

Latte parz.scremato



Piccola
120 gr
Kcal 55



Grande
300 gr
Kcal 141



Media
200 gr
Kcal 94

Tav. 33

zucchero



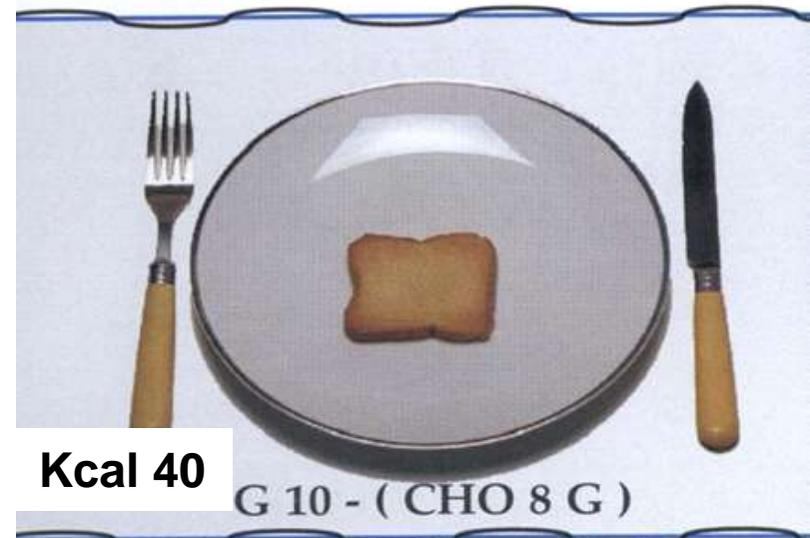
Kcal 20 Piccola
5 gr

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

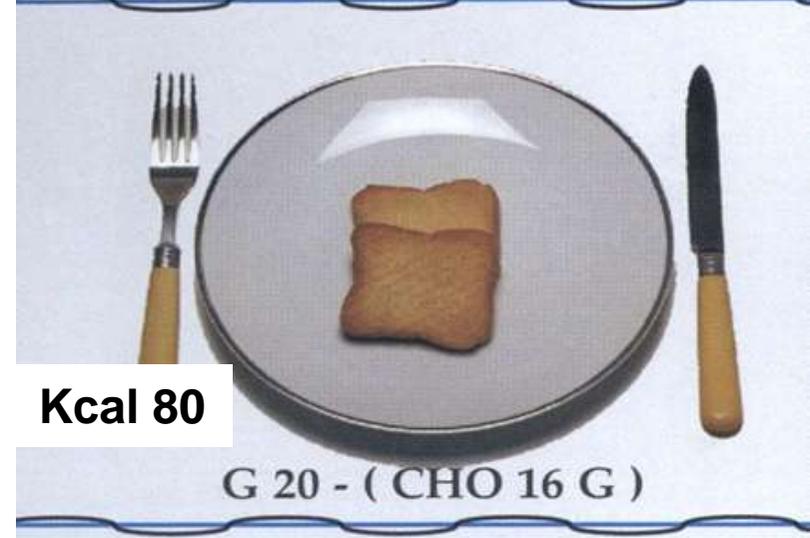


Kcal 45 Piccola
5 gr

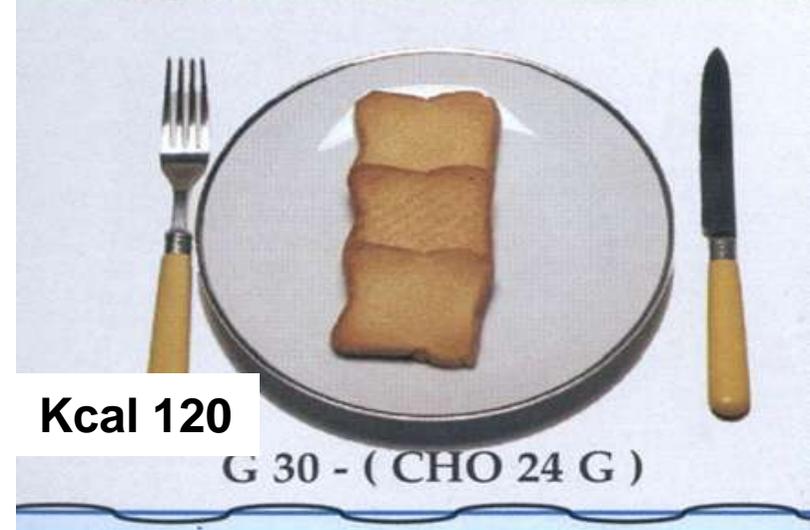
FETTE BISCOTTATE



Kcal 40
G 10 - (CHO 8 G)



Kcal 80
G 20 - (CHO 16 G)



Kcal 120
G 30 - (CHO 24 G)

PASTA IN BRODO



Kcal 92

G 20 - (CHO 16 G)

PANE COMUNE



Kcal 86

G 30 - (CHO 20 G)

CORNFLAKES



Kcal 36

G 10 - (CHO 9 G)



Kcal 137

G 30 - (CHO 23 G)



Kcal 172

G 60 - (CHO 40 G)



Kcal 102

G 30 - (CHO 26 G)



Kcal 230

G 50 - (CHO 39 G)



Kcal 288

G 100 - (CHO 67 G)



Kcal 180

G 50 - (CHO 44 G)

GNOCCHI



piccola
Gr 100 Kcal 230

CHO 30 G)

RISO



Piccola
