

# TABELLA ALIMENTARE

Primi, secondi e contorni della linea proposta hanno gli ingredienti ed il contenuto calorico totale riportati in una tabella specifica per consentire lo studio di una dieta equilibrata, incluso i costi da prospettare al paziente.

## PRIMI PIATTI

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>RISOTTO GAMBERI E ZUCCHINE</b> € 7,00						
RISO PARBOILED	80	280,8	6,4	60,4	1,2	
GAMBERETTI	50	48	10,1	0,5	0,8	
ZUCCHINE	100	19	1,8	2,8	0,1	
AGLIO	1	1	0	0	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>240</b>	<b>430,8</b>	<b>18,3</b>	<b>63,7</b>	<b>11,3</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>ORECCHIETTE CON BROCCOLI</b> € 6,50						
ORECCHIETTE BARILLA	70	251	9,4	49,1	1,4	
BROCCOLI	150	40,5	4,5	4,7	0,6	
OLIO EVO	20	164	0	0	18,3	
AGLIO	1	1	0	0	0	
<b>totale</b>	<b>241</b>	<b>456,5</b>	<b>13,9</b>	<b>53,8</b>	<b>20,3</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>RISOTTO AI FUNGHI</b> € 7,00						
RISO PARBOILED	80	287	5,9	64,8	0,2	
FUNGHI MISTI	120	26,4	2,3	2,3	0,2	
CIPOLLA	10	4,2	0,1	0,8	0	
OLIO EVO	15	123	0	0	13,7	
<b>totale</b>	<b>225</b>	<b>440,6</b>	<b>8,3</b>	<b>67,9</b>	<b>14,1</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>MINISTRONE</b> € 5,00						
FAGIOLI BORLOTTI	25	71,5	10,2	16,9	1	
ZUCCHINE	100	19	1,8	2,8	0,1	
PATATE	40	36	0,8	7,2	0,4	
CAVOLFIORRE	40	12	1,3	1,1	0	
FAGIOLINI	40	10	0,8	1	0	
CAROTE	40	17,2	0,4	3	0	
PISELLI	40	26,4	2,2	2,6	0,2	
OLIO EVO	20	164	0	0	18,3	
<b>totale</b>	<b>345</b>	<b>356,1</b>	<b>17,5</b>	<b>34,6</b>	<b>20</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>PENNE CON CREMA DI PEPERONI</b> € 6,00						
PENNE	70	249	8,8	50	1,1	
PEPERONI	150	40,5	1,4	6,3	0,8	
AGLIO	1	1	0	0	0	
PREZZEMOLO	1	1	0	0	0	
OLIO EVO	20	164	0	0	18,3	
<b>totale</b>	<b>242</b>	<b>455,5</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>20,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>PASTA E FAGIOLI</b> € 6,00						
DITALINI	60	213,6	7,5	42,9	1	
MIX SOFFRITTO	20	27,6	0,3	1,1	0	
PASSATA POMODORO	5	1,2	0,1	0,2	0	
FAGIOLI CANNELLINI	50	143	10,2	16,9	1	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>145</b>	<b>467,4</b>	<b>18,1</b>	<b>61,1</b>	<b>11,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>PASTA E PISELLI</b> € 6,00						
DITALINI	80	284,8	10	57,2	1,3	
PISELLI	100	66	5,5	6,5	0,6	
CIPOLLA	10	4,2	0,1	0,8	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>200</b>	<b>437</b>	<b>15,6</b>	<b>64,5</b>	<b>11,1</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>PENNE POMODORO E MELANZANE</b> € 6,50						
PENNE	70	249	8,8	50	1,1	
MELANZANE GRIGLIATE	100	24	1	2,6	0	
POMODORO PASSATA	100	24	1,2	3,4	0,2	
AGLIO	1	1	0	0	0	
OLIO EVO	15	123	0	0	13,7	
<b>totale</b>	<b>286</b>	<b>421</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>15</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>FUSILLI OLIVE E CAPPERI</b> € 6,50						
FUSILLI	70	249	8,8	50	1,1	
POMODORO PASSATA	150	36	1,8	5,1	0,3	
OLIVE NERE	5	6,5	0	0	0,6	
CAPPERI	5	1,1	0,1	0	0,2	
AGLIO	1	1	0	0	0	
OLIO EVO	20	164	0	0	18,3	
<b>totale</b>	<b>251</b>	<b>457,6</b>	<b>10,7</b>	<b>55,1</b>	<b>20,5</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SPAGHETTI CON LENTICCHIE</b> € 5,50						
SPAGHETTI	60	213,6	7,5	42,9	1	
LENTICCHIE	40	130	10	21,6	1	
MIX SOFFRITTO	20	27,6	0,3	1,1	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>130</b>	<b>453,2</b>	<b>17,8</b>	<b>65,6</b>	<b>11,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>INSALATA DI TONNO E RISO</b> € 7,00						
RISO PARBOILED	80	280,8	6,4	60,4	1,2	
TONNO SGOCCIOLATO 80	60	145,2	14,4	0,3	13,2	
CARCIOFI	70	26,6	1,8	2,7	0,3	
CAROTE	50	21,5	0,5	3,8	0	
<b>totale</b>	<b>260</b>	<b>474,1</b>	<b>23,1</b>	<b>67,2</b>	<b>14,7</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>FARRO INSALATA DI TONNO</b> € 7,00						
FARRO	80	274,4	10,7	50,9	1,8	
TONNO SGOCCIOLATO 80	60	145,2	14,4	0,3	13,2	
POMODORI SECCHI	15	38,7	2,1	6,5	0,4	
RUCOLA	25	6,2	0,6	0,5	0,2	
<b>totale</b>	<b>180</b>	<b>464,5</b>	<b>27,8</b>	<b>58,2</b>	<b>15,6</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SCAROLA E FAGIOLI</b> € 6,90						
SCAROLA	200	30	3,2	3,4	0,4	
AGLIO	1	1	0	0	0	
FAGIOLI CANNELLINI	80	228	16,3	27	1,7	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>291</b>	<b>341</b>	<b>19,5</b>	<b>30,4</b>	<b>11,3</b>	

