

Scegli bene e mangia con gusto!

panico			Noci 642			Lardo 891	Torrone alla mandorla 479 Cioccolata fondente 542 Cioccolata al latte 565
rosso	Fette biscottate 410 Biscotti 418 Crackers 428			Salame 424	Gorgonzola 358 Parmigiano 374	Maionese 655 Burro 758 Olio vegetale 900	Zucchero 392
giallo	Pane (tipo 00) 290 Pasta di semola 356 Cornflakes 364 Riso brillato 362 Pasta all'uovo 368	Patate 102	Banane 102		Mozzarella 243		Marmellata 222 Gelato fior di latte 218 Miele 303
verde		Zucchine 13 Melanzane 16 Radicchio 18 Pomodori 19 Lattuga 24 Peperoni 26 Cipolle 31 Carote 35	Cocomero 29 Fragole 29 Albicocche 30 Arance 43 Ciliege 44 Mele 48 Ananas 70 Melone 70	Vitello 92 Pollo petto 152 Prosciutto crudo 159 Maiale 160	Latte intero 61 1 uovo intero 165	Merluzzo 94 Seppia 144 Trota 156 Gambero 158 Tonno 166 Sogliola 179	

farinacei



verdura



frutta



carne



latticini e uova



grassi



pesce



dolci



I valori sono espressi in kcal per 100 gr di prodotto