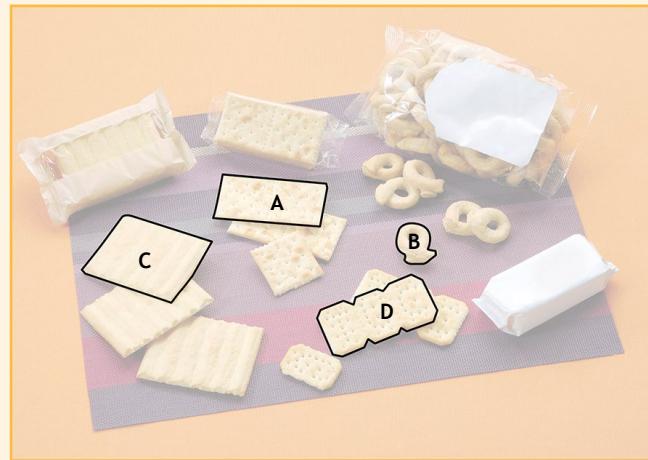


# Tav. 18

## Crackers e taralli

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Cracker tipo 1	6	28	0,6	1,0	0,2	4,3	TR
B	Tarallini	4	18	0,3	0,9	0,1	2,5	0,1
C	Schiacciatine	13	58	1,3	2,2	1,0	8,0	0,3
D	Cracker tipo 2	6	28	0,6	1,2	0,6	3,9	0,4

# Tav. 19

## Patatine



# Tav. 19

## Patatine

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Cornetti di mais al formaggio	30	155	1,6	9,7	ND	15,3	ND
B	Patatine aromatizzate cono	30	155	1,5	9,0	ND	16,8	ND
C	Patatine bianche	30	150	0,9	7,5	ND	19,8	ND
D	Cornetti di mais	30	154	2,4	8,0	4,0	17,8	0,1
E	Patatine classiche	30	159	2,1	10,4	3,3	15,4	0,2
F	Patatine fiammifero	30	178	1,9	10,4	1,2	19,3	0,4
G	Patatine al formaggio	30	165	2,4	9,7	4,8	16,8	1,1
H	Pop corn	30	115	3,8	1,5	0,2	23,0	0,5

# Tav. 20

## Pizze e pizzette



# Tav. 20

## Pizze e pizzette

[torna all'indice generale](#)

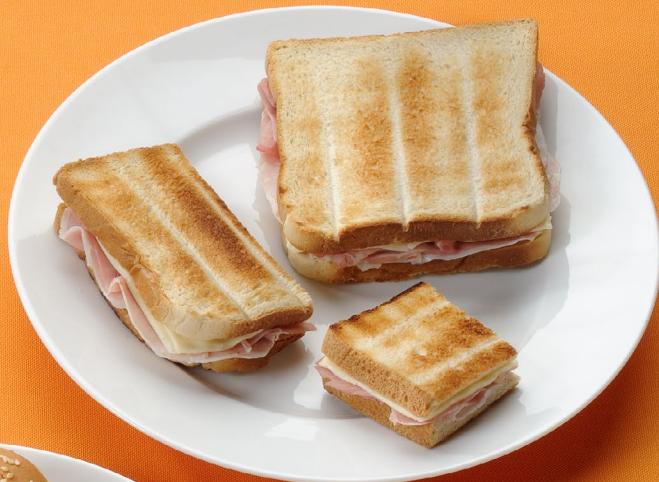
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Pizza mozzarella rotonda	100	271	5,6	5,6	2,0	52,9	12,9
B Pizza mozzarella rettangolare	85	230	4,8	4,8	1,7	45,0	11,0
C Focaccia piccola rotonda	35	102	2,9	4,1	0,7	14,2	3,5
D Focaccia piccola rettangolare	30	88	2,5	3,5	0,6	12,2	3,0
E Focaccia grande rettangolare	90	263	7,6	10,6	1,8	36,6	8,9
F Pizza pomodoro piccola	30	74	1,2	1,2	0,2	15,6	3,8
G Spicchio	60	163	3,4	3,4	1,2	31,7	7,7
H Pizzetta	40	108	2,2	2,2	0,8	21,2	5,2
I Focaccia grande	120	350	10,1	14,2	2,4	48,8	11,9
L Pizzetta mozzarella	20	54	1,1	1,1	0,4	10,6	2,6

# Tav. 21

## Toast e panini

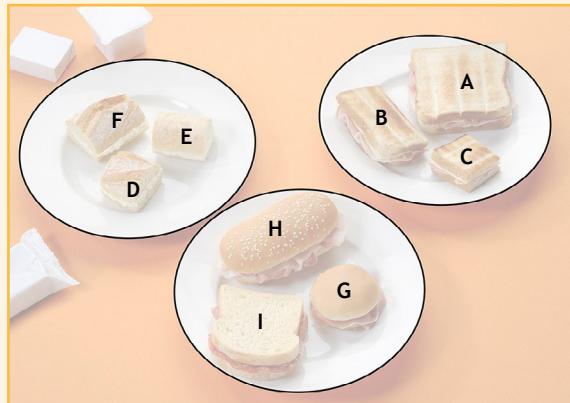


# Tav. 21

## Toast e panini

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A TOAST INTERO AL PROSCIUTTO COTTO	81	213	12,2	11,0	5,3	17,3	1,5
Pancarré	36	87	3,0	1,3	0,3	16,9	1,1
Formaggio fuso a fette	25	83	5,2	6,8	4,0	0,2	0,2
Prosciutto cotto	20	43	4,0	2,9	1,0	0,2	0,2
B MEZZO TOAST AL PROSCIUTTO COTTO	41	106	6,1	5,5	2,7	8,6	0,7
Pancarré	18	43	1,5	0,6	0,2	8,4	0,5
Formaggio fuso a fette	13	41	2,6	3,4	2,0	0,1	0,1
Prosciutto cotto	10	22	2,0	1,5	0,5	0,1	0,1
C 1/4 DI TOAST AL PROSCIUTTO COTTO	20	54	3,0	2,7	1,4	4,3	0,4
Pancarré	9	22	0,7	0,3	0,1	4,2	0,3
Formaggio fuso a fette	6	21	1,3	1,7	1,0	0,1	0,1
Prosciutto cotto	5	11	1,0	0,7	0,3	TR	TR
D PANINO CON ROBIOLA	30	92	3,6	2,9	1,6	13,7	0,6
Panino	20	58	1,6	0,1	TR	13,5	0,4
Robiola	10	34	2,0	2,8	1,6	0,2	0,2
E PANINO CON STRACCHINO	50	147	6,2	5,1	2,9	20,2	0,6
Panino	30	87	2,5	0,1	TR	20,2	0,6
Stracchino	20	60	3,7	5,0	2,9	TR	TR
F PANINO CON FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE	60	179	5,0	6,4	3,7	27,0	0,8
Panino	40	116	3,3	0,2	TR	27,0	0,8
Formaggio cremoso spalmabile	20	63	1,7	6,2	3,7	TR	TR
G PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO	50	143	7,9	5,5	1,6	14,4	2,1
Panino rotondo	30	86	2,6	1,6	0,3	14,4	2,1
Prosciutto crudo	20	57	5,3	3,9	1,3	0,0	0,0
H PANINO CON PROSCIUTTO COTTO	84	219	10,5	7,4	2,0	26,2	4,1
Panino ovale	54	154	4,6	3,0	0,5	25,9	3,8
Prosciutto cotto	30	65	5,9	4,4	1,5	0,3	0,3
I PANE IN CASSETTA CON SALAME	67	221	8,7	11,0	3,7	22,6	3,0
Pane in cassetta	47	126	4,2	2,4	1,0	22,6	3,0
Salame	20	95	4,5	8,6	2,7	0,0	0,0

# Tav. 22

## Ovetti e barrette al cioccolato

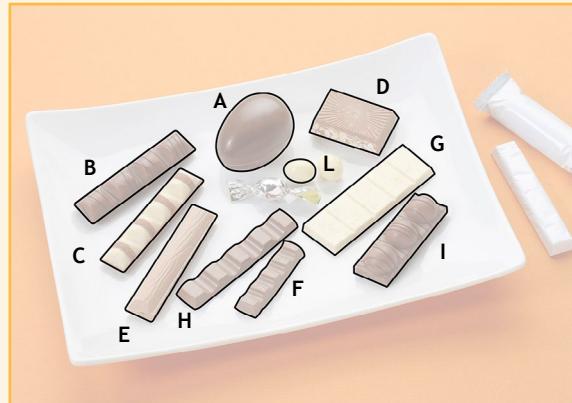


# Tav. 22

## Ovetti e barrette al cioccolato

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Ovetto	20	110	1,4	6,6	ND	11,0	ND
B Barretta al cioccolato	22	123	2,0	8,0	3,7	10,6	8,9
C Barretta al cioccolato bianco	20	114	1,7	7,0	3,3	10,3	8,3
D Barretta ai cereali	24	126	1,6	7,6	5,2	13,1	10,6
E Barretta con wafer	18	96	1,5	5,6	1,9	9,5	6,7
F Barretta cioccolato e latte	13	74	1,0	4,8	ND	6,4	ND
G Barretta al cioccolato bianco	50	264	4,0	15,4	9,0	29,2	29,2
H Barretta al cioccolato e latte	21	120	1,7	7,8	ND	10,6	ND
I Barretta con cioccolato e nocciole	26	151	2,1	10,7	ND	11,4	ND
L Ovetti piccoli	6	32	0,5	1,8	1,1	3,5	3,5

# Tav. 23

Frutta fresca

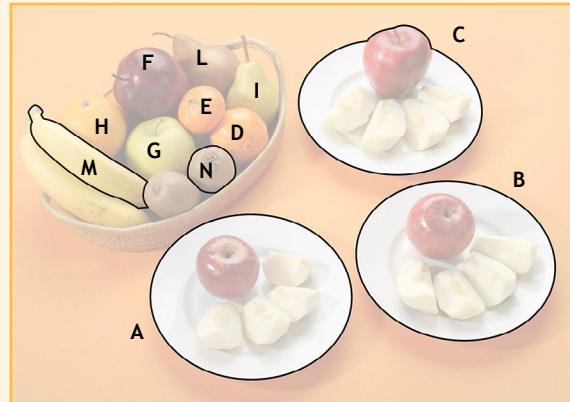


# Tav. 23

## Frutta fresca

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Mela	100	45	0,2	0,3	0,1	11,0	11,0
B Mela	150	68	0,3	0,4	0,1	16,5	16,5
C Mela	200	90	0,4	0,6	0,1	22,0	22,0
D Mandarino	113	81	1,0	0,3	TR	19,9	19,9
E Mandarancio	60	32	0,5	0,1	TR	7,7	7,7
F Mela rossa	228	103	0,5	0,7	0,2	25,1	25,1
G Mela verde	205	92	0,4	0,6	0,1	22,6	22,6
H Arancia	200	68	1,4	0,4	0,1	15,6	15,6
I Pera piccola	136	54	0,4	0,5	TR	12,9	12,9
L Pera grande	205	82	0,6	0,8	TR	19,5	19,5
M Banana	104	69	1,2	0,3	0,1	16,1	13,3
N Kiwi	104	46	1,2	0,6	TR	9,4	9,4

# Tav. 24

## Fast food

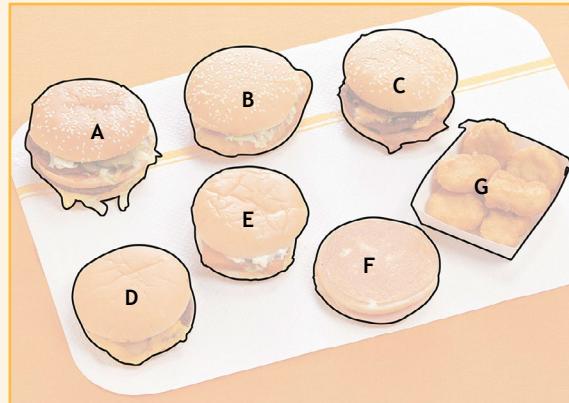


# Tav. 24

## Fast food

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento		Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Hamburger doppio	Pane, 2 hamburger, formaggio cheddar, cipolla, cetrioli, insalata e salsa	210	500	26,5	28,0	ND	36,5	ND
B Hamburger di pollo	Pane, petto di pollo aromatizzato e impanato, insalata e maionese	180	448	17,0	24,5	ND	42,5	ND
C Hamburger al bacon	Pane, 2 fette di bacon, due hamburger, formaggio e salsa bacon	175	463	26,0	26,0	ND	31,5	ND
D Hamburger al formaggio	Pane, hamburger, cetriolo, formaggio, cipolla, ketchup e senape	120	293	15,5	12,5	ND	31,0	ND
E Hamburger di pesce	Pane, filetto di pesce impanato, formaggio fuso, salsa tartara, cetriolo e cipolla	145	340	15,0	11,0	ND	43,5	ND
F Hamburger tipo toast	Pane, due fette di formaggio e prosciutto cotto	95	253	12,5	9,0	ND	30,5	ND
G Bocconcini di carne fritta	Petto di pollo panato	110	271	14,8	15,2	ND	19,0	ND