Gr 60 Kcal 245

(CHO 48 G)

SPAGHETTI



Piccola
Gr 60 Kcal 270

CHO 47 G)



Media
Gr 180 Kcal 414

CHO 54 G)



Media
Gr 80 Kcal 330

(CHO 64 G)



Media
Gr 80 Kcal 350

CHO 63 G)



Grande
Gr 300 Kcal 690

CHO 90 G)



Grande
Gr 120 Kcal 540

(CHO 96 G)



Grande
Gr 120 Kcal 540

CHO 95 G)

LENTICCHIE

PASTA E FAGIOLI

Media 70 gr
250 kcal
63 gr CHO

Piccola 50 gr
190 kcal
47 gr CHO



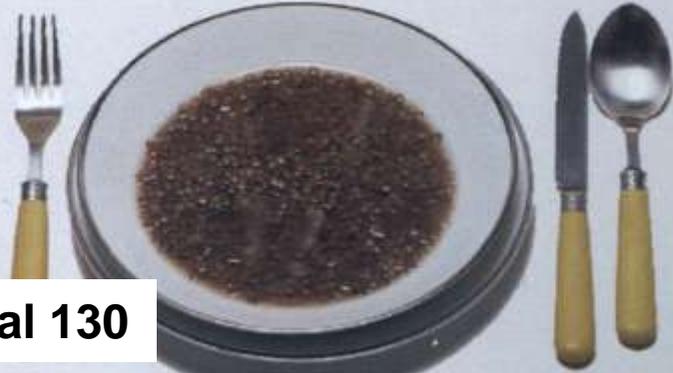
Kcal108

Kcal 102

Grande100 gr
390 kcal
85 gr CHO

G 30 - (CHO 15 G)

G 20+10 - (CHO 21 G)



Piselli peso cotti

Piccola
50 gr
Kcal 46

Kcal 130

Kcal 205

G 40 - (CHO 20 G)

G 40+20 - (CHO 41 G)



Media
80 gr
Kcal 72

Grande 120
gr
Kcal 106

Kcal 325

Kcal 307

G 100 - (CHO 51 G)

G 60+30 - (CHO 61 G)

FAGIOLI FRESCHI



Kcal 106

G 80 - (CHO 18 G)



Kcal 160

G 120 - (CHO 27 G)



