

## RICETTARIO

### 2086 Insalata di pollo

Ingredienti:	Peso netto (g).
Petto di pollo fresco.....	100
Sedano fresco.....	20
Lattuga fresca.....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Patate crude.....	150
Pepe nero.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **292**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 331

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 27,9	23,3	4,6
Lipidi	g. 12,6	0,8	11,8
Glucidi	g. 28,5	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 75,0	Sodio	mg. 76,4
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1413,6
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 52,0
Niacina	mg. 12,5	Ferro	mg. 1,9
Vitamina A	mg. 164,2	Fosforo	mg. 317,2
Vitamina C	mg. 31,9	alcol	mg. 0,0

### 4008 Insalata alla greca

Ingredienti:	Peso netto (g).
Pomodori da insalata freschi.....	150
Olive nere.....	20
Cetrioli freschi.....	100
Feta.....	80
Olio extravergine di oliva.....	5
Origano.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **356**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 333

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 15,4	12,5	2,9
Lipidi	g. 27,1	16,2	10,9
Glucidi	g. 7,4	amido	g. 0,0
solubili	g. 4,2	fibra	g. 1,7
Colesterolo	mg. 54,4	Sodio	mg. 1580,3
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 741,6
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 333,1
Niacina	mg. 1,6	Ferro	mg. 1,4
Vitamina A	mg. 248,7	Fosforo	mg. 286,1
Vitamina C	mg. 42,5	alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4012 Insalata russa

Ingredienti:	Peso netto (g).
Carote da cuocere fresche.....	100
Piselli surgelati.....	30
Fagiolini surgelati.....	50
Patate crude.....	100
Uovo di gallina intero.....	70
Maionese.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **324**

#### Contenuto nutrizionale Kcal **308**

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 15,0	<b>9,1</b>	<b>5,9</b>
Lipidi	g. 14,4	<b>6,6</b>	<b>7,9</b>
Glucidi	g. 30,8	amido	g. 0,0
solubili	g. 7,6	fibra	g. 3,1
<hr/>			
Colesterolo	mg. 266,7	Sodio	mg. 237,6
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1068,1
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 112,9
Niacina	mg. 4,3	Ferro	mg. 3,5
Vitamina A	mg. 1357,8	Fosforo	mg. 291,8
Vitamina C	mg. 22,0	alcol	mg. 0,0

### 4097 Insalata molisana

Ingredienti:	Peso netto (g).
Lanza suina fresca.....	80
Sedano fresco.....	20
Pomodori maturi freschi.....	150
Carote da cuocere fresche.....	100
Lattuga a cappuccio fresca.....	50
Pane integrale.....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Songino.....	20
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **444**

#### Contenuto nutrizionale Kcal **408**

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 24,4	<b>16,6</b>	<b>7,9</b>
Lipidi	g. 16,9	<b>5,6</b>	<b>11,3</b>
Glucidi	g. 42,1	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 70,4	Sodio	mg. 8190,4
Tiamina	mg. 0,4	Potassio	mg. 924,1
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 118,9
Niacina	mg. 5,4	Ferro	mg. 4,4
Vitamina A	mg. 1561,4	Fosforo	mg. 311,0
Vitamina C	mg. 66,8	alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4104 Insalata quattro formaggi

Ingredienti:	Peso netto (g).
Edamer.....	30
Asiago.....	30
Mozzarella di mucca.....	30
Parmigiano Reggiano.....	20
Lattuga fresca.....	50
Peperoni freschi.....	50
Pomodori maturi freschi.....	100
Sedano fresco.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **331**

Contenuto nutrizionale				Kcal <b>500</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 32,0	21,7	3,4	
Lipidi	g. 38,1	19,2	10,7	
Glucidi	g. 13,7	amido	g. 0,0	
	g. 0,4	fibra	g. 0,0	
<hr/>				
Colesterolo	mg. 85,7	Sodio	mg. 737,0	
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 794,3	
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 648,5	
Niacina	mg. 3,5	Ferro	mg. 31,6	
Vitamina A	mg. 580,2	Fosforo	mg. 488,6	
Vitamina C	mg. 112,0	alcol	mg. 0,0	