# Tav. 25

## Succhi di frutta



# Tav. 25

## Succhi di frutta

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Brik	1000	560	3,0	1,0	0,2	145,0	145,0
B Brik	200	112	0,6	0,2	TR	29,0	29,0
C Brik	250	140	0,8	0,2	TR	36,2	36,2
D Brik	330	185	1,0	0,3	0,1	47,8	47,8
E Lattina	160	90	0,5	0,2	TR	23,2	23,2
F Bottiglia	250	140	0,8	0,2	TR	36,2	36,2
G Bottiglia	200	112	0,6	0,2	TR	29,0	29,0
H Bottiglia	200	112	0,6	0,2	TR	29,0	29,0
I Bottiglia	125	70	0,4	0,1	TR	18,1	18,1
L Bottiglia	1000	560	3,0	1,0	0,2	145,0	145,0

# Tav. 26

## Bibite



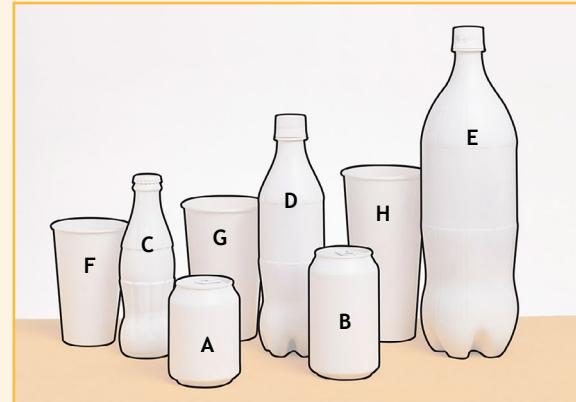
# Tav. 26

## Bibite

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)

Alimento	Peso (g)
A Lattina	250
B Lattina	330
C Bottiglia	250
D Bottiglia	500
E Bottiglia	1500
F Bicchiere - 1 cm dal bordo - con gradazione interna	300 250
G Bicchiere - 1 cm dal bordo - con gradazione interna	450 400
H Bicchiere - 1 cm dal bordo - con gradazione interna	600 500



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Aranciata	100	38	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0
B Bevanda a base di cola	100	39	TR	0,0	0,0	10,5	10,5
C Tè	100	37	0,0	0,0	0,0	9,2	8,6

# Tav. 27

## Preparazioni a base di latte



# Tav. 27

## Preparazioni a base di latte

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Preparazione di formaggio e frutta	50	58	3,1	1,9	1,2	7,1	7,0
B	Preparazione di formaggio e frutta	100	116	6,2	3,8	2,5	14,2	13,9
C	Yogurt da bere	80	87	4,1	2,2	1,4	12,7	12,0
D	Yogurt e confetti ripieni di cioccolato	120	184	4,0	6,5	4,0	25,9	24,6
E	Preparazione di formaggio e frutta da bere	80	87	4,1	2,2	1,4	12,7	12,0
F	Budino al cioccolato	125	161	3,4	5,0	0,9	27,2	15,8
G	Budino alla vaniglia	125	154	2,9	4,5	0,7	27,2	15,8

# Tav. 28

## Gelati varietà 1

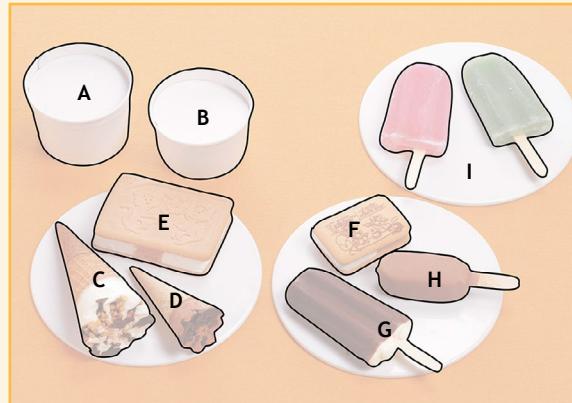


# Tav. 28

## Gelati varietà 1

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Gelato in coppetta	90	196	3,8	12,3	7,7	18,6	18,6
B Gelato in coppetta	60	131	2,5	8,2	5,2	12,4	12,4
C Gelato tipo cono	100	215	3,8	11,0	6,8	27,0	27,0
D Gelato tipo cono	30	65	1,1	3,3	2,0	8,1	8,1
E Gelato tipo biscotto	100	218	4,2	13,7	8,6	20,7	20,7
F Gelato tipo biscotto	40	87	1,7	5,5	3,4	8,3	8,3
G Gelato tipo stecco	90	196	3,8	12,3	7,7	18,6	18,6
H Gelato tipo stecco	40	87	1,7	5,5	3,4	8,3	8,3
I Gelato tipo ghiacciolo	60	82	0,0	0,0	0,0	21,9	21,9

# Tav. 29

## Gelati varietà 2

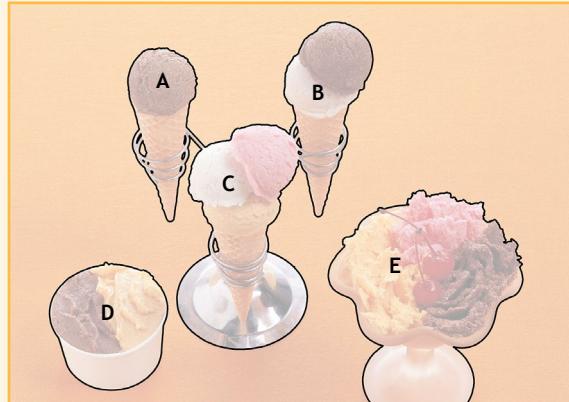


# Tav. 29

## Gelati varietà 2

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Gelato tipo cono	35	75	1,3	3,8	2,4	9,4	9,4
B Gelato tipo cono	70	125	2,4	5,6	3,5	17,3	16,6
C Gelato tipo cono	100	179	3,5	8,0	5,0	24,7	23,7
D Gelato in coppetta	100	179	3,5	8,0	5,0	24,7	23,7
E Gelato in coppa	250	448	8,8	20,0	12,4	61,8	59,2

# Tav. 30

## Torte dolci

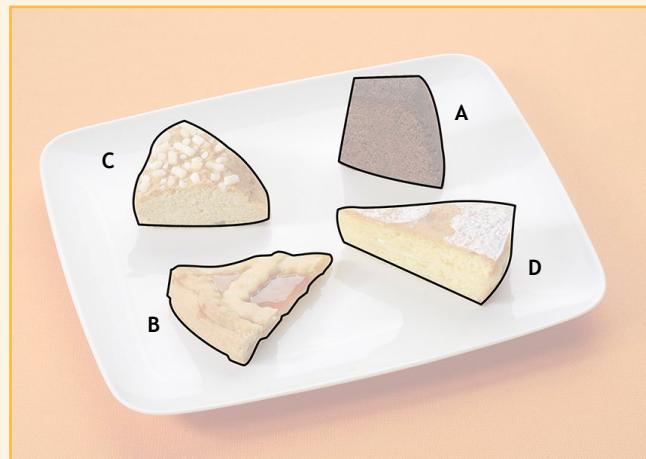


# Tav. 30

## Torte dolci

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Torta al cioccolato	50	158	2,4	8,8	3,5	18,4	13,8
B Crostata	50	170	2,4	4,1	2,3	32,8	19,8
C Ciambella	50	184	4,4	5,2	2,6	31,8	17,0
D Torta con crema	50	139	3,7	3,2	1,2	25,4	15,2

# Tav. 31

## Pane

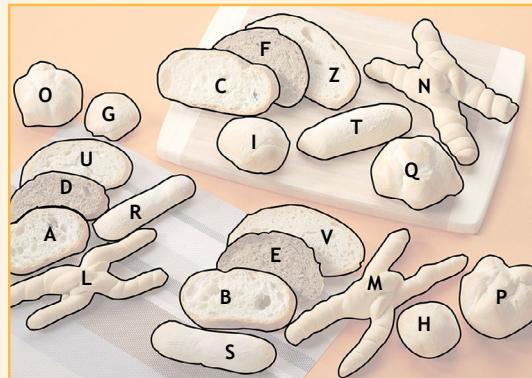


# Tav. 31

## Pane

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodrati disponibili (g)	Carboiodrati solubili (g)
A	Pane	20	55	1,6	0,1	TR	12,8
B	Pane	30	83	2,4	0,2	TR	19,2
C	Pane	40	111	3,2	0,2	TR	25,6
D	Pane Integrale	20	49	1,5	0,3	0,1	10,8
E	Pane Integrale	30	73	2,2	0,4	0,1	16,1
F	Pane Integrale	40	97	3,0	0,5	0,1	21,5
G	Panino	20	58	1,6	0,1	TR	13,5
H	Panino	30	87	2,5	0,1	TR	20,2
I	Panino	40	116	3,3	0,2	TR	27,0
L	Pane ferrarese	20	59	2,7	0,7	0,2	11,4
M	Pane ferrarese	30	89	4,0	1,0	0,3	17,1
N	Pane ferrarese	40	119	5,3	1,4	0,4	22,8
O	Pane tipo rosetta	20	54	1,8	0,4	ND	11,5
P	Pane tipo rosetta	30	81	2,7	0,6	ND	17,3
Q	Pane tipo rosetta	40	108	3,6	0,8	ND	23,0
R	Pane tipo francesino condito	20	59	2,7	0,7	0,2	11,4
S	Pane tipo francesino condito	30	89	4,0	1,0	0,3	17,1
T	Pane tipo francesino condito	40	119	5,3	1,4	0,4	22,8
U	Pane	20	58	1,6	0,1	TR	13,5
V	Pane	30	87	2,5	0,1	TR	20,3
Z	Pane	40	116	3,3	0,2	TR	27,0

# Tav. 32

Pane a lunga conservazione  
dell'industria

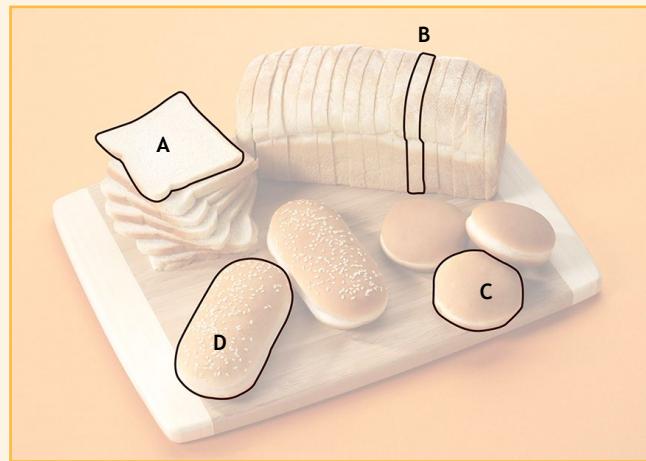


# Tav. 32

Pane a lunga conservazione  
dell'industria

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Pancarrè, fetta	18	43	1,5	0,6	0,2	8,4	0,5
B Pane in cassetta, fetta	24	63	2,1	1,2	0,5	11,1	1,5
C Panino rotondo	30	86	2,6	1,6	0,3	14,4	2,1
D Panino ovale	54	154	4,6	3,0	0,5	25,9	3,8

# Tav. 33

## Pizze

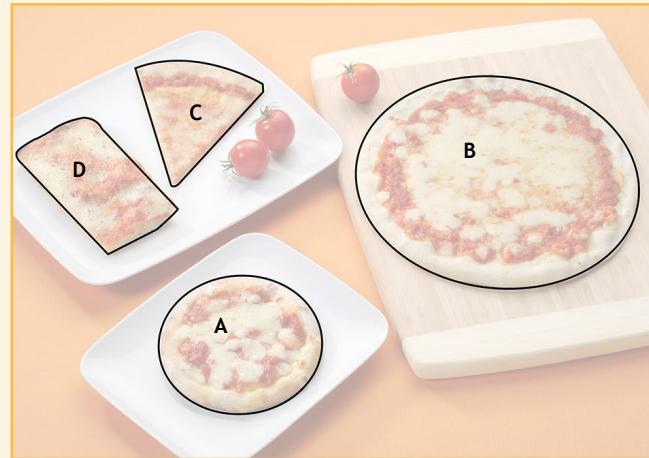


# Tav. 33

## Pizze

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Pizza rotonda piccola	100	271	5,6	5,6	2,0	52,9	12,9
B Pizza rotonda grande	360	976	20,2	20,2	7,2	190,4	46,4
C Pizza (spicchio)	60	163	3,4	3,4	1,2	31,7	7,7
D Pizza (trancio rettangolare)	90	244	5,0	5,0	1,8	47,6	11,6

# Tav. 34

Gnocchi al pomodoro

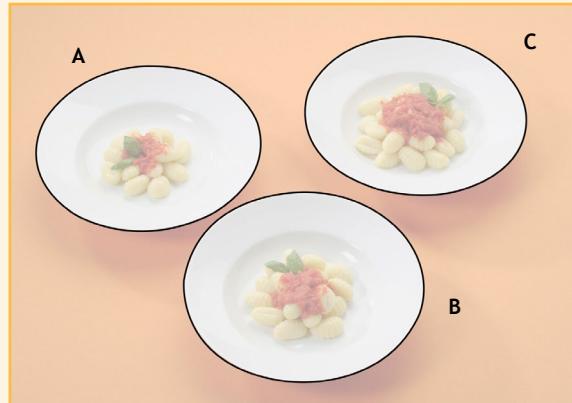


# Tav. 34

## Gnocchi al pomodoro

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A GNOCHI AL POMODORO</b>		152	3,7	3,7	0,6	25,4	3,8
Gnocchi	80	121	3,5	0,6	0,2	24,8	3,2
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B GNOCHI AL POMODORO</b>		185	4,8	4,0	0,6	32,0	5,0
Gnocchi	100	151	4,4	0,8	0,2	31,0	4,0
Pomodori pelati	35	7	0,4	0,2	TR	1,0	1,0
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>C GNOCHI AL POMODORO</b>		283	7,2	6,4	1,0	48,0	7,5
Gnocchi	150	227	6,6	1,2	0,3	46,5	6,0
Pomodori pelati	50	11	0,6	0,2	TR	1,5	1,5
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 35