Kcal 212

G 200 - (CHO 45 G)

FAGIOLI IN SCATOLA



Kcal 60

G 60 - (CHO 8 G)



Kcal 120

G 120 - (CHO 15 G)



Kcal 250

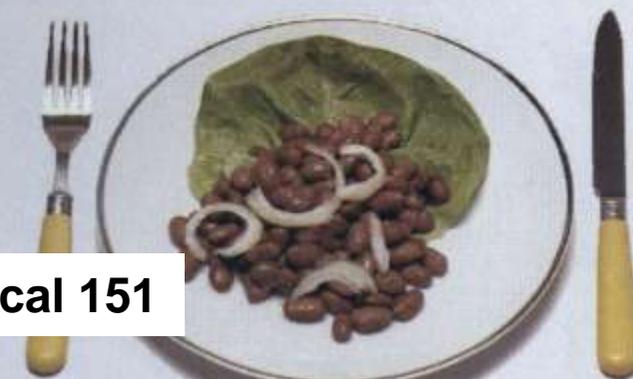
G 250 - (CHO 31 G)

FAGIOLI SECCHI



Kcal 103

G 30 - (CHO 15 G)



Kcal 151

G 50 - (CHO 25 G)



Kcal 254

G 80 - (CHO 41 G)

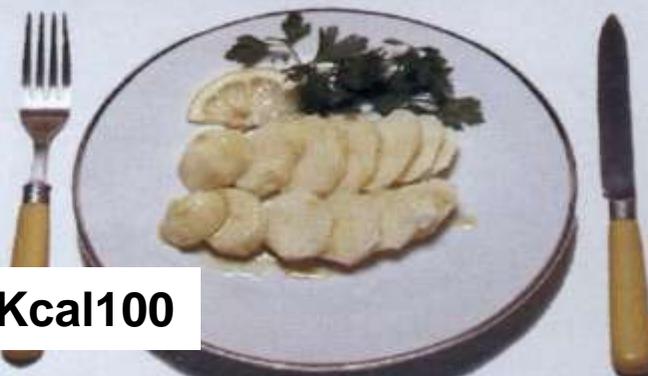
MAIS



Kcal 44

G 50 - (CHO 10 G)

PATATE



Kcal100

G 120 - (CHO 21 G)

PIZZA CON MOZZARELLA



Kcal 400

(CHO 63 G) *



Kcal 98

G 100 - (CHO 19 G)



Kcal 180

G 180 - (CHO 32 G)



Kcal 800

G 240 - (CHO 126 G) *



Kcal 142

G 150 - (CHO 29 G)



Kcal 240

G 300 - (CHO 54 G)