## PIATTO UNICO

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>HAMBURGER MANZO CON PATATE</b> € 5,50						
CARNE MANZO	110	152	19,8	1,2	7,6	
PATATE	80	74	1,7	14,4	0,8	
CIPOLLE	10	4,1	0,1	0,6	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>210</b>	<b>312,1</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>17,6</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SPEZZATINO DI MANZO AL RAGU</b> € 7,00						
CARNE MANZO	150	208	27	1,6	10,3	
PASSATA DI POMODORO	100	24	1,2	3,4	0,2	
CIPOLLA	2	2	0	0	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>262</b>	<b>316</b>	<b>28,2</b>	<b>5</b>	<b>19,7</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>MERLUZZO CON POMODORINI</b> € 12,50						
MERLUZZO	200	140	30,2	0	1,6	
POMODORINI	200	48	2,4	6,8	0,4	
AGLIO	2	2	0	0	0	
OLIO EVO	15	123	0	0	13,7	
<b>totale</b>	<b>417</b>	<b>313</b>	<b>32,6</b>	<b>6,8</b>	<b>15,7</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>ARISTA DI MAIALE IN SALSA DI CAROTE</b> € 6,50						
CARNE DI MAIALE	100	236	17,2	0	18	
MIX SOFFRITTO	100	138	1,5	5,3	0	
<b>totale</b>	<b>200</b>	<b>374</b>	<b>18,7</b>	<b>5,3</b>	<b>18</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>POLPO E PATATE</b> € 11,90						
POLPO	120	120	26,4	0	1,6	
PATATE	100	92	2,1	18	1	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>230</b>	<b>294</b>	<b>28,5</b>	<b>18</b>	<b>11,8</b>	