Minestrone di verdura  
con pasta

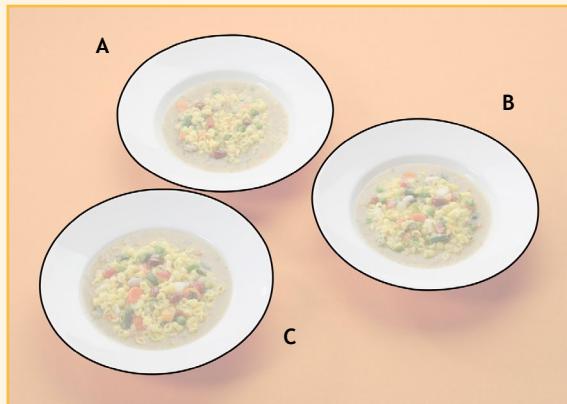


# Tav. 35

## Minestrone di verdura con pasta

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A MINESTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>		105	3,7	3,4	0,5	15,9	3,1
Verdure e legumi surgelati	80	42	2,6	0,4	0,1	7,6	2,8
Pasta	10	36	1,1	TR	TR	8,3	0,3
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B MINESTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>		180	6,2	5,7	0,8	28,0	4,7
Verdure e legumi surgelati	120	64	4,0	0,6	0,1	11,4	4,2
Pasta	20	71	2,2	0,1	TR	16,6	0,5
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C MINESTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>		232	8,2	5,9	0,9	39,0	6,0
Verdure e legumi surgelati	150	80	5,0	0,8	0,2	14,2	5,2
Pasta	30	107	3,2	0,1	TR	24,8	0,8
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 36

Pasta e fagioli

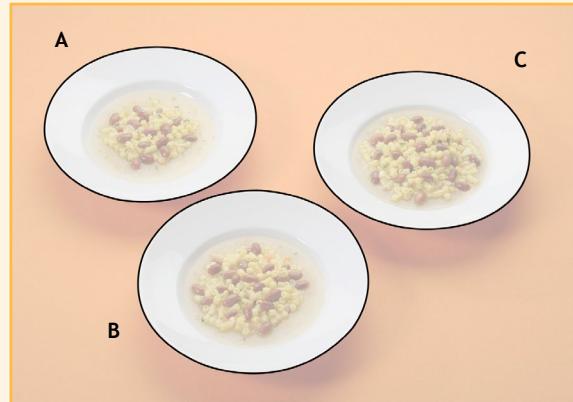


# Tav. 36

## Pasta e fagioli

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A PASTA E FAGIOLI</b>		95	3,5	3,2	0,4	13,7	0,9
Pasta	10	36	1,1	TR	TR	8,3	0,3
Fagioli secchi	10	31	2,4	0,2	TR	5,2	0,4
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
Carote	3	1	TR	0,0	0,0	0,2	0,2
<b>B PASTA E FAGIOLI</b>		181	7,0	5,6	0,8	27,7	2,1
Pasta	20	71	2,2	0,1	TR	16,6	0,5
Fagioli secchi	20	62	4,7	0,5	0,1	10,3	0,8
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Carote	10	3	0,1	0,0	0,0	0,8	0,8
<b>C PASTA E FAGIOLI</b>		250	10,5	5,9	0,9	41,4	3,1
Pasta	30	107	3,2	0,1	TR	24,8	0,8
Fagioli secchi	30	93	7,1	0,8	0,2	15,5	1,2
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Carote	15	5	0,2	0,0	0,0	1,1	1,1

# Tav. 37

Pasta in brodo

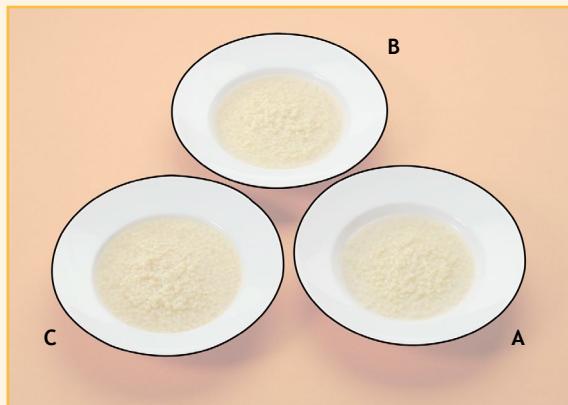


# Tav. 37

## Pasta in brodo

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodrati disponibili (g)	Carboiodrati solubili (g)
<b>A PASTA IN BRODO</b>		80	1,6	3,0	0,4	12,4	0,4
Pasta	15	53	1,6	TR	TR	12,4	0,4
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B PASTA IN BRODO</b>		134	2,7	5,1	0,7	20,7	0,7
Pasta	25	89	2,7	0,1	TR	20,7	0,7
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C PASTA IN BRODO</b>		152	3,2	5,1	0,7	24,8	0,8
Pasta	30	107	3,2	0,1	TR	24,8	0,8
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 38

Pasta al pomodoro

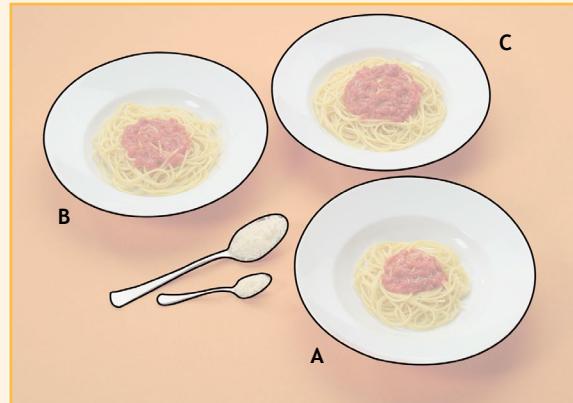


# Tav. 38

## Pasta al pomodoro

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A PASTA AL POMODORO</b>		137	3,4	3,2	0,4	25,2	1,2
Pasta	30	107	3,2	0,1	TR	24,8	0,8
Pomodori pelati	15	3	0,2	0,1	TR	0,4	0,4
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B PASTA AL POMODORO</b>		209	5,1	5,2	0,7	37,9	1,8
Pasta	45	160	4,9	0,1	TR	37,3	1,2
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C PASTA AL POMODORO</b>		265	6,9	5,4	0,7	50,6	2,5
Pasta	60	214	6,5	0,2	TR	49,7	1,6
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Cucchiaio parmigiano	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR
Cucchiaino parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,9	TR	TR

# Tav. 39

Pasta al ragù

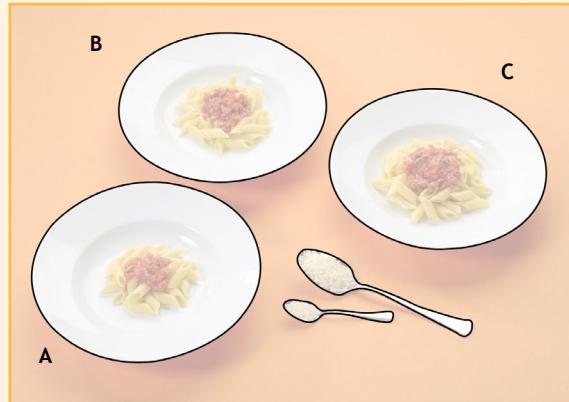


# Tav. 39

## Pasta al ragù

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A PASTA AL RAGU'</b>		158	6,4	4,1	0,7	25,4	1,4
Pasta	30	107	3,2	0,1	TR	24,8	0,8
Carne di vitello semigrassa	15	20	3,0	0,9	0,3	0,0	0,0
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B PASTA AL RAGU'</b>		238	9,3	6,4	1,1	38,2	2,1
Pasta	45	160	4,9	0,1	TR	37,3	1,2
Carne di vitello semigrassa	20	27	4,0	1,1	0,4	0,0	0,0
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C PASTA AL RAGU'</b>		305	13,0	7,1	1,2	50,6	2,5
Pasta	60	214	6,5	0,2	TR	49,7	1,6
Carne di vitello semigrassa	30	40	6,1	1,7	0,5	0,0	0,0
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Cucchiaio parmigiano	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR
Cucchiaino parmigiano	5	19	1,7	1,4	0,9	TR	TR

# Tav. 40

---

Riso bollito

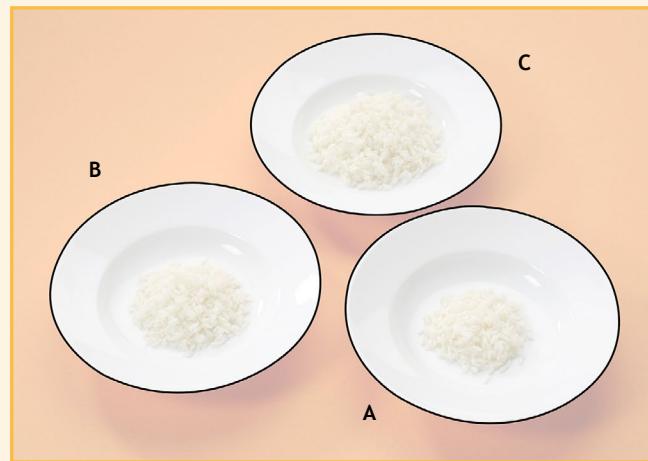


# Tav. 40

## Riso bollito

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Riso	30	109	2,1	0,2	TR	26,3	0,1
B Riso	45	163	3,2	0,3	0,1	39,4	0,1
C Riso	60	217	4,2	0,4	0,1	52,6	0,1

# Tav. 41

Tortellini al pomodoro

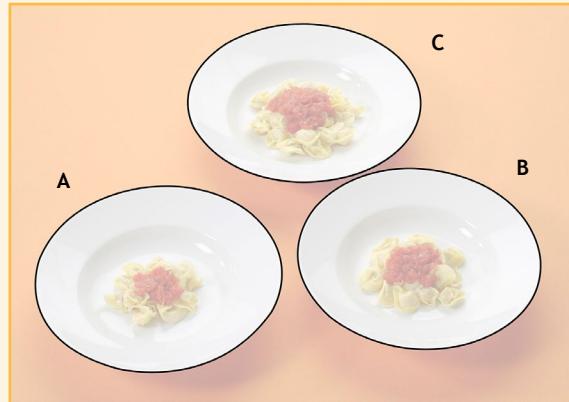


# Tav. 41

## Tortellini al pomodoro

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A</b> TORTELLINI AL POMODORO		215	7,4	7,3	2,3	31,9	1,7
Tortellini	60	186	7,3	4,3	1,9	31,6	1,4
Pomodori pelati	10	2	0,1	TR	TR	0,3	0,3
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B</b> TORTELLINI AL POMODORO		327	11,2	11,5	3,6	47,7	2,5
Tortellini	90	279	11,0	6,4	2,9	47,3	2,1
Pomodori pelati	15	3	0,2	0,1	TR	0,4	0,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C</b> TORTELLINI AL POMODORO		390	13,6	12,9	4,2	58,5	3,1
Tortellini	110	341	13,4	7,8	3,5	57,9	2,5
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 42

## Lasagne

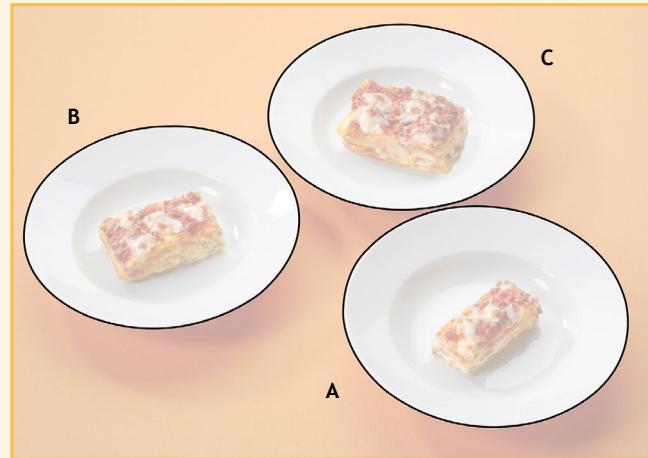


# Tav. 42

## Lasagne

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Lasagne	80	141	5,1	7,8	3,3	12,3	1,5
B	Lasagne	110	194	7,0	10,7	4,5	16,9	2,1
C	Lasagne	150	265	9,6	14,6	6,2	23,1	2,8

# Tav. 43

Fagioli

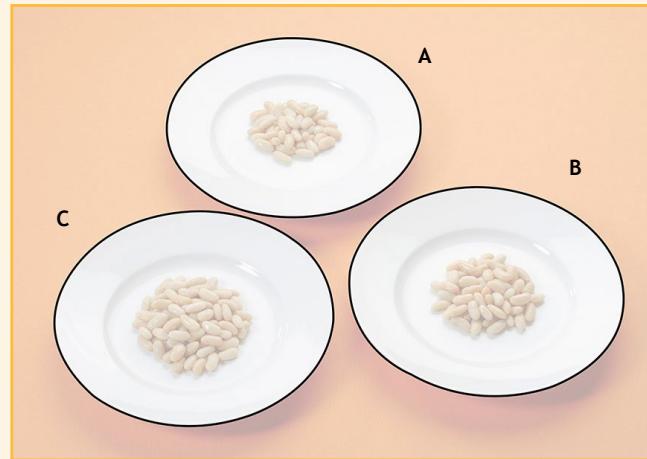


# Tav. 43

## Fagioli

[torna all'indice generale](#)