Kcal 1100

G 350 - (CHO 185 G) *

Trota al cartoccio



Media
160 gr
200 kcal

Piccola
100 gr
Kcal 130



Grande
200 gr
Kcal 260

Tav. 60

merluzzo



Piccola
100 gr
Kcal 115



Media
150 gr
Kcal 180



Grande
200 gr
Kcal 230

Grande 160 gr
260 kcal



Tonno sott'olio
sgocciolato



Media 100 gr
170 kcal



Piccola
50 gr
95 kcal



platessa

grande
150 gr
Kcal 110



Tav. 57



Piccola 70 gr
kcal 50



media
100 gr
Kcal 75



Calamari
Seppie polpi

Piccola
100 gr
Kcal 92

salmone

Piccola
100 gr
Kcal 185

Media
150 gr
Kcal 138

Grande
200 gr
Kcal 184

Media
150 gr
Kcal 270

Grande
200 gr
Kcal 360

Tav. 56

Tav. 55

Filetti di merluzzo surgelato



Kcal 84

Piccola
120 gr

Tra le due
130 gr

Kcal 104

Media
140 gr

Tra le due
160 gr

Grande
180 gr

Kcal 130

Petto di tacchino o pollo

Media 120 gr
136 kcal



Grande 160 gr
220 kcal



Piccola 100 gr
140 kcal



Grande 160 gr