### 4105 Insalata ricca

Ingredienti:	Peso netto (g).
Tonno sott'olio.....	60
Olive verdi.....	20
Mozzarella di mucca.....	60
Lattuga iceberg.....	50
Patate crude.....	100
Finocchi crudi.....	50
Songino.....	20
Sedano fresco.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Capperi freschi.....	10
Funghi champignon freschi.....	20
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **398**

Contenuto nutrizionale				Kcal <b>494</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 31,5	43,1	4,6	
Lipidi	g. 31,9	30,3	15,7	
Glucidi	g. 21,4	amido	g. 0,0	
	g. 0,0	fibra	g. 0,0	
<hr/>				
Colesterolo	mg. 106,1	Sodio	mg. 4648,8	
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 1265,0	
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 390,5	
Niacina	mg. 10,4	Ferro	mg. 3,4	
Vitamina A	mg. 342,8	Fosforo	mg. 454,3	
Vitamina C	mg. 62,9	alcol	mg. 0,0	

## RICETTARIO

### 4106 Insalata miele

Ingredienti:	Peso netto (g).
Petto di pollo fresco.....	80
Pane integrale.....	50
Miele.....	5
Lattuga iceberg.....	50
Patate crude.....	100
Finocchi crudi.....	50
Songino.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **339**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 406

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 26,0	35,4	6,8
Lipidi	g. 12,4	14,7	11,7
Glucidi	g. 50,8	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
-----			
Colesterolo	mg. 105,5	Sodio	mg. 337,2
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1176,0
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 82,1
Niacina	mg. 9,7	Ferro	mg. 3,1
Vitamina A	mg. 152,0	Fosforo	mg. 347,8
Vitamina C	mg. 56,0	alcol	mg. 0,0

### 4107 Insalata marinara

Ingredienti:	Peso netto (g).
Tonno sott'olio.....	80
Acciuga sott'olio.....	10
Capperi freschi.....	10
Pomodori maturi freschi.....	150
Aglia fresco.....	1
Origano.....	1
Olio extravergine di oliva.....	10
Rughetta o rucola fresca.....	30
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **292**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 303

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 25,4	22,8	2,7
Lipidi	g. 19,7	7,1	12,6
Glucidi	g. 14,6	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
-----			
Colesterolo	mg. 44,0	Sodio	mg. 311,0
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 911,7
Riboflavina	mg. 0,1	Calcio	mg. 117,3
Niacina	mg. 10,2	Ferro	mg. 3,6
Vitamina A	mg. 445,8	Fosforo	mg. 250,5
Vitamina C	mg. 70,8	alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4108 Insalata contadina

Ingredienti:	Peso netto (g).
Petto di pollo fresco.....	80
Melanzane fresche.....	50
Peperoni freschi.....	50
Zucchine fresche.....	100
Pane integrale.....	50
Olio extravergine di oliva.....	10
Pepe nero.....	1
Aceto.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. 291

**Contenuto nutrizionale**      **Kcal 323**

		totali	animali	vegetali
Proteine	g. 24,8		18,6	6,2
Lipidi	g. 11,8		0,6	11,1
Glucidi	g. 31,5		amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0		fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 60,0		Sodio	mg. 462,8
Tiamina	mg. 0,3		Potassio	mg. 770,9
Riboflavina	mg. 0,4		Calcio	mg. 57,0
Niacina	mg. 7,9		Ferro	mg. 2,7
Vitamina A	mg. 81,7		Fosforo	mg. 355,5
Vitamina C	mg. 92,3		alcol	mg. 0,0