## SECONDI PIATTI

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SALSICCIA DI POLLO</b> € 5,90						
SALSICCIA DI POLLO	200	270	36	0	11,8	
<b>totale</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>11,8</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SCALOPPINE AL LIMONE</b> € 7,20						
CARNE DI MANZO	150	183	31,5	0	6,3	
MAIZENA	14	53,3	0	12,7	0	
SUCCO DI LIMONE	2	0,6	0	0	0	
<b>totale</b>	<b>166</b>	<b>236,9</b>	<b>31,5</b>	<b>12,7</b>	<b>6,3</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>TOTANI A ZUPPA CON PISELLI</b> € 8,50						
TOTANO	200	116	19,4	0	4,2	
PISELLI	100	66	5,5	6,5	0,6	
CIPOLLA	10	4,2	0,1	0,8	0	
OLIO EVO	15	123	0	0	13,7	
<b>totale</b>	<b>325</b>	<b>309,2</b>	<b>25</b>	<b>7,3</b>	<b>18,5</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>TORTINI DI SPINACI</b> € 4,90						
UOVA brik	100	130	1	0	3,6	
SPINACI	150	58,5	5,8	5,4	0,9	
MIX FORMAGGIO	15	57,6	4,9	0	4,2	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>275</b>	<b>328,1</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>17,9</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>TORTINI DI ZUCCHINE</b> € 4,90						
UOVA brik	100	130	1	0	3,6	
ZUCCHINE	200	38	3,6	5,6	0,2	
MIX FORMAGGIO	15	57,6	4,9	0	4,2	
CIPOLLA	10	4,2	0,1	0,8	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>335</b>	<b>311,8</b>	<b>9,6</b>	<b>6,4</b>	<b>17,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>TORTINI DI PATATE</b> € 4,90						
UOVA brik	100	130	1	0	3,6	
PATATE	100	92	2,1	18	1	
MIX FORMAGGIO	10	38,4	3,3	0	2,8	
CIPOLLA	10	4,2	0,1	0,8	0	
OLIO EVO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>230</b>	<b>346,6</b>	<b>6,5</b>	<b>18,8</b>	<b>16,6</b>	

## CONTORNI

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>CAROTE ALL'INSALATA</b> € 3,90						
CAROTE	180	77,4	2	13,7	0	
OLIO	10	82	0	0	9,2	
AGLIO	1	0	0	0	0	
ACETO	1	0,1	0	0	0	
<b>totale</b>	<b>192</b>	<b>159,5</b>	<b>2</b>	<b>13,7</b>	<b>9,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>PISELLI STUFATI</b> € 3,90						
PISELLI	120	80	6,6	7,8	0,7	
CIPOLLA	5	2	0,1	0,4	0	
OLIO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>135</b>	<b>164</b>	<b>6,7</b>	<b>8,2</b>	<b>9,9</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SPINACI AL VAPORE</b> € 3,90						
SPINACI	200	78	7,8	7,2	1,2	
CIPOLLA	5	2	0,1	0,4	0	
OLIO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>215</b>	<b>162</b>	<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>10,4</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>HAMBURGER DI TACCHINO</b> € 3,60						
HAMBURGER DI TACCHINO	100	115	21	2,5	2,3	
<b>totale</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>21</b>	<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>BURGER MERLUZZO E GAMBERI</b> € 5,50						
BURGER PESCANOVA	160	212,8	24,5	10,2	8,2	
<b>totale</b>	<b>160</b>	<b>212,8</b>	<b>24,5</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>BURGER MERLUZZO E CALAMARI</b> € 5,50						
BURGER PESCANOVA	160	224	22,9	10,2	10,1	
<b>totale</b>	<b>160</b>	<b>224</b>	<b>22,9</b>	<b>10,2</b>	<b>10,1</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>SCAROLE STUFATE</b> € 5,90						
SCAROLA	250	37,5	4	4,2	0,5	
PINOLI	5	28,3	1,5	0,2	2,4	
OLIVE NERE	5	6,5	0	0	0,6	
OLIO	10	82	0	0	9,2	
<b>totale</b>	<b>270</b>	<b>154,3</b>	<b>5,5</b>	<b>4,4</b>	<b>12,7</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>BROCCOLI AL VAPORE</b> € 3,90						
BROCCOLI	200	54	6	6,2	0,8	
AGLIO	1	1	0	0	0	
OLIO	13	107	0	0	11,9	
<b>totale</b>	<b>214</b>	<b>162</b>	<b>6</b>	<b>6,2</b>	<b>12,7</b>	

ingredienti	grammi	Kcal	proteine	carboidrati	grassi	costo
<b>FAGIOLINI AL POMODORO</b> € 3,90						
FAGIOLINI	150	37,5	3,1	3,6	0	
POMODORINI	50	12	0,6	1,7	0,1	
OLIO	10	82	0	0	9,2	
AGLIO	0	0	0	0	0	
BASILICO	0	0	0	0	0	
<b>totale</b>	<b>210</b>	<b>131,5</b>	<b>3,7</b>	<b>5,3</b>	<b>9,3</b>	