180 kcal



Media 140 gr
200 kcal



Piccola 80 gr
90 kcal

Bistecca di maiale

HAMBURGER DI MANZO

grassi



Kcal 80

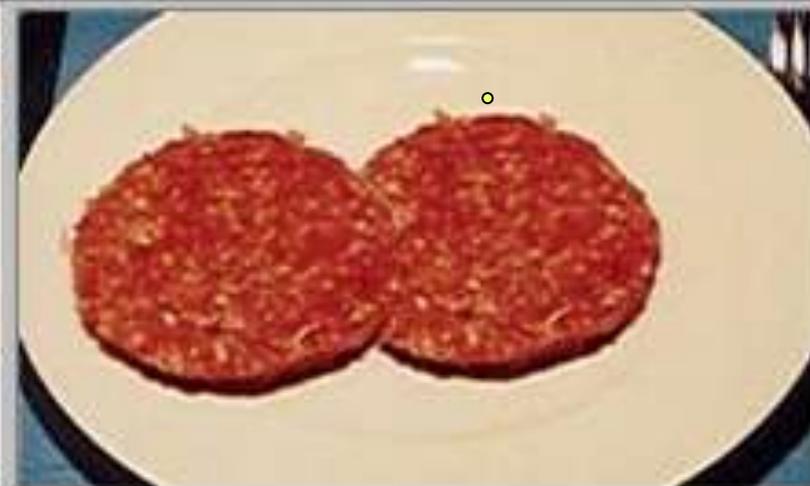
Piccola
60 gr



Tra le due
90 gr

Media
120 gr

Kcal 160



Tra le due
180 gr

Grande
240 gr

Kcal 320

robiola



Piccola 60 gr Tra le due 70 gr Media 80 gr Tra le due 100 gr Grande 120 gr



Piccola 60 gr Tra le due 90 gr Media 120 gr Tra le due 150 gr Grande 180 gr

Kcal 100

Kcal 270

Kcal 400

Kcal 150
Media 150 gr
Kcal 240

Kcal 300

Piccola 100 gr
Kcal 160

Grande 200 gr
Kcal 320

Ricotta
Ogni pezzo

Pollo coscia

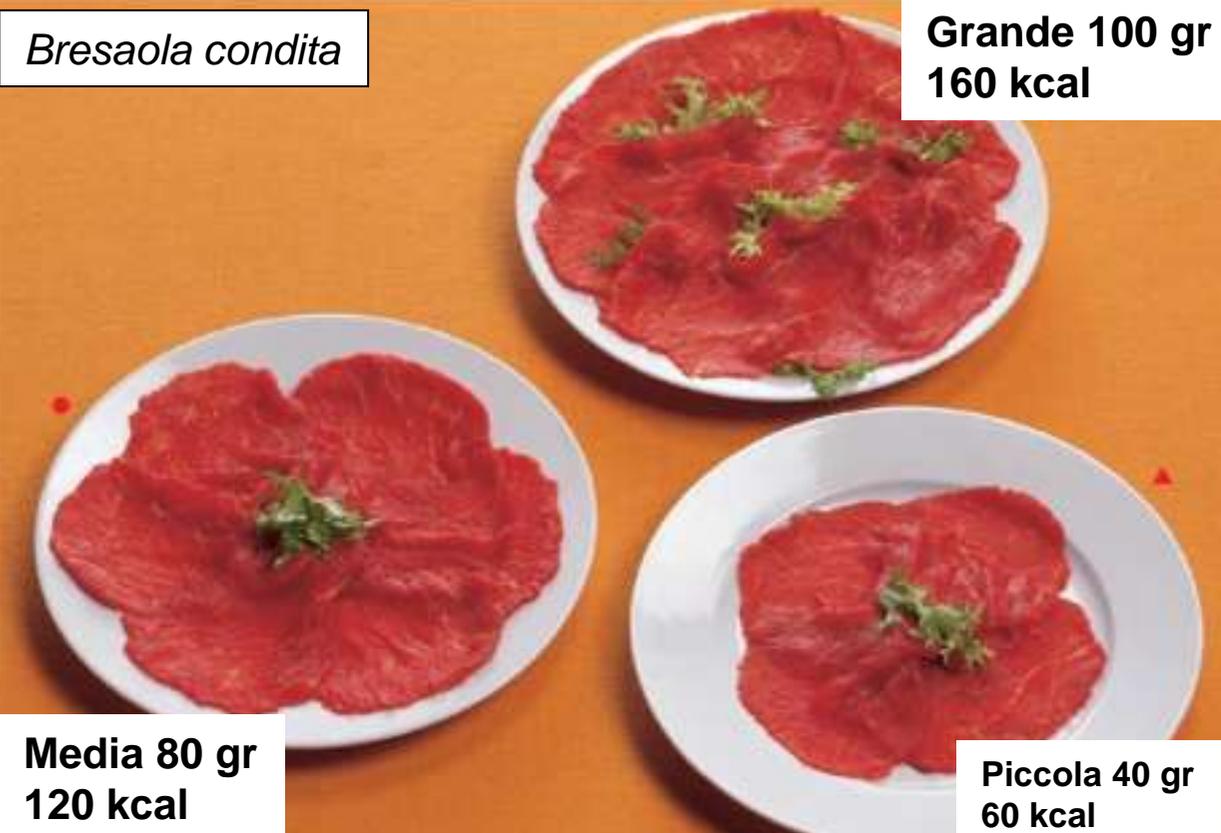


Media
120 gr
160 kcal

Piccola
80 gr
105 kcal

Grande
160 gr
210 kcal

Bresaola condita

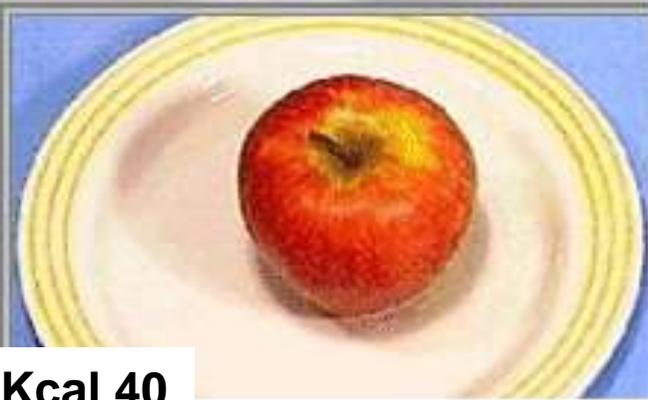


Grande 100 gr
160 kcal

Media 80 gr
120 kcal

Piccola 40 gr
60 kcal

MELE



Kcal 40

Piccola
100 gr



Kcal 74

Tra le due