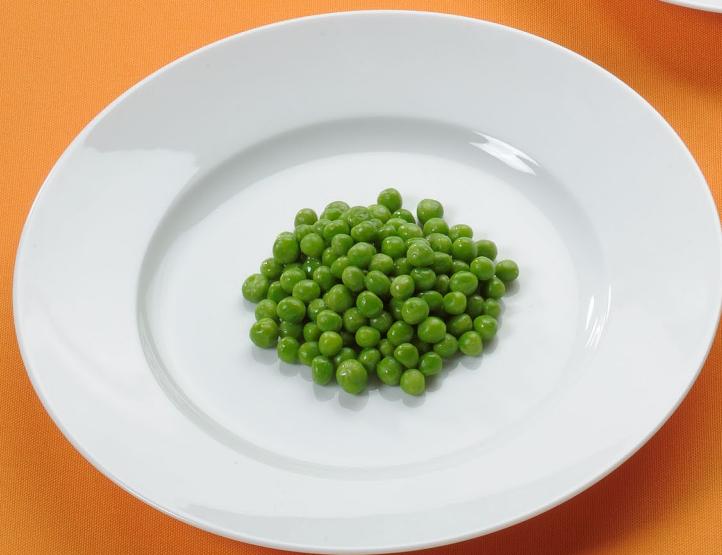
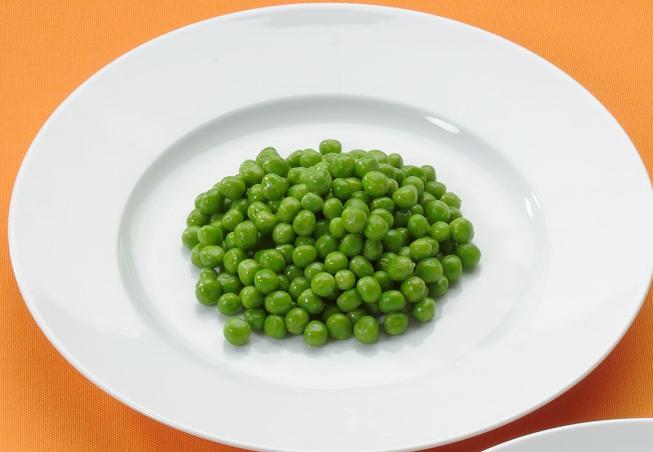
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Fagioli secchi	20	62	4,7	0,5	0,1	10,3	0,8
B Fagioli secchi	30	93	7,1	0,8	0,2	15,5	1,2
C Fagioli secchi	40	124	9,4	1,0	0,2	20,7	1,6

# Tav. 44

Piselli

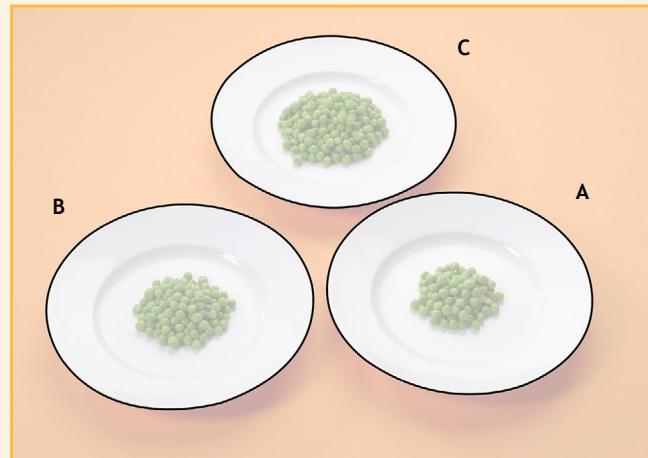


# Tav. 44

## Piselli

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A	Pliselli surgelati	40	2,3	0,2	0,1	3,0	1,6
B	Pliselli surgelati	50	2,8	0,2	0,1	3,8	2,0
C	Pliselli surgelati	60	3,4	0,2	0,1	4,5	2,5

# Tav. 45

Lenticchie al pomodoro

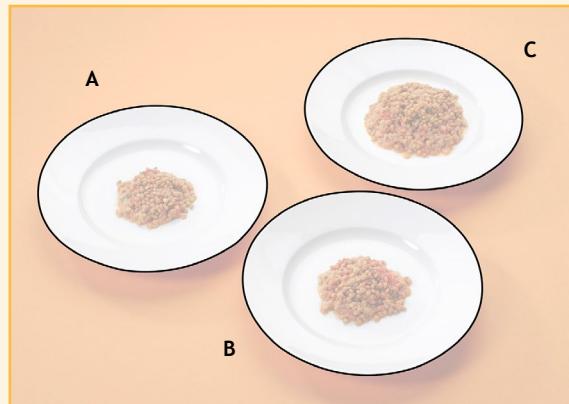


# Tav. 45

## Lenticchie al pomodoro

[torna all'indice generale](#)

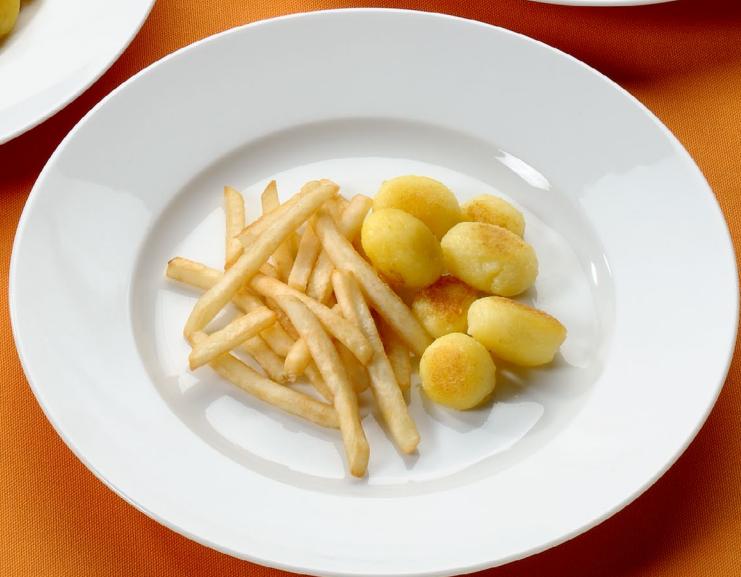
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A LENTICCHIE AL POMODORO</b>		96	5,2	3,6	0,5	11,4	1,1
Lenticchie secche	20	65	5,0	0,5	0,1	10,8	0,5
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B LENTICCHIE AL POMODORO</b>		149	7,9	6,0	0,8	17,1	1,6
Lenticchie secche	30	98	7,5	0,8	0,1	16,2	0,7
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C LENTICCHIE AL POMODORO</b>		181	10,4	6,2	0,8	22,5	1,9
Lenticchie secche	40	130	10,0	1,0	0,1	21,6	1,0
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 46

Patate fritte e arrosto

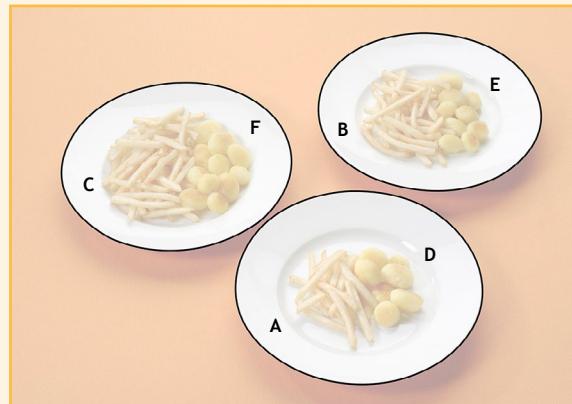


# Tav. 46

## Patate fritte e arrosto

[torna all'indice generale](#)

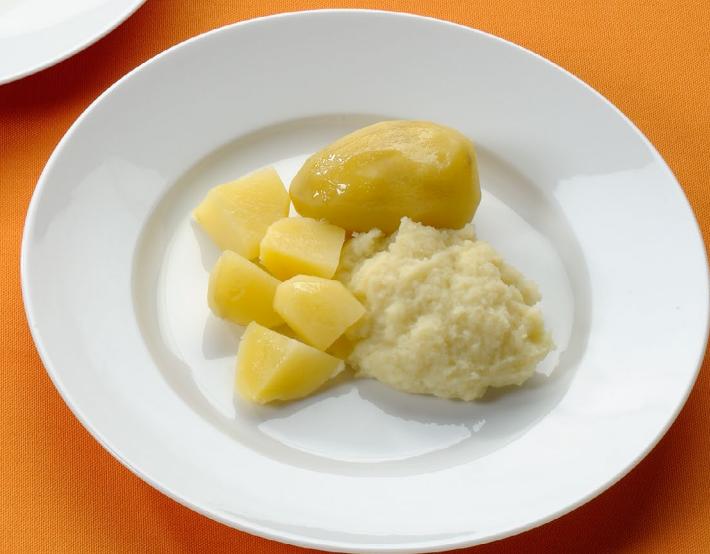
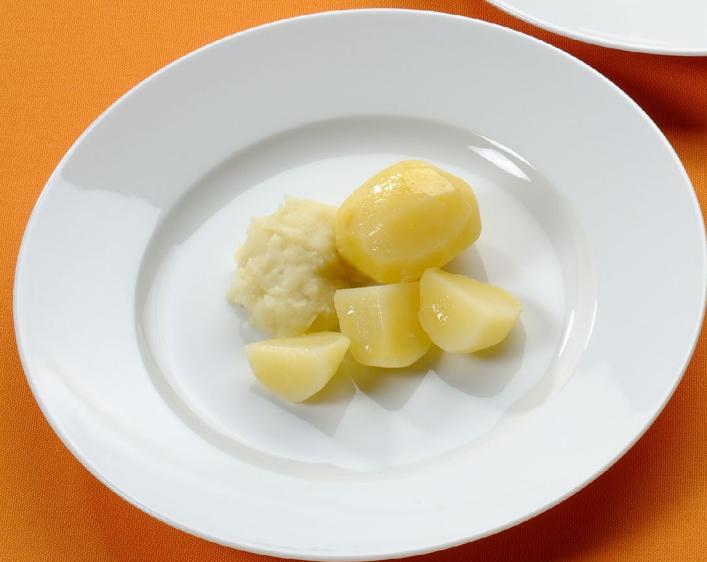
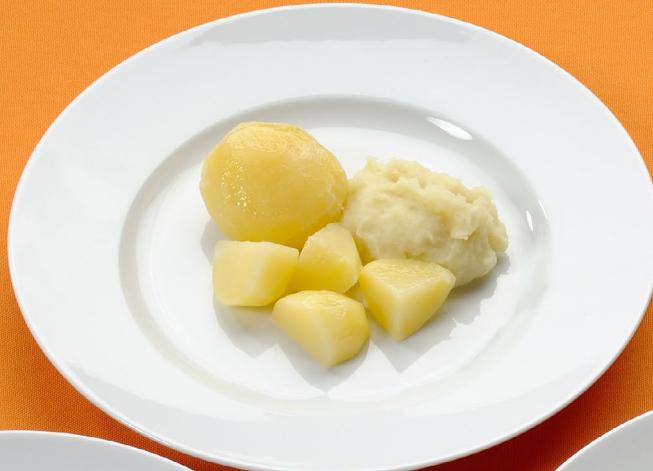
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A PATATE FRITTE</b>		105	1,5	5,7	0,8	12,6	0,3
Patate	70	60	1,5	0,7	0,1	12,6	0,3
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>B PATATE FRITTE</b>		131	1,9	6,9	1,1	16,2	0,4
Patate	90	77	1,9	0,9	0,2	16,2	0,4
Olio di oliva extravergine	6	54	0,0	6,0	0,9	0,0	0,0
<b>C PATATE FRITTE</b>		174	2,5	9,2	1,4	21,6	0,5
Patate	120	102	2,5	1,2	0,2	21,6	0,5
Olio di oliva extravergine	8	72	0,0	8,0	1,2	0,0	0,0
<b>D PATATE ARROSTO</b>		87	1,5	3,7	0,5	12,6	0,3
Patate	70	60	1,5	0,7	0,1	12,6	0,3
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>E PATATE ARROSTO</b>		122	1,9	5,9	0,9	16,2	0,4
Patate	90	77	1,9	0,9	0,2	16,2	0,4
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>F PATATE ARROSTO</b>		147	2,5	6,2	0,9	21,6	0,5
Patate	120	102	2,5	1,2	0,2	21,6	0,5
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 47

