

# Alimenti

VALORI NUTRIZIONALI	TAGLIATELLE		TOAST		GRISSINI		CRACKER al NATURALE		CRACKER al ROSMARINO		FROLLINI al COCCO		FROLLINI al CIOCCOLATO		FROLLINI alla NOCCIOLA		WAFER alla PIZZA		BUDINO alla VANIGLIA		
	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	50 g	100 g	40 g	100 g	125 g	
Valore energetico	KJ	1083	541	1728	864	1653,00	826,50	1653,00	826,50	1653,00	826,50	1719	859	1728	864	1681	840	2035	814	322	403
Valore energetico	Kcal	259	130	413	206	395,00	197,50	395,00	197,50	395,00	197,50	411	205	413	206	402	201	486	195	77	96
Proteine	g	30	15	31	15,50	44,00	22,00	44,00	22,00	44,00	22,00	31,36	15,68	31	15,50	32	16	40	16	12	15
Idrati di carbonio	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Glucidi assimilabili	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	10	0,6	0,8
di cui zuccheri	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,2	1,3	0,3	0,4
Carboidrati	g	25	12,5	6,48	3,28	6,95	3,48	6,95	3,48	6,95	3,48	5,88	2,94	6,48	3,28	5,60	2,80	-	-	-	-
di cui polialcoli	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
di cui zuccheri	g	0,70	0,35	0,07	0,035	0,06	0,03	0,06	0,03	0,06	0,03	0,06	0,03	0,07	0,035	0,06	0,03	-	-	-	-
Grassi	g	4,30	2,15	27	13,50	21,24	10,62	21,24	10,62	21,24	10,62	29,20	14,60	27	13,50	28	14	24	9,6	2,1	2,6
di cui acidi grassi saturi	g	0,36	0,18	12,48	6,24	6,00	3,00	6,07	3,04	6,07	3,04	13,80	6,90	12,48	6,24	12,98	6,49	12	0,4	1,6	2,0
di cui monoinsaturi	g	0,46	0,23	12,50	6,25	13,59	6,80	13,59	6,80	13,59	6,80	12,96	6,48	12,50	6,25	13,06	6,53	-	-	-	-
di cui polinsaturi	g	0,15	0,075	2,02	1,01	1,65	0,83	1,65	0,83	1,65	0,83	2,44	1,22	2,02	1,01	1,96	0,98	-	-	-	-
Fibre (solubili e insolubili)	g	32	16	27	13,50	23,70	11,85	23,70	11,85	23,70	11,85	27	13,50	27	13,50	27	13,50	5,2	2,1	3,7	4,6
di cui solubile	g					1,80	0,90	1,80	0,90	1,80	0,90					-	-	-	-	-	-
Polioli	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zuccheri	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	384	154	-	-
Sodio	mg	-	-	-	-	0,80	0,40	0,80	0,40	0,80	0,40	-	-	-	-	-	-	466	186	15	19
Calcio	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	382	153	130	162,5
Fosforo	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	125
Potassio	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	165	206

# Alimenti

VALORI NUTRIZIONALI	BUDINO al CACAO		BARRETTA al COCCO		BARRETTA al CIOCCOLATO		BARRETTA alla BANANA		BARRETTA ai FRUTTI DI BOSCO		MADELEINE		GELATO alla VANIGLIA		GELATO alla FRAGOLA		GELATO al CIOCCOLATO		
	100 g	125 g	100 g	35 g	100 g	35 g	100 g	35 g	100 g	35 g	100 g	25 g	100 g	40 g	100 g	40 g	100 g	40 g	
Valore energetico	KJ	304	380	1530,4	535,7	1528,3	534,9	1561,80	546,6	1561,80	546,6	1725	430	1614	646	1528	611	1594	638
Valore energetico	Kcal	73	91	374,2	131,0	373,7	130,8	379,7	132,9	379,7	132,9	415	103	385	154	364	146	380	152
Proteine	g	11,7	14,6	29,2	10,2	29,2	10,2	30	10	30	10	5,5	1,4	39,8	15,9	37,8	15,1	38,2	15,3
Idrati di carbonio	g	-	-	25,7	9,0	25,6	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Glucidi assimilabili	g	0,4	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40,4	16,2	40,8	16,3	38,0	15,2
di cui zuccheri	g	0,13	0,16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,8	4,3	7,7	3,1	8,4	3,4
Carboidrati	g	-	-	-	-	-	-	28	10	28	10	45,2	11,3	-	-	-	-	-	-
di cui polialcoli	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	5	-	-	-	-	-	-
di cui polioli	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26,6**	10,6**	26,6**	10,7**	26,6**	10,6**
di cui zuccheri	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,8	0,45	-	-	-	-	-	-
di cui amidi	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,4	5,85	3,0	1,2	6,5	2,6	3,0	1,2
Grassi	g	2,1	2,6	11,9	4,1	11,8	4,1	12	4	12	4	26,5	6,6	11,4	4,6	9,0	3,6	12,3	4,9
di cui acidi grassi saturi	g	1,4	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	2,4	0,6	5,1	2,0	4,9	2,0	6,9	2,8
di cui monoinsaturi	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
di cui polinsaturi	g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fibre (solubili e insolubili)	g	2,7	3,4	17,7	6,2	17,7	6,2	14	5	14	5	2,8	0,7	1,8	0,7	5,9	2,3	3,8	1,5
Polioli	g	-	-	5,2	1,8	5,2	1,8	5	2	5	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Zuccheri	g	-	-	5,8	5,5	15,8	5,5	19	7	19	7	-	-	-	-	-	-	-	-
Sodio	mg/g	25	31	-	-	-	-	-	-	-	-	670	168	0,299	0,120	0,306	0,123	0,605	0,242
Calcio	mg	136	170	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	445	178	428	171	405	162
Fosforo	mg	103	129	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	251	100	229	91	224	90
Potassio	mg	193	241	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*razioni giornaliere raccomandate | \*\* o 8,8 g / 100 g di prodotto consumato