### 4109 Insalata campagnola

Ingredienti:	Peso netto (g).
Bresaola.....	60
Melanzane fresche.....	50
Peperoni freschi.....	50
Pomodori maturi freschi.....	100
Funghi champignon freschi.....	20
Olive nere.....	10
Pepe nero.....	1
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. 273

**Contenuto nutrizionale**      **Kcal 248**

		totali	animali	vegetali
Proteine	g. 22,2		19,2	3,0
Lipidi	g. 14,7		1,6	13,1
Glucidi	g. 7,1		amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0		fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 40,2		Sodio	mg. 985,0
Tiamina	mg. 0,2		Potassio	mg. 916,8
Riboflavina	mg. 0,2		Calcio	mg. 40,4
Niacina	mg. 3,7		Ferro	mg. 2,7
Vitamina A	mg. 209,8		Fosforo	mg. 179,8
Vitamina C	mg. 106,6		alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4110 Insalata montanara

Ingredienti:	Peso netto (g).
Noce di bovino fresca.....	60
Cavoli di Bruxelles freschi.....	100
Zucchine fresche.....	100
Cipolle fresche.....	10
Olio extravergine di oliva.....	10
Olive nere.....	10
Aceto balsamico.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **235**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 229

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 18,5	12,8	5,9
Lipidi	g. 14,5	1,4	13,1
Glucidi	g. 6,4	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 39,0	Sodio	mg. 58,6
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 986,0
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 87,4
Niacina	mg. 4,6	Ferro	mg. 2,7
Vitamina A	mg. 231,3	Fosforo	mg. 242,0
Vitamina C	mg. 92,5	alcol	mg. 0,0

### 4111 Insalata vegetariana

Ingredienti:	Peso netto (g).
Uovo di gallina intero.....	60
Mandorle dolci secche.....	15
Olive verdi.....	10
Patate crude.....	100
Lattuga a cappuccio fresca.....	50
Pomodori maturi freschi.....	150
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **385**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 396

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 15,2	7,4	7,7
Lipidi	g. 26,4	5,2	21,2
Glucidi	g. 25,4	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 222,6	Sodio	mg. 100,3
Tiamina	mg. 0,3	Potassio	mg. 1212,3
Riboflavina	mg. 0,4	Calcio	mg. 121,2
Niacina	mg. 4,4	Ferro	mg. 3,2
Vitamina A	mg. 467,4	Fosforo	mg. 313,9
Vitamina C	mg. 66,0	alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4112 Insalata messicana

Ingredienti:	Peso netto (g).
Mais dolce.....	100
Fagioli rossi.....	50
Tonno sott'olio.....	50
Agretti freschi.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Peperoncini piccanti freschi.....	1
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **231**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 329

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 19,0	12,6	14,8
Lipidi	g. 16,6	3,8	40,3
Glucidi	g. 27,8	amido	g. 13,8
solubili	g. 4,3	fibra	g. 1,4
Colesterolo	mg. 27,5	Sodio	mg. 598,6
Tiamina	mg. 0,4	Potassio	mg. 501,3
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 153,9
Niacina	mg. 7,8	Ferro	mg. 3,1
Vitamina A	mg. 121,2	Fosforo	mg. 463,5
Vitamina C	mg. 14,1	alcol	mg. 0,0

### 4113 Insalata nizzarda

Ingredienti:	Peso netto (g).
Tonno sott'olio.....	50
Uovo di gallina intero.....	50
Peperoni freschi.....	50
Cetrioli freschi.....	100
Olive nere.....	10
Pomodori maturi freschi.....	150
Acciuga sott'olio.....	10
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **425**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 349

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 24,2	21,4	2,8
Lipidi	g. 24,0	9,2	14,8
Glucidi	g. 9,3	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 213,0	Sodio	mg. 302,9
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 1020,7
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 76,1
Niacina	mg. 7,5	Ferro	mg. 3,0
Vitamina A	mg. 402,4	Fosforo	mg. 312,9
Vitamina C	mg. 124,0	alcol	mg. 0,0

## RICETTARIO

### 4114 Insalata brasiliana

Ingredienti:	Peso netto (g).
Lattuga iceberg	50
Mais dolce	100
Ceci secchi	50
Avocado	50
Olive nere	10
Olio extravergine di oliva	10
Sale marino	

peso porzione a cotto g. **330**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 492

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 16,8	12,6	16,2
Lipidi	g. 28,5	3,8	29,8
Glucidi	g. 45,0	amido	g. 0,0
solubili	g. 1,1	fibra	g. 0,8
<hr/>			
Colesterolo	mg. 27,5	Sodio	mg. 437,4
Tiamina	mg. 0,5	Potassio	mg. 1079,2
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 110,7
Niacina	mg. 3,0	Ferro	mg. 4,6
Vitamina A	mg. 138,1	Fosforo	mg. 321,3
Vitamina C	mg. 45,5	alcol	mg. 0,0

### 4115 Insalata italiana

Ingredienti:	Peso netto (g).
Tonno sott'olio	80
Pomodori maturi freschi	150
Patate crude	100
Olive verdi	20
Olio extravergine di oliva	10
Sale marino	

peso porzione a cotto g. **350**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 385

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 23,9	20,2	3,8
Lipidi	g. 22,4	6,0	16,4
Glucidi	g. 23,4	amido	g. 0,0
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0
<hr/>			
Colesterolo	mg. 44,0	Sodio	mg. 268,8
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 1256,3
Riboflavina	mg. 0,1	Calcio	mg. 41,9
Niacina	mg. 12,1	Ferro	mg. 2,8
Vitamina A	mg. 229,9	Fosforo	mg. 258,3
Vitamina C	mg. 52,5	alcol	mg. 0,0



## RICETTARIO

### 4116 Insalata stracciona

Ingredienti:	Peso netto (g).
Uovo di gallina intero.....	60
Lattuga fresca.....	50
Pomodori maturi freschi.....	100
Songino.....	20
Parmigiano Reggiano.....	40
Radicchio rosso fresco.....	30
Funghi champignon freschi.....	30
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. 328

Contenuto nutrizionale				Kcal <b>366</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 24,6	20,8	3,7	
Lipidi	g. 27,0	16,5	10,5	
Glucidi	g. 5,9	amido	g. 0,0	
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0	
<hr style="border: 0.5px solid orange;"/>				
Colesterolo	mg. 259,0	Sodio	mg. 337,2	
Tiamina	mg. 0,2	Potassio	mg. 705,6	
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 547,1	
Niacina	mg. 2,6	Ferro	mg. 2,5	
Vitamina A	mg. 584,7	Fosforo	mg. 481,7	
Vitamina C	mg. 37,3	alcol	mg. 0,0	

### 4117 Insalata cacio e pere

Ingredienti:	Peso netto (g).
Pecorino romano.....	50
Pere fresche.....	150
Pomodori maturi freschi.....	150
Songino.....	40
Rughetta o rucola fresca.....	20
Olive verdi.....	20
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. 440

Contenuto nutrizionale				Kcal <b>413</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 16,2	13,0	3,2	
Lipidi	g. 30,1	16,6	13,6	
Glucidi	g. 20,6	amido	g. 0,0	
solubili	g. 0,0	fibra	g. 0,0	
<hr style="border: 0.5px solid orange;"/>				
Colesterolo	mg. 45,0	Sodio	mg. 512,0	
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 774,6	
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 568,3	
Niacina	mg. 1,6	Ferro	mg. 2,8	
Vitamina A	mg. 652,9	Fosforo	mg. 369,5	
Vitamina C	mg. 76,3	alcol	mg. 0,0	



## RICETTARIO

### 4120 Insalata esotica

Ingredienti:	Peso netto (g)
Ananas fresco.....	50
Avocado.....	50
Lattuga fresca.....	50
Salvia fresca.....	1
Pomodori maturi freschi.....	150
Songino.....	20
Tofu.....	60
Olio extravergine di oliva.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **391**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 363

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 14,7	0,0	5,2
Lipidi	g. 27,3	0,0	22,1
Glucidi	g. 15,6	amido	g. 0,0
solubili	g. 5,0	fibra	g. 0,5
Colesterolo	mg. 0,0	Sodio	mg. 23,9
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 1061,6
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 477,4
Niacina	mg. 2,3	Ferro	mg. 3,3
Vitamina A	mg. 402,3	Fosforo	mg. 198,3
Vitamina C	mg. 63,5	alcol	mg. 0,0

### 4121 Insalata siciliana

Ingredienti:	Peso netto (g)
Ricotta di pecora.....	80
Sedano fresco.....	10
Lattuga fresca.....	50
Peperoni freschi.....	50
Songino.....	20
Pomodori secchi.....	30
Olio extravergine di oliva.....	10
Olive verdi.....	10
Sale marino.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **253**

#### Contenuto nutrizionale Kcal 344

	totali	animali	vegetali
Proteine	g. 13,8	7,6	2,2
Lipidi	g. 22,0	9,2	11,9
Glucidi	g. 24,2	amido	g. 0,0
solubili	g. 3,4	fibra	g. 0,0
Colesterolo	mg. 33,6	Sodio	mg. 163,0
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 514,4
Riboflavina	mg. 0,2	Calcio	mg. 186,9
Niacina	mg. 0,9	Ferro	mg. 1,6
Vitamina A	mg. 528,5	Fosforo	mg. 168,5
Vitamina C	mg. 87,7	alcol	mg. 0,0



## RICETTARIO

### 4124 Insalata pugliese

Ingredienti:	Peso netto (g).
Lattuga iceberg .....	50
Pomodori secchi .....	20
Mandorle dolci secche .....	15
Parmigiano Reggiano .....	30
Taralli .....	50
Olio extravergine di oliva .....	10
Sale marino .....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **175**

Contenuto nutrizionale				Kcal
				<b>577</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 22,9	<b>22,7</b>	9,9	
Lipidi	g. 34,3	<b>15,4</b>	23,5	
Glucidi	g. 47,1	amido	g. 0,0	
solubili	g. 1,1	fibra	g. 0,8	
<hr style="border: 0; border-top: 1px solid orange;"/>				
Colesterolo	mg. 57,8	Sodio	mg. 389,5	
Tiamina	mg. 0,1	Potassio	mg. 412,1	
Riboflavina	mg. 0,3	Calcio	mg. 415,2	
Niacina	mg. 1,6	Ferro	mg. 2,4	
Vitamina A	mg. 213,1	Fosforo	mg. 388,7	
Vitamina C	mg. 32,5	alcol	mg. 0,0	

### 4125 Insalata crazy

Ingredienti:	Peso netto (g).
Lattuga fresca .....	100
Mais dolce .....	50
Sedano fresco .....	20
Noci secche .....	30
Fesa di tacchino .....	60
Olio extravergine di oliva .....	10
Pepe nero .....	1
Sale marino .....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

peso porzione a cotto g. **255**

Contenuto nutrizionale				Kcal
				<b>434</b>
	totali	animali	vegetali	
Proteine	g. 22,8	<b>14,4</b>	8,4	
Lipidi	g. 32,3	<b>0,7</b>	31,5	
Glucidi	g. 14,0	amido	g. 0,0	
solubili	g. 2,2	fibra	g. 1,5	
<hr style="border: 0; border-top: 1px solid orange;"/>				
Colesterolo	mg. 37,2	Sodio	mg. 198,8	
Tiamina	mg. 0,4	Potassio	mg. 721,0	
Riboflavina	mg. 0,5	Calcio	mg. 86,0	
Niacina	mg. 5,5	Ferro	mg. 2,4	
Vitamina A	mg. 288,6	Fosforo	mg. 315,2	
Vitamina C	mg. 15,9	alcol	mg. 0,0	