120 gr



Kcal 80

Grande
240 gr

ARANCE



Kcal 30

Piccola
100 gr



Kcal 47

Tra le due
120 gr



Kcal 60

Grande
200 gr

UVA



Kcal 55

Piccola
100 gr



Kcal 85

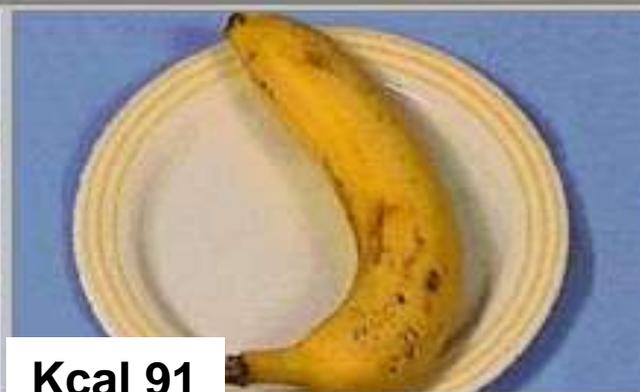
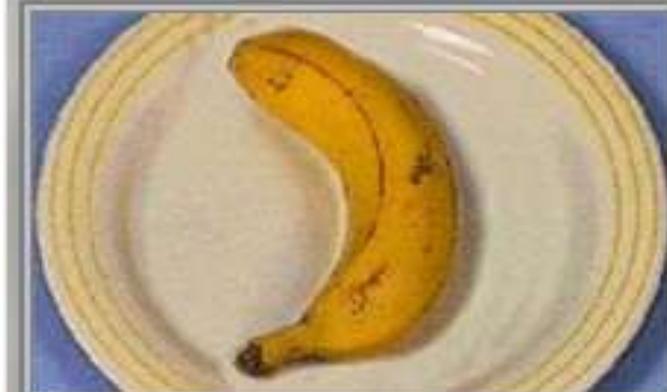
Tra le due
120 gr



Kcal 100

Grande
200 gr

BANANE



Kcal 91

Kcal 50

Piccola
100 gr

Tra le due
120 gr

Media
140 gr

Tra le due
190 gr

Grande
240 gr

Kcal 100

KIWI



Kcal 61

Kcal 35

Piccola
100 gr

Tra le due
120 gr

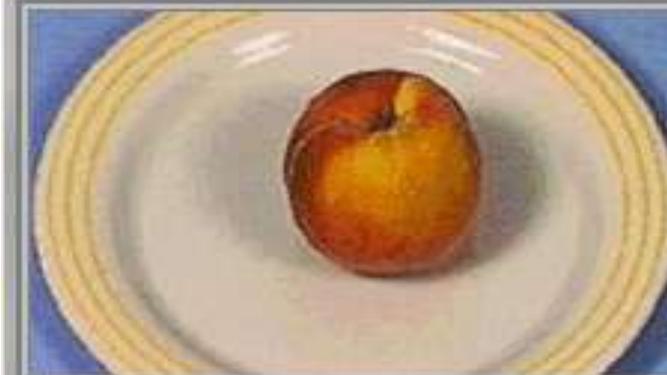
Media
140 gr

Tra le due
170 gr

Grande
200 gr

Kcal 70

PESCHE



Kcal 48

Kcal 24

Piccola
100 gr

Tra le due
140 gr

Media
180 gr

Tra le due
200 gr

Grande
220 gr

Kcal 68

Pasta di semola cruda **50 g** =

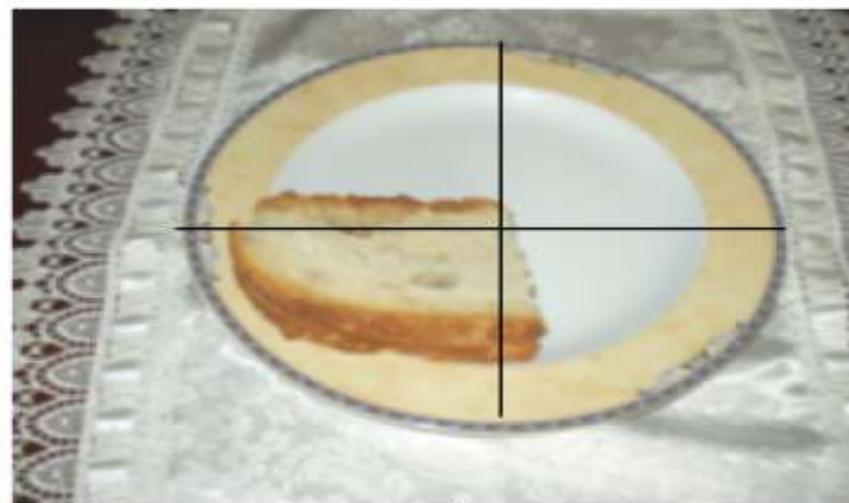
cotta 100g
(al netto del condimento)



- occupante 1 quadrante del piatto fondo,
- altezza: fondina del piatto.

