

Per 100 grammi di prodotto EDIBILE abbiamo indicativamente:		
Alimenti <u>PROTEICI</u>	•Carne e pesce o alimenti vegani (tofu, tempeh, seitan...): 25g di proteine e 5 g di grassi CIRCA 150Kcal ogni 100g di prodotto	
Alimenti <u>GLUCIDICI</u> <u>(CARBOIDRATI)</u>	•Pane, pasta, fette biscottate, polenta, orzo, mais, gallette, farro, pane arabo, riso, kamut: 70g di carboidrati •Patate e gnocchi: 20-25 g di carboidrati CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto	
Alimenti <u>LIPIDICI</u> <u>(GRASSI)</u>	•Olio, burro, frutta secca, maionese, panna, mascarpone, pesto, cioccolato fondente(<75%): 70g di grassi •1 cucchiaio da minestra di olio: 10g di grassi CIRCA 700/800Kcal ogni 100g di prodotto	
Alimenti <u>PROTEO GLUCIDICI</u> <u>(PROTE + CARBO)</u>	•Latte, yogurt magri, legumi(da pesare cotti): 10g di proteine e 10 g di carboidrati CIRCA 100Kcal ogni 100g di prodotto	 
Alimenti <u>PROTEO LIPIDICI</u> <u>(PROTE + GRASSI)</u>	•Formaggi di tutti i tipi (molli e duri): 25g di proteine e 25g di grassi CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto N.b. cibi da inserire con moderazione, o solo nei giorni con bassissimi carbo	
	•2 Uova: 12g di proteine e 12 g di grassi CIRCA 125Kcal ogni 100g di prodotto	
•FRUTTA (POMI-ZUCCHERINI): 20g di carboidrati		
•VERDURA: da non conteggiare		

	u.m.	rif	kcal	carbo	prote	grassi
ALIMENTI PROTEICI						
petto di pollo	gr	100	150	0	25	5
petto di tacchino	gr	100	150	0	25	5
vitello	gr	100	150	0	25	5
cavallo (2 volte a settimana)						
	gr	100	150	0	25	5
fesa di tacchino	gr	100	150	0	25	5
bresaola di cavallo	gr	100	150	0	25	5
prosciutto cotto	gr	100	150	0	25	5
prosciutto crudo	gr	100	150	0	25	5
Filetti di orata	gr	100	150	0	25	5
Branzino	gr	100	150	0	25	5
Sogliola	gr	100	150	0	25	5
Trota	gr	100	150	0	25	5
Salmone	gr	100	150	0	25	5
Platessa	gr	100	150	0	25	5
Merluzzo	gr	100	150	0	25	5
Gamberi	gr	100	150	0	25	5
Code di gamberi	gr	100	150	0	25	5
Tonno fresco	gr	100	150	0	25	5
Tonno al naturale	gr	100	150	0	25	5
fiocchi di latte	gr	200	150	0	25	5
ALIMENTI LIPIDICI						
olio extravergine	gr	100	700	0	0	70
noci	gr	100	700	0	0	70
mandorle	gr	100	700	0	0	70
arachidi non salati	gr	100	700	0	0	70
nocciole	gr	100	700	0	0	70
maionese	gr	100	700	0	0	70
pesto	gr	100	700	0	0	70
ALIMENTI GLUCIDICI (carbo)						
riso basmati	gr	100	350	70	0	0
riso integrale	gr	100	350	70	0	0
riso venere	gr	100	350	70	0	0
pasta bianca	gr	100	350	70	0	0
pasta di farro	gr	100	350	70	0	0
pasta integrale	gr	100	350	70	0	0
pasta di mais	gr	100	350	70	0	0
patate	gr	400	350	70	0	0
pane bianco	gr	100	350	70	0	0
pane integrale	gr	100	350	70	0	0
pane di segale	gr	100	350	70	0	0
fette biscottate	gr	100	350	70	0	0
gallette di mais	gr	100	350	70	0	0
gallette di riso	gr	100	350	70	0	0
gallette di farro	gr	100	350	70	0	0
ALIMENTI proteo-GLUCIDICI						
yogurt	gr	100	100	10	10	0
latte parzialmente scremato	gr	100	100	10	10	0
fagioli borlotti in scatola	gr	100	100	10	10	0
ceci in scatola	gr	100	100	10	10	0
lenticchie cotte	gr	100	100	10	10	0
piselli cotti	gr	100	100	10	10	0
ALIMENTI proteo-LIPIDICI						
Uova (4 di numero)	q.tà (2 uova)	200	350	0	25	25
Formaggi	gr	100	350	0	25	25