

