

Assolatte



alimento	TRADIZIONALE (1)	kcal
LATTE	250 ml	160
PANE INTEGRALE	50 g	115
BURRO	10 g	85
MARMELLATA	10 g	22
ARANCIA	150 g	50
ENERGIA		432
%		21,6



alimento	TRADIZIONALE (2)	kcal
LATTE	250 ml	160
BISCOTTI	30 g	135
BANANA	150 g	97
ENERGIA		392
%		19,6



alimento	DOLCE (1)	kcal
LATTE	250 ml	160
PANE	50 g	115
CREMA ALLE NOCCIOLE	15 g	81
ARANCIATA	150 g	50
ENERGIA		406
%		20,3



alimento	DOLCE (2)	kcal
LATTE	250 ml	160
CORN FLAKES AL CIOCCOLATO	30 g	134
MELA	150 g	60
ENERGIA		354
%		17,7



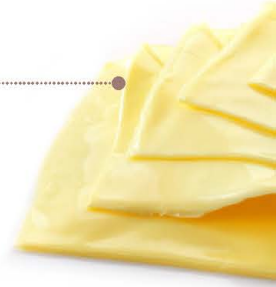
Tabella 1.

ESEMPI DI POSSIBILI COMBINAZIONI DI ALIMENTI PER UNA CORRETTA PRIMA COLAZIONE

ENERGIA = l'energia totale del pasto

% = la percentuale di energia per un fabbisogno medio di 2000 kcal

alimento	SALATA (1)	kcal
YOGURT	125 g	80
PANE CASSETTA	2 fette	105
FORMAGGIO FUSO A FETTE	30 g	70
PROSCIUTTO COTTO	40 g	53
SUCCO DI FRUTTA	150 ml	86
ENERGIA		394
%		19,7



alimento	SALATA (2)	kcal
UOVO	uno	77
FORMAGGIO	30 g	115
YOGURT	125 g	80
MUESLI	20 g	72
KIWI	150 g	66
ENERGIA		410
%		20,5



alimento	FUORICASA	kcal
CAPPUCCINO	120 ml	80
CORNETTO	50 g	226
ENERGIA		306
%		15,3



alimento	DOLCE/SALATA	kcal
LATTE	250 ml	160
PANE INTEGRALE	50 g	115
FORMAGGINO	25 g	77
PESCHE SCIROPPATE	50 g	55
ENERGIA		407
%		20,3