Patate lesse

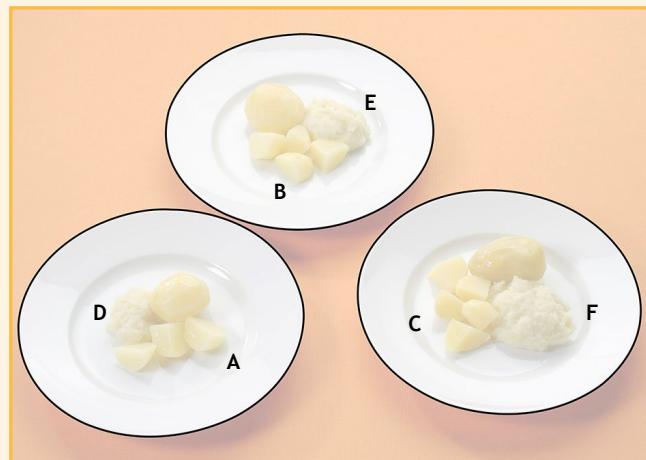


# Tav. 47

## Patate lesse

[torna all'indice generale](#)

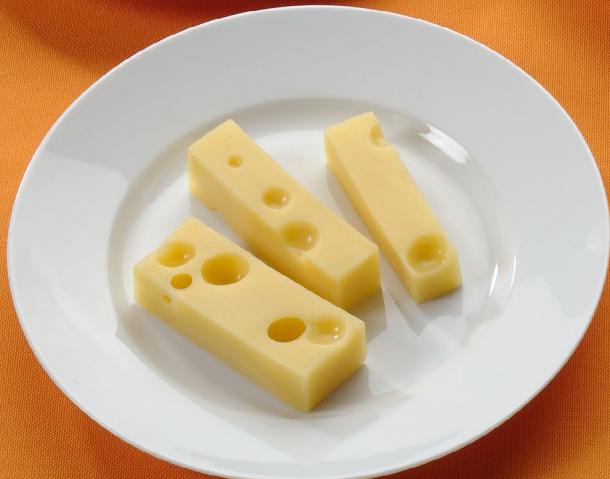
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Patate intere o a cubetti	70	60	1,5	0,7	0,1	12,6	0,3
B Patate intere o a cubetti	90	77	1,9	0,9	0,2	16,2	0,4
C Patate intere o a cubetti	120	102	2,5	1,2	0,2	21,6	0,5
D Patate a purea	70	60	1,5	0,7	0,1	12,6	0,3
E Patate a purea	90	77	1,9	0,9	0,2	16,2	0,4
F Patate a purea	120	102	2,5	1,2	0,2	21,6	0,5

# Tav. 48

## Formaggi varietà 1

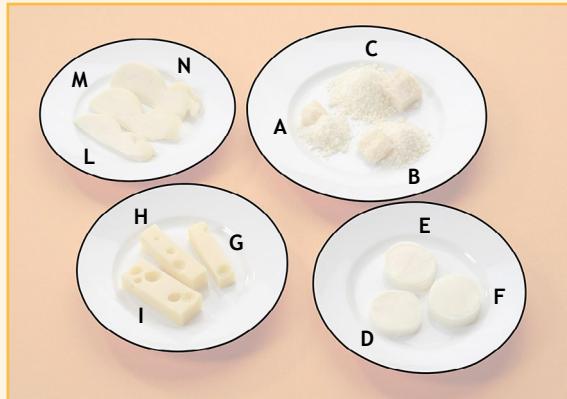


# Tav. 48

## Formaggi varietà 1

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Parmigiano intero o grattugiato	10	39	3,4	2,8	1,9	TR	TR
B Parmigiano intero o grattugiato	15	58	5,0	4,2	2,8	TR	TR
C Parmigiano intero o grattugiato	20	77	6,7	5,6	3,7	TR	TR
D Formaggio tipo caciotta	20	74	5,4	5,7	3,6	0,3	0,3
E Formaggio tipo caciotta	25	92	6,7	7,1	4,4	0,4	0,4
F Formaggio tipo caciotta	30	111	8,1	8,6	5,3	0,4	0,4
G Emmental	20	81	5,7	6,1	3,6	0,7	0,7
H Emmental	25	101	7,1	7,6	4,5	0,9	0,9
I Emmental	30	121	8,6	9,2	5,3	1,1	1,1
L Formaggio tipo scamorza	20	67	5,0	5,1	3,0	0,2	0,2
M Formaggio tipo scamorza	25	84	6,2	6,4	3,8	0,2	0,2
N Formaggio tipo scamorza	30	100	7,5	7,7	4,5	0,3	0,3

# Tav. 49

## Formaggi varietà 2

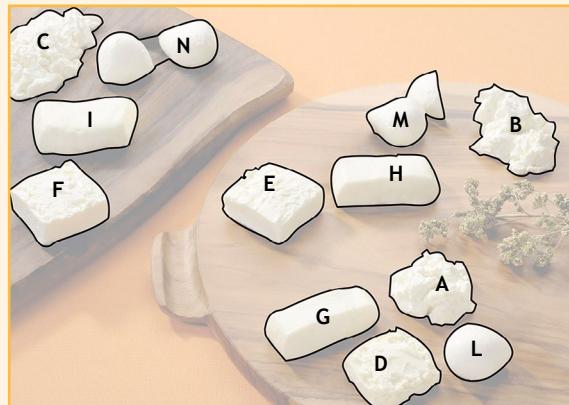


# Tav. 49

## Formaggi varietà 2

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Ricotta	30	44	2,6	3,3	2,0	1,0	1,0
B Ricotta	40	58	3,5	4,4	2,7	1,4	1,4
C Ricotta	50	73	4,4	5,4	3,4	1,8	1,8
D Robiola	30	101	6,0	8,3	4,9	0,7	0,7
E Robiola	40	135	8,0	11,1	6,5	0,9	0,9
F Robiola	50	169	10,0	13,8	8,1	1,2	1,2
G Stracchino	30	90	5,6	7,5	4,4	TR	TR
H Stracchino	40	120	7,4	10,0	5,9	TR	TR
I Stracchino	50	150	9,2	12,6	7,4	TR	TR
L Mozzarella	30	76	5,6	5,8	3,4	0,2	0,2
M Mozzarella	45	114	8,4	8,8	5,1	0,3	0,3
N Mozzarella	60	152	11,2	11,7	6,8	0,4	0,4

# Tav. 50

Formaggini e formaggio fuso a fette

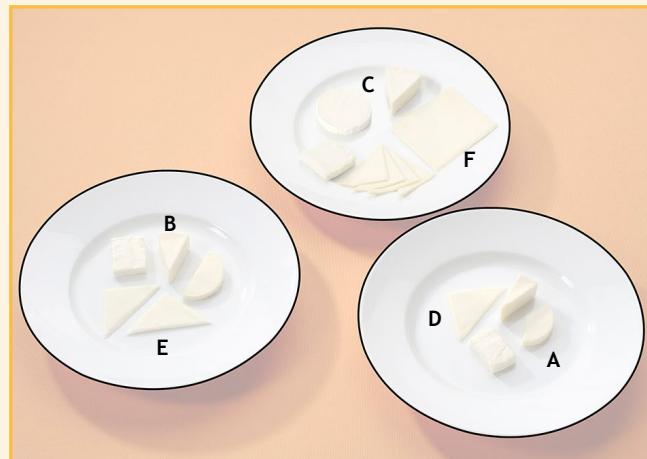


# Tav. 50

## Formaggini e formaggio fuso a fette

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Formaggini	10	31	1,1	2,7	1,6	0,6	0,6
B Formaggini	15	46	1,7	4,0	2,4	0,9	0,9
C Formaggini	20	62	2,2	5,4	3,2	1,2	1,2
D Formaggio fuso a fette	10	33	2,1	2,7	1,6	0,1	0,1
E Formaggio fuso a fette	15	50	3,1	4,0	2,4	0,1	0,1
F Formaggio fuso a fette	20	66	4,2	5,4	3,2	0,2	0,2

# Tav. 51

Uova

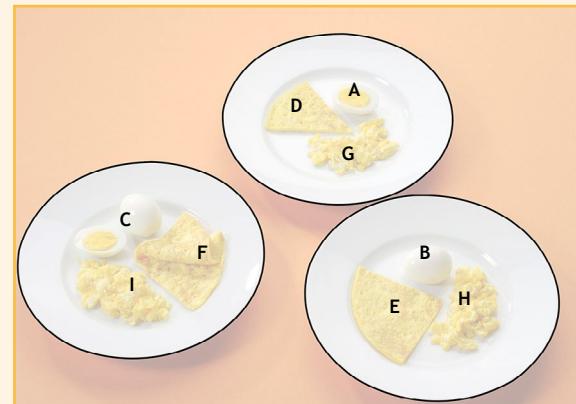


# Tav. 51

## Uova

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Uovo sodo	25	32	3,1	2,2	0,8	TR	TR
B Uovo sodo	50	64	6,2	4,4	1,6	TR	TR
C Uovo sodo	75	96	9,3	6,5	2,4	TR	TR
D UOVO A FRITTATA	50	32	3,1	4,2	1,1	TR	TR
Uovo	25	32	3,1	2,2	0,8	TR	TR
Olio di oliva extravergine	2	18	0,0	2,0	0,3	0,0	0,0
E UOVO A FRITTATA	109	64	6,2	9,4	2,3	TR	TR
Uovo	50	64	6,2	4,4	1,6	TR	TR
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
F UOVO A FRITTATA	141	96	9,3	11,5	3,1	TR	TR
Uovo	75	96	9,3	6,5	2,4	TR	TR
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
G UOVO STRAPAZZATO	50	32	3,1	4,2	1,1	TR	TR
Uovo	25	32	3,1	2,2	0,8	TR	TR
Olio di oliva extravergine	2	18	0,0	2,0	0,3	0,0	0,0
H UOVO STRAPAZZATO	109	64	6,2	9,4	2,3	TR	TR
Uovo	50	64	6,2	4,4	1,6	TR	TR
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
I UOVO STRAPAZZATO	141	96	9,3	11,5	3,1	TR	TR
Uovo	75	96	9,3	6,5	2,4	TR	TR
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 52

Fettina in padella

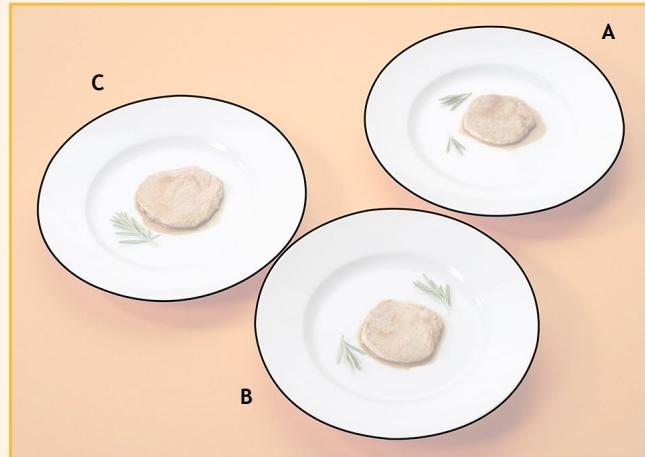


# Tav. 52

## Fettina in padella

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A FETTINA IN PADELLA</b>		71	8,5	4,1	0,8	0,0	0,0
Carne magra di vitello	40	44	8,5	1,1	0,4	0,0	0,0
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B FETTINA IN PADELLA</b>		100	10,6	6,4	1,2	0,0	0,0
Carne magra di vitello	50	55	10,6	1,4	0,5	0,0	0,0
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C FETTINA IN PADELLA</b>		111	12,8	6,7	1,3	0,0	0,0
Carne magra di vitello	60	66	12,8	1,7	0,6	0,0	0,0
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 53

Hamburger e polpette

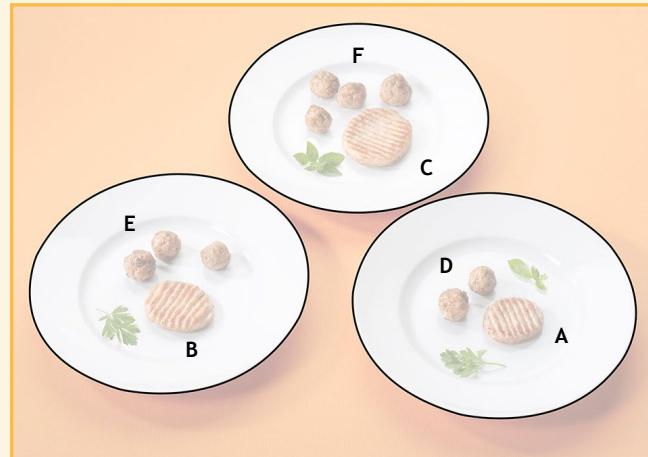


# Tav. 53

## Hamburger e polpette

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Carne macinata semigrassa di vitello	40	53	8,1	2,3	0,7	0,0	0,0
B	Carne macinata semigrassa di vitello	50	67	10,2	2,8	0,9	0,0	0,0
C	Carne macinata semigrassa di vitello	60	80	12,2	3,4	1,1	0,0	0,0
D	Carne macinata semigrassa di vitello	40	53	8,1	2,3	0,7	0,0	0,0
E	Carne macinata semigrassa di vitello	50	67	10,2	2,8	0,9	0,0	0,0
F	Carne macinata semigrassa di vitello	60	80	12,2	3,4	1,1	0,0	0,0