- occupante 2 quadranti del piatto fondo,
- altezza: fondina del piatto

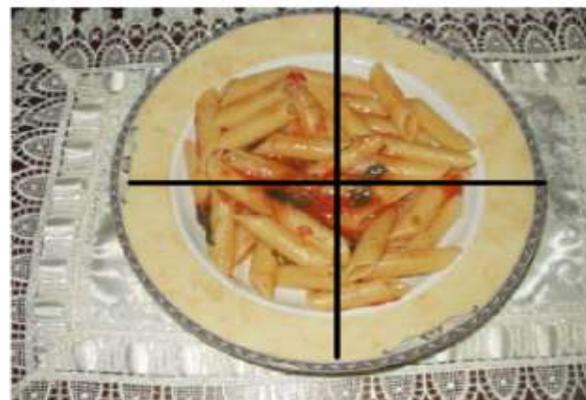
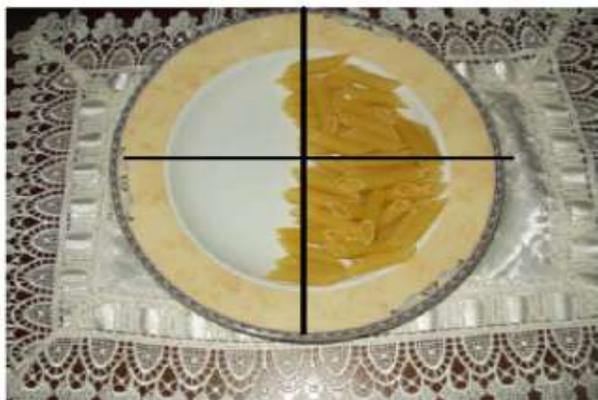
Pane 50 g



- 2 fette:
- occupanti 1 quadrante del piatto piano,
 - altezza: 1 cm e ½ l'una.

Pasta di semola cruda **80 g** =

cotta 160 g
(al netto del condimento)



- occupante 2 quadranti del piatto fondo,
- altezza: fondina del piatto

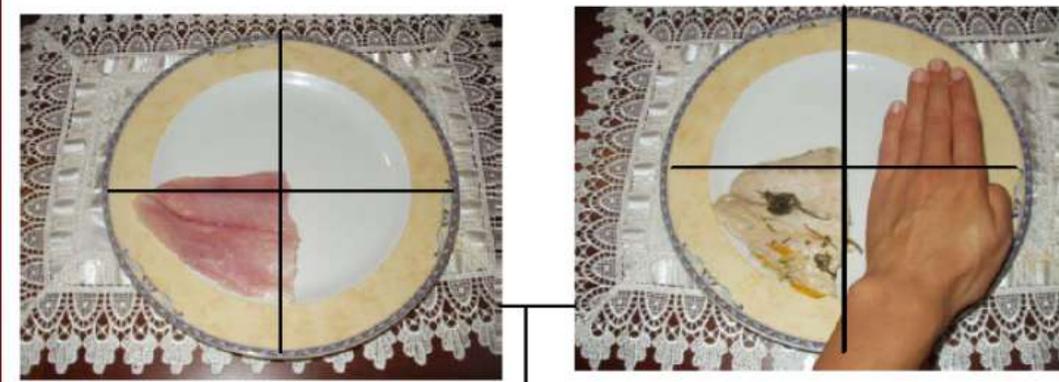
- occupante 4 quadranti del piatto fondo,
- altezza: fondina del piatto

Formaggio fresco (stracchino) 65 g



- un pezzo:
- lunghezza: un dito di una mano taglia small,
 - altezza: due dita di una mano taglia small.

Pesce crudo (persico) 80 g = cotto 77 g



- occupante 1 quadrante del piatto piano (come 1/2 mano di taglia small),
- spessore circa 1 cm.

Pesce crudo (persico) 100g = cotto 85 g



- occupante quasi 2 quadranti del piatto piano (poco meno di una mano di taglia small),
- spessore circa 1 cm.

Pesce crudo (persico) 150 g = cotto 140 g



- occupante abbondantemente 2 quadranti del piatto piano (*),
- spessore circa 1 cm.

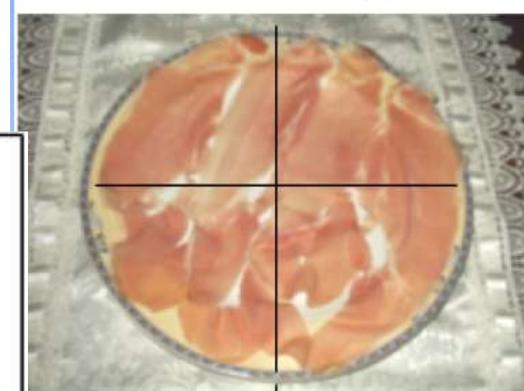
Carne fresca cruda (pollo) 100 g = cotta 87 g



- occupante poco più di 2 quadranti del piatto piano,
- spessore 2-3 mm

- occupante 2 quadranti del piatto piano (come una mano di taglia small),
- spessore 2-3 mm

Prosciutto crudo 50 g



4 fette:
- occupanti tutti e 4 i quadranti e l'ala (di colore giallo) del piatto piano,
- spessore 1-2 mm.

Atlante fotografico degli alimenti

Sono indicate le tre porzioni usuali con peso della porzione in grammi, kcal e quantità di carboidrati (utili in caso di diabete e diete ipoglicidiche)

SAZIETA' DEGLI ALIMENTI

Il potere saziante dei cibi è una variabile fondamentale per controllare lo stimolo della fame, vero nemico di tutte le diete. La sazietà indotta da un alimento può essere valutata con l'indice di sazietà

- 1. Densità calorica** - L'indice di sazietà diminuisce quando aumenta la densità calorica (le calorie per 100 g) dell'alimento. Infatti, un maggior peso a parità di calorie significa un maggior riempimento gastrico, che genera una sazietà maggiore.
- 2. Fibre** - L'indice di sazietà aumenta all'aumentare della quantità di fibre dell'alimento
- 3. Macronutrienti** - I cibi ricchi di proteine ma poveri di grassi, come carne e pesce (esclusi carni e pesci grassi), hanno indici piuttosto alti, mentre quelli ricchi di carboidrati (la pasta, il pane bianco, i dolci) e/o di grassi (frutta secca, olio, burro) hanno indici di sazietà molto bassi.

ALIMENTO	Indice di sazietà	kcal/100 g
Germogli di soia	4.6	20
Cocomero	4.5	20
Uva	4.0	70
Carote	3.8	20
Arance	3.5	40
Pesce alla griglia	3.4	100
Petto di pollo alla griglia	3.3	120
Mele	3.3	50
Bistecca alla griglia	3.2	130
Bastoncini di crusca da colazione	3.2	240
Patata lessa	2.5	90
Banana	2.5	70
Ricotta di mucca	2.5	150

SAZIETA' ALTA

ALIMENTO	Indice di sazietà	kcal/100 g
Spaghetti	2.2	160
Riso bianco bollito	2.1	160
Pizza	2.1	380
Arachidi	2.0	600
Gelato	1.8	200
Pane bianco	1.8	240
Cornflakes	1.7	350
Uva secca	1.6	250
Snickers barretta	1.5	450
Miele	1.4	300
Zucchero	1.3	400
Patate in sacchetto	1.2	500
Burro	0.5	760

SAZIETA' BASSA