# Tav. 54

## Cotoletta di carne

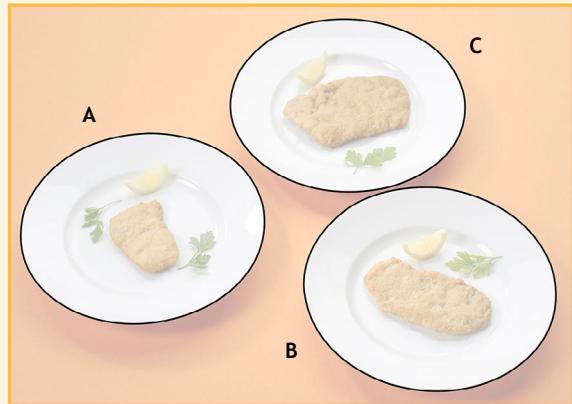


# Tav. 54

## Cotoletta di carne

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
<b>A COTOLETTA</b>		85	10,3	1,7	0,6	7,8	0,3
Carne di vitello	40	44	8,5	1,1	0,4	0,0	0,0
Pane grattugiato	10	35	1,2	0,2	TR	7,8	0,3
Uovo	5	6	0,6	0,4	0,2	TR	TR
<b>B COTOLETTA</b>		105	12,7	2,1	0,7	9,3	0,3
Carne di vitello	50	55	10,6	1,4	0,5	0,0	0,0
Pane grattugiato	12	42	1,4	0,2	TR	9,3	0,3
Uovo	6	8	0,7	0,5	0,2	TR	TR
<b>C COTOLETTA</b>		128	15,4	2,6	0,9	11,6	0,4
Carne di vitello	60	66	12,8	1,7	0,6	0,0	0,0
Pane grattugiato	15	53	1,7	0,3	0,1	11,6	0,4
Uovo	7	9	0,9	0,6	0,2	TR	TR

# Tav. 55

Petto di pollo

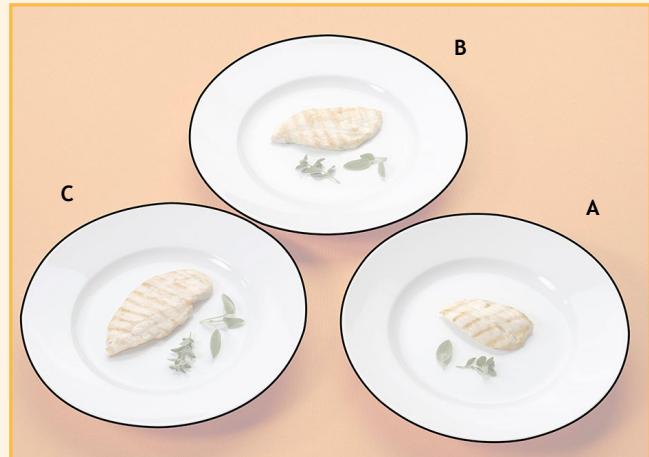


# Tav. 55

## Petto di pollo

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Petto di pollo	40	40	9,3	0,3	0,1	0,0	0,0
B Petto di pollo	50	50	11,6	0,4	0,1	0,0	0,0
C Petto di pollo	60	60	14,0	0,5	0,2	0,0	0,0

# Tav. 56

Coscia di pollo

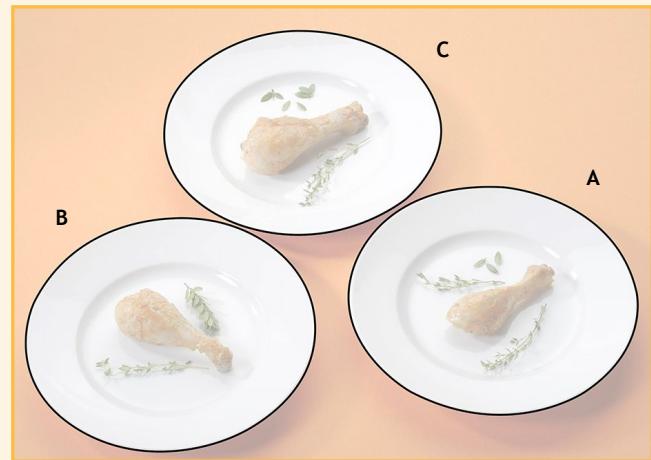


# Tav. 56

## Coscia di pollo

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Coscia di pollo con pelle	40	50	7,4	2,3	0,6	0,0	0,0
B Coscia di pollo con pelle	50	63	9,2	2,8	0,8	0,0	0,0
C Coscia di pollo con pelle	60	75	11,0	3,4	1,0	0,0	0,0
A Coscia di pollo senza pelle	40	43	7,4	1,5	0,4	0,0	0,0
B Coscia di pollo senza pelle	50	54	9,2	1,8	0,5	0,0	0,0
C Coscia di pollo senza pelle	60	64	11,1	2,2	0,6	0,0	0,0

# Tav. 57

Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola

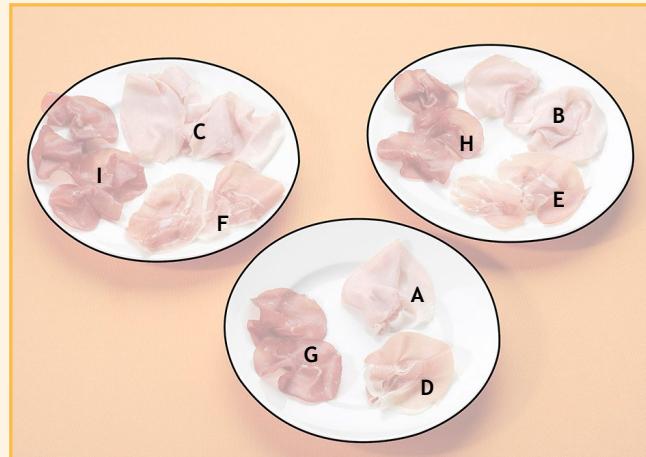


# Tav. 57

Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola

[torna all'indice generale](#)

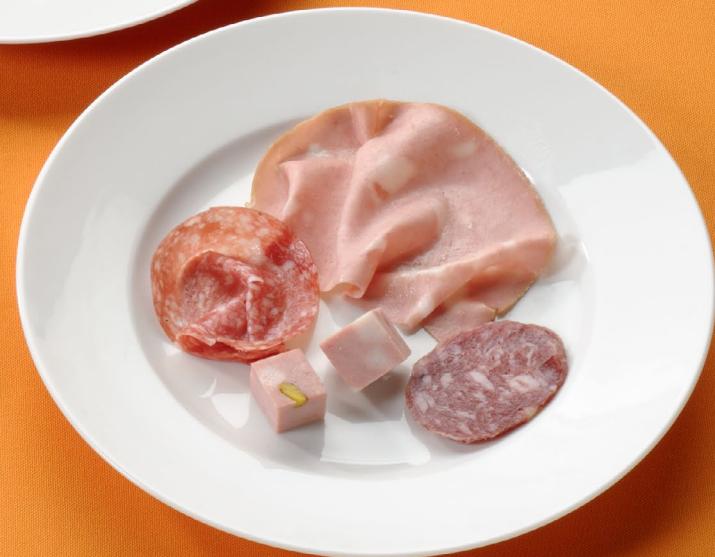
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Prosciutto cotto	20	43	4,0	2,9	1,0	0,2	0,2
B Prosciutto cotto	30	65	5,9	4,4	1,5	0,3	0,3
C Prosciutto cotto	40	86	7,9	5,9	2,0	0,4	0,4
D Prosciutto crudo	20	57	5,3	3,9	1,3	0,0	0,0
E Prosciutto crudo	30	85	8,0	5,9	1,9	0,0	0,0
F Prosciutto crudo	40	114	10,6	7,9	2,6	0,0	0,0
G Bresaola	20	30	6,4	0,5	0,2	0,0	0,0
H Bresaola	30	45	9,6	0,8	0,2	0,0	0,0
I Bresaola	40	60	12,8	1,0	0,3	0,0	0,0

# Tav. 58

Mortadella e salame

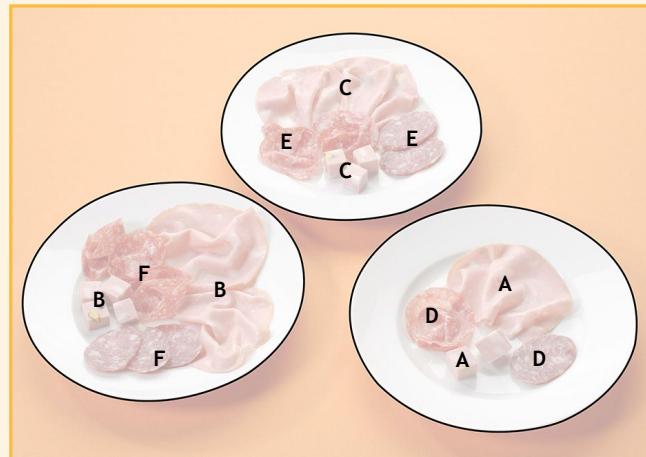


# Tav. 58

## Mortadella e salame

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Mortadella, fetta o cubetti	15	48	2,2	4,2	1,4	0,2	0,2
B Mortadella, fetta o cubetti	20	63	2,9	5,6	1,8	0,3	0,3
C Mortadella, fetta o cubetti	25	79	3,7	7,0	2,3	0,4	0,4
D Salame, fetta sottile o fetta spessa	15	71	3,4	6,4	2,0	0,0	0,0
E Salame, fetta sottile o fetta spessa	20	95	4,5	8,6	2,7	0,0	0,0
F Salame, fetta sottile o fetta spessa	25	119	5,6	10,7	3,4	0,0	0,0

# Tav. 59

Merluzzo e sogliola

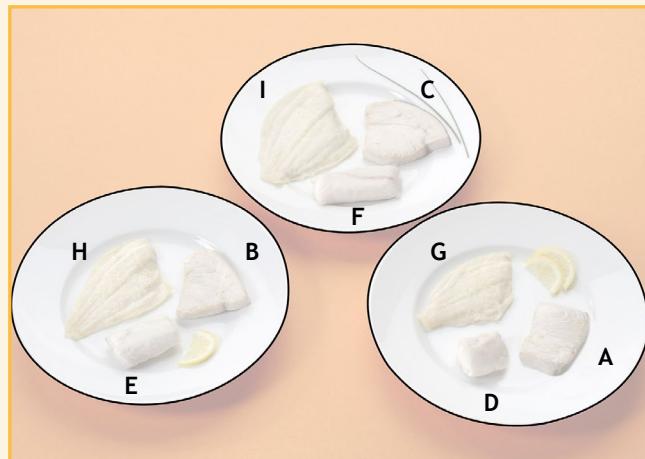


# Tav. 59

## Merluzzo e sogliola

[torna all'indice generale](#)

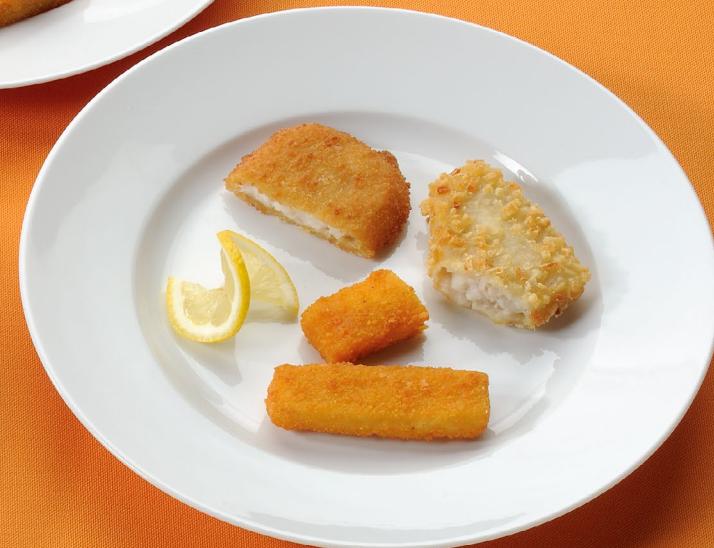
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A	Filetto di merluzzo	50	38	8,6	0,3	0,1	0,0
B	Filetto di merluzzo	70	53	12,1	0,4	0,1	0,0
C	Filetto di merluzzo	80	60	13,8	0,5	0,1	0,0
D	Cuore di merluzzo	50	38	8,6	0,3	0,1	0,0
E	Cuore di merluzzo	70	53	12,1	0,4	0,1	0,0
F	Cuore di merluzzo	80	60	13,8	0,5	0,1	0,0
G	Sogliola	50	41	8,6	0,6	0,1	TR
H	Sogliola	70	57	12,1	0,9	0,1	0,1
I	Sogliola	80	65	13,8	1,0	0,1	0,1

# Tav. 60

Merluzzo panato

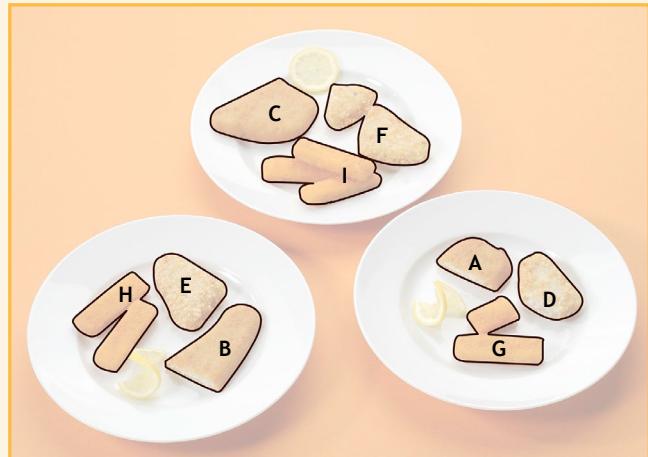


# Tav. 60

## Merluzzo panato

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Filetto di merluzzo panato	50	89	5,8	4,2	0,4	6,6	1,2
B	Filetto di merluzzo panato	70	124	8,1	6,0	0,6	9,2	1,7
C	Filetto di merluzzo panato	80	142	9,3	6,8	0,7	10,5	1,9
D	Crocchetta di pesce	50	105	6,5	4,5	0,5	9,0	0,2
E	Crocchetta di pesce	70	147	9,1	6,3	0,7	12,6	0,3
F	Crocchetta di pesce	80	168	10,4	7,2	0,8	14,4	0,3
G	Bastoncini di pesce	40	76	4,4	4,0	0,7	6,0	0,2
H	Bastoncini di pesce	50	96	5,5	5,1	0,9	7,5	0,3
I	Bastoncini di pesce	75	143	8,2	7,6	1,4	11,2	0,4

# Tav. 61

Tonno sott'olio

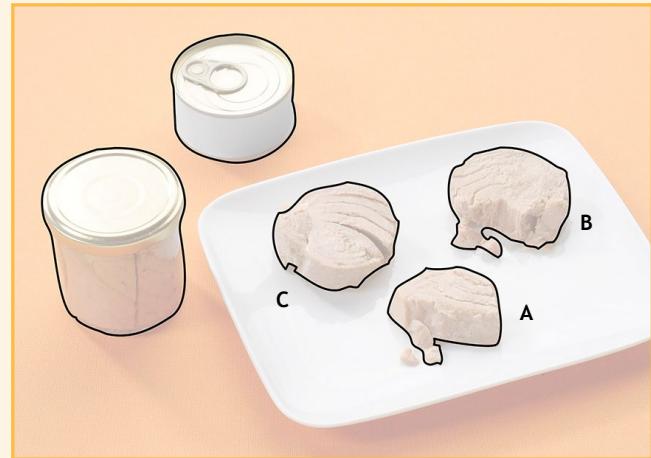


# Tav. 61

## Tonno sott'olio

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Tonno sott'olio	30	58	7,6	3,0	0,6	0,0	0,0
B Tonno sott'olio	40	77	10,1	4,0	0,8	0,0	0,0
C Tonno sott'olio	50	96	12,6	5,0	1,0	0,0	0,0

# Tav. 62

Carote

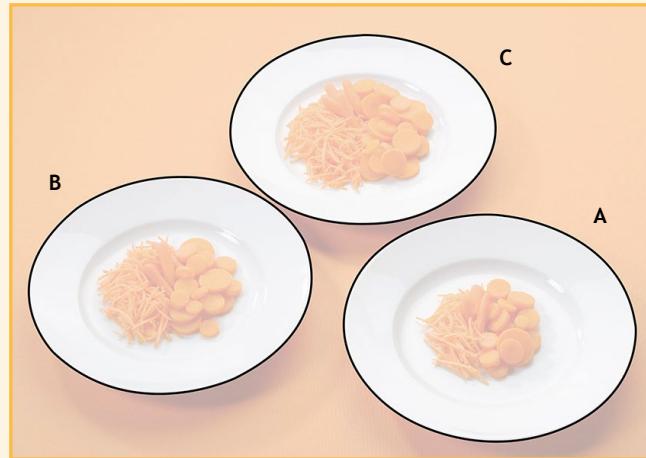


# Tav. 62

## Carote

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Carote cotte o crude	55	18	0,6	0,0	0,0	4,2	4,2
B	Carote cotte o crude	100	33	1,1	0,0	0,0	7,6	7,6
C	Carote cotte o crude	150	50	1,6	0,0	0,0	11,4	11,4

# Tav. 63

Finocchi

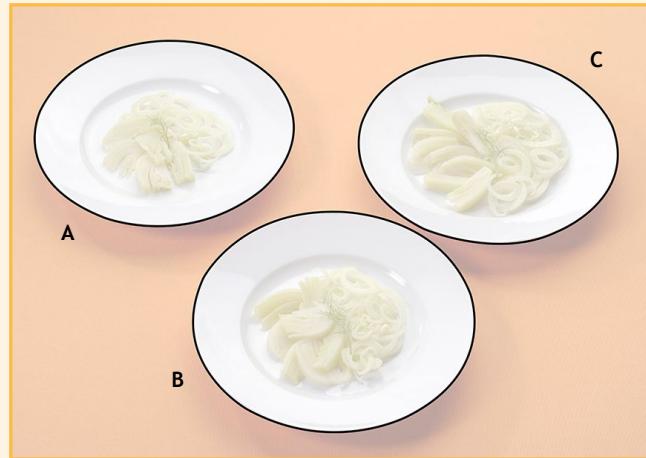


# Tav. 63

## Finocchi

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Finocchi cotti o crudi	55	5	0,7	0,0	0,0	0,6	0,6
B Finocchi cotti o crudi	100	9	1,2	0,0	0,0	1,0	1,0
C Finocchi cotti o crudi	150	14	1,8	0,0	0,0	1,5	1,5

# Tav. 64

Broccoletti e cavolfiori

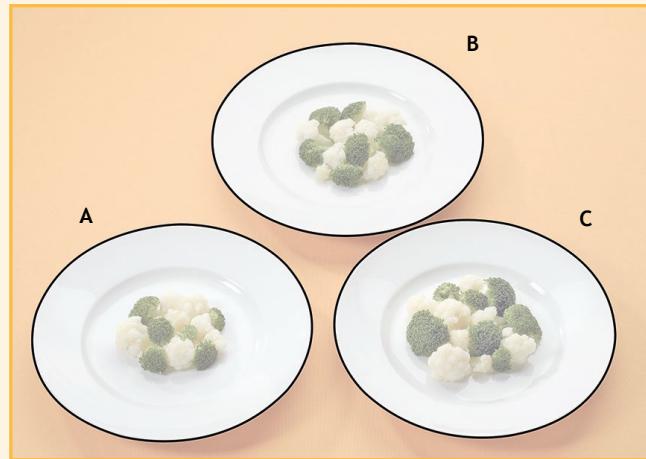


# Tav. 64

## Broccoletti e cavolfiori

[torna all'indice generale](#)

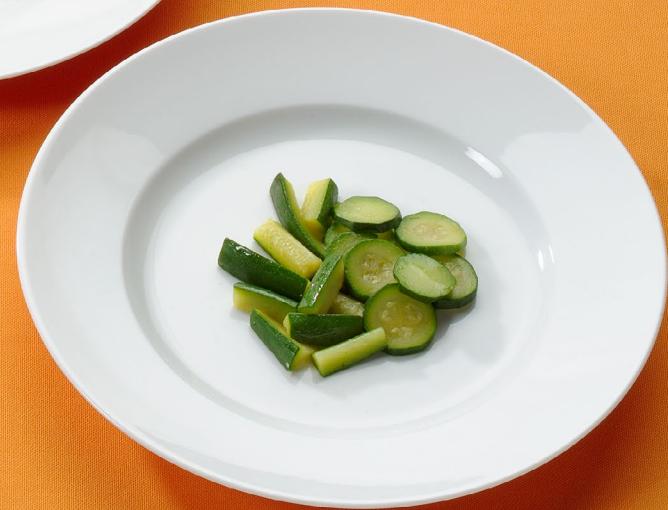
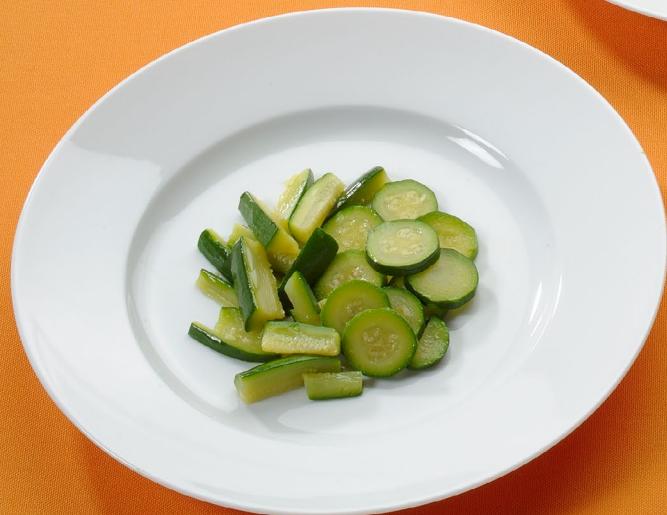
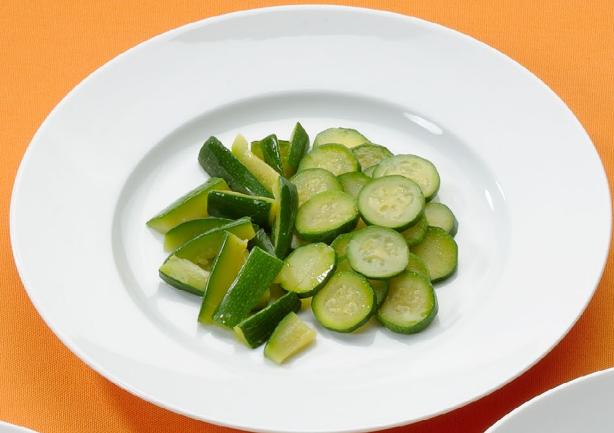
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A	Broccoletti e cavolfiori 55	14	1,7	0,2	TR	1,6	1,5
B	Broccoletti e cavolfiori 100	26	3,1	0,3	TR	2,9	2,8
C	Broccoletti e cavolfiori 150	39	4,6	0,4	0,1	4,4	4,2

# Tav. 65

Zucchine

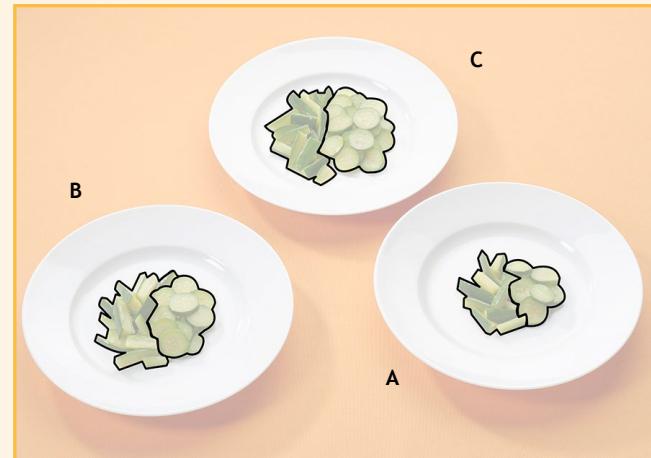


# Tav. 65

## Zucchine

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Zucchine lessate	55	6	0,7	0,1	TR	0,8	0,7
B Zucchine lessate	100	11	1,3	0,1	TR	1,4	1,3
C Zucchine lessate	150	17	2,0	0,2	TR	2,1	2,0

# Tav. 66

Insalata verde

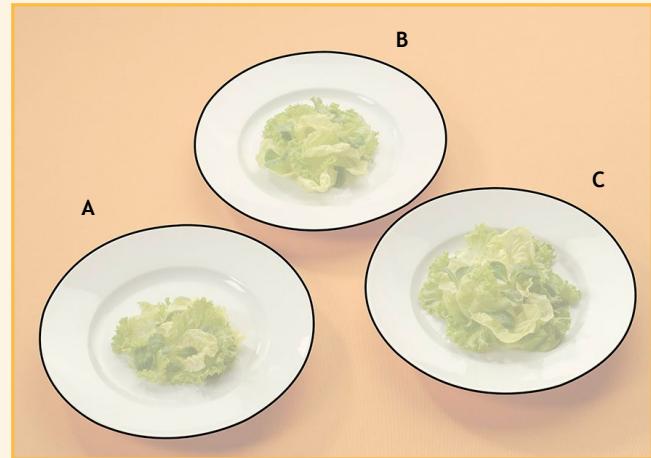


# Tav. 66

## Insalata verde

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodati disponibili (g)	Carboiodati solubili (g)
A Insalata verde	30	6	0,5	0,1	TR	0,7	0,7
B Insalata verde	50	10	0,9	0,2	TR	1,1	1,1
C Insalata verde	70	13	1,3	0,3	TR	1,5	1,5

# Tav. 67

Insalata mista



# Tav. 67

## Insalata mista

[torna all'indice generale](#)

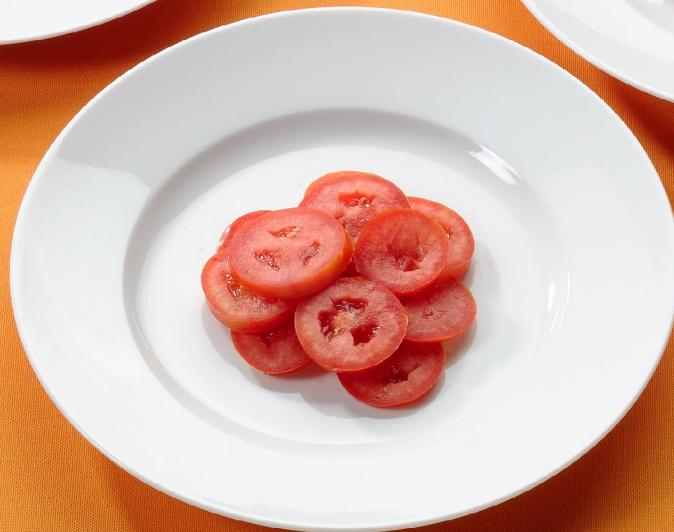
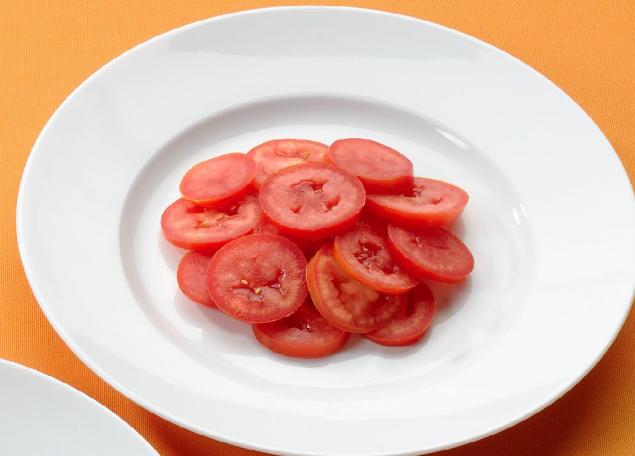
[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)	
A	Insalata mista	30	4	0,4	0,1	TR	0,4	0,4
B	Insalata mista	50	7	0,8	0,2	TR	0,8	0,8
C	Insalata mista	70	10	1,0	0,2	TR	1,0	1,0

# Tav. 68

Pomodori

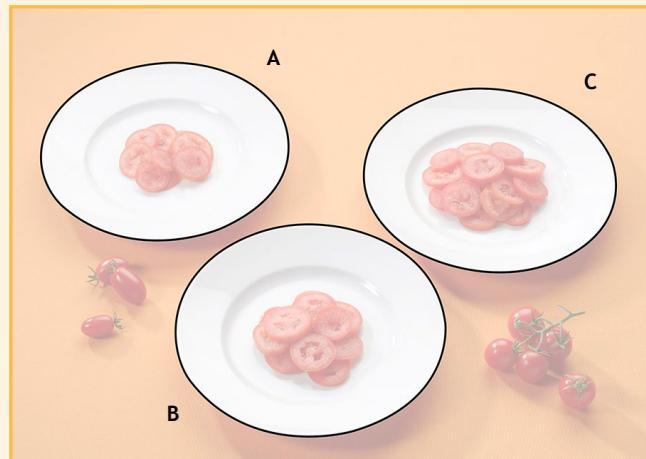


# Tav. 68

## Pomodori

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Pomodori	50	9	0,6	0,1	TR	1,4	1,4
B Pomodori	100	17	1,2	0,2	TR	2,8	2,8
C Pomodori	150	26	1,8	0,3	TR	4,2	4,2

# Tav. 69

## Spinaci

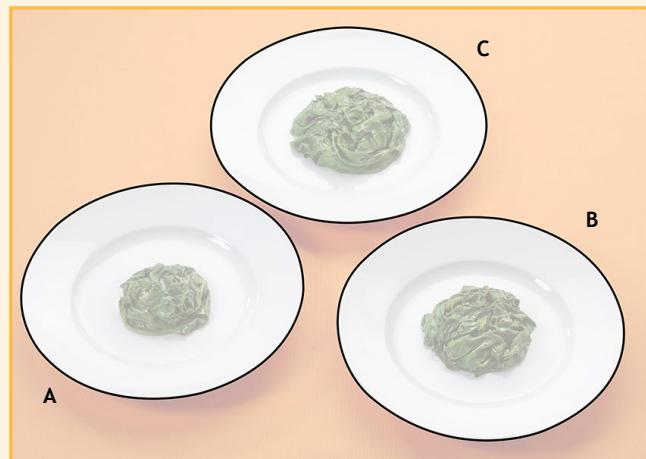


# Tav. 69

## Spinaci

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Spinaci	50	16	1,7	0,4	TR	1,5	0,2
B Spinaci	100	31	3,4	0,7	0,1	3,0	0,4
C Spinaci	150	47	5,1	1,0	0,1	4,5	0,6

# Tav. 70

Fagiolini

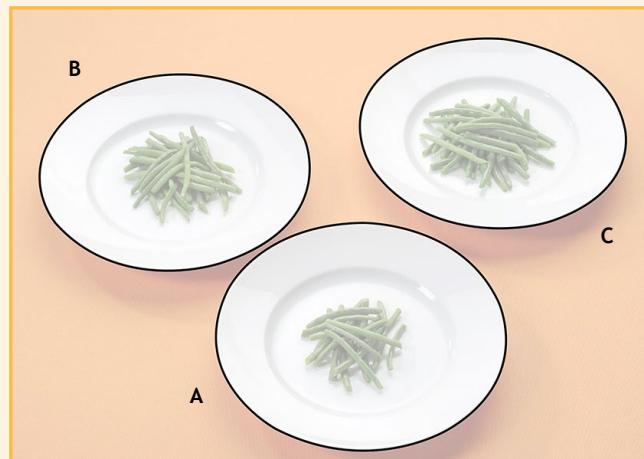


# Tav. 70

## Fagiolini

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Fagiolini	55	10	1,2	0,1	TR	1,3	1,3
B Fagiolini	100	18	2,1	0,1	TR	2,4	2,4
C Fagiolini	150	27	3,2	0,2	TR	3,6	3,6

Tav. 71

Olio

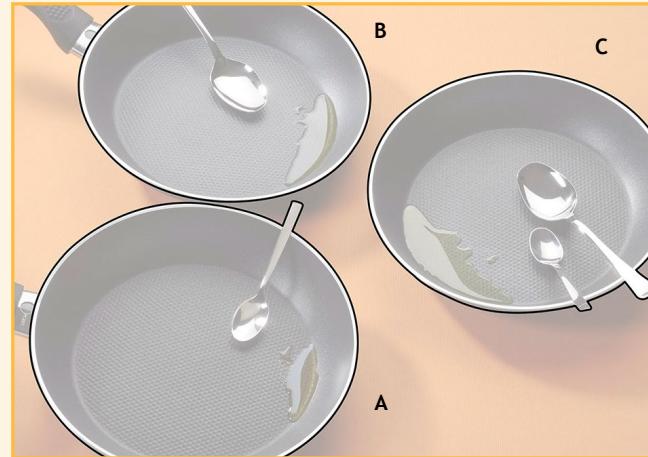


# Tav. 71

## Olio

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
B Olio di oliva extravergine	10	90	0,0	10,0	1,4	0,0	0,0
C Olio di oliva extravergine	15	135	0,0	15,0	2,2	0,0	0,0

# Tav. 72

Burro, maionese

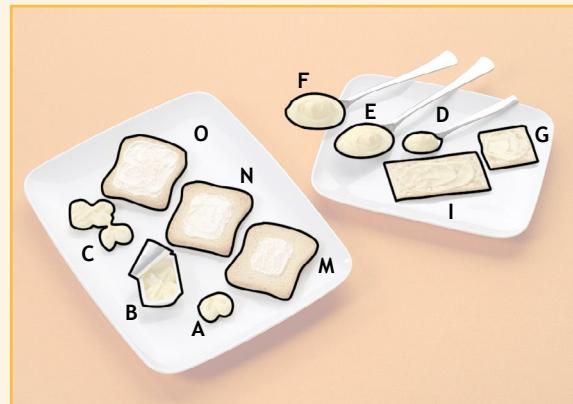


# Tav. 72

Burro, maionese

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboidrati disponibili (g)	Carboidrati solubili (g)
A Burro	5	38	TR	4,2	2,4	0,1	0,1
B Burro	10	76	0,1	8,3	4,9	0,1	0,1
C Burro	15	114	0,1	12,5	7,3	0,2	0,2
D Maionese	5	33	0,2	3,5	0,4	0,1	0,1
E Maionese	10	66	0,4	7,0	0,9	0,2	0,2
F Maionese	15	98	0,6	10,5	1,3	0,3	0,3
G 1/2 CRACKER CON MAIONESE	8	47	0,5	4,0	0,5	2,2	0,1
1/2 Cracker	3	14	0,3	0,5	0,1	2,1	TR
D Maionese	5	33	0,2	3,5	0,4	0,1	0,1
I 1 CRACKER CON MAIONESE	16	94	1,0	8,0	1,1	4,5	0,2
1 Cracker	6	28	0,6	1,0	0,2	4,3	TR
E Maionese	10	66	0,4	7,0	0,9	0,2	0,2
M FETTA BISCOTTATA E BURRO	13	71	0,9	4,7	2,5	6,7	0,3
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
A Burro	5	38	TR	4,2	2,4	0,1	0,1
N FETTA BISCOTTATA E BURRO	18	109	1,0	8,8	5,0	6,7	0,3
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
B Burro	10	76	0,1	8,3	4,9	0,1	0,1
O FETTA BISCOTTATA E BURRO	23	147	1,0	13,0	7,4	6,8	0,4
Fetta biscottata	8	33	0,9	0,5	0,1	6,6	0,2
C Burro	15	114	0,1	12,5	7,3	0,2	0,2

# Tav. 73

Sugo di pomodoro

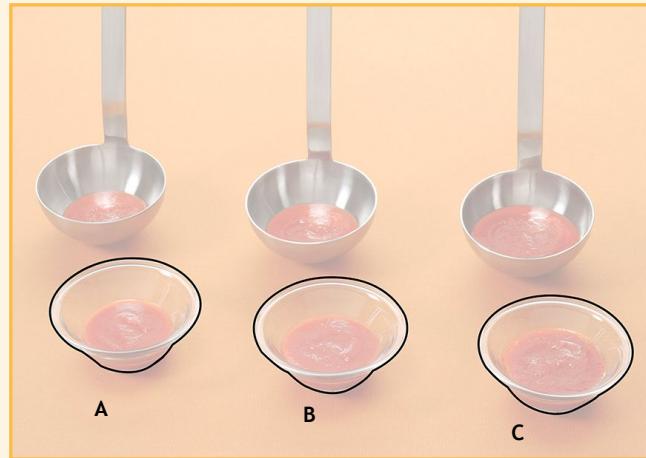


# Tav. 73

## Sugo di pomodoro

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Alimento	Peso (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Carboiodrati disponibili (g)	Carboiodrati solubili (g)
<b>A SUGO DI POMODORO</b>		31	0,2	3,1	0,4	0,6	0,6
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	TR	0,6	0,6
Olio di oliva extravergine	3	27	0,0	3,0	0,4	0,0	0,0
<b>B SUGO DI POMODORO</b>		51	0,4	5,2	0,7	0,9	0,9
Pomodori pelati	30	6	0,4	0,2	TR	0,9	0,9
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
<b>C SUGO DI POMODORO</b>		53	0,5	5,2	0,7	1,2	1,2
Pomodori pelati	40	8	0,5	0,2	TR	1,2	1,2
Olio di oliva extravergine	5	45	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0

# Tav. 74

Cucchiai, cucchiaini e mestoli

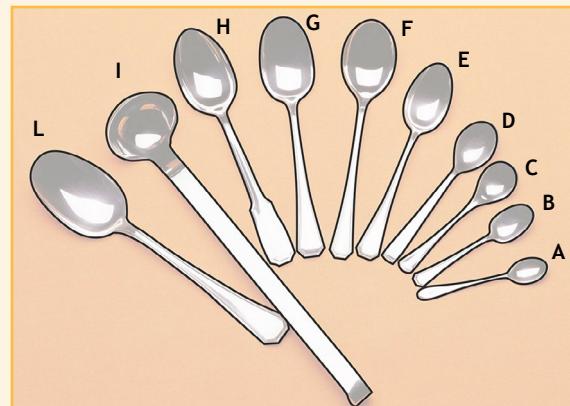


# Tav. 74

## Cucchiai, cucchiaini e mestoli

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



	Zucchero (g)	Parmigiano (g)	Semolino (g)	Farina (g)	Olio (g)	Cacao (g)	Riso (g)	Pasta formato piccolo (g)	Maionese (g)	Crema cioccolato (g)	Patè-Carne (g)	Pesto (g)	Ragù (g)	Sugo pomodoro (g)
A Cucchiaino	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2
B Cucchiaino	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	5	3	5	3
C Cucchiaino	3	3	3	3	3	2	-	-	3	3	5	3	5	3
D Cucchiaino	5	4	5	5	5	3	-	-	5	5	6	5	10	5
E Cucchiaio	8	5	10	8	10	5	10	10	10	10	10	10	15	10
F Cucchiaio	10	8	10	10	12	5	15	12	15	13	15	15	20	15
G Cucchiaio	13	10	12	10	15	6	15	13	15	15	20	15	20	15
H Cucchiaio	20	10	15	12	20	10	20	15	18	20	25	20	25	20
I Mestolo	35	20	30	30	30	-	40	35	-	-	-	45	50	40
L Cucchiaio	22	15	20	15	25	10	25	20	25	25	30	30	35	25

# Tav. 75

---

## Tazze



# Tav. 75

## Tazze

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



Peso (g)

<b>A</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	50
<b>B</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	120
<b>C</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	200
<b>D</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	250
<b>E</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	300
<b>F</b>	TAZZA (1 cm dal bordo)	500

# Tav. 76

## Bicchieri e biberon



# Tav. 76

## Bicchieri e biberon

[torna all'indice generale](#)

[torna alla foto](#)



### Volume (ml)

A	BIBERON (1 cm dal bordo)	240
B	BIBERON (1 cm dal bordo)	150
C	BICCHIERE (1 cm dal bordo)	220
D	BICCHIERE (1 cm dal bordo)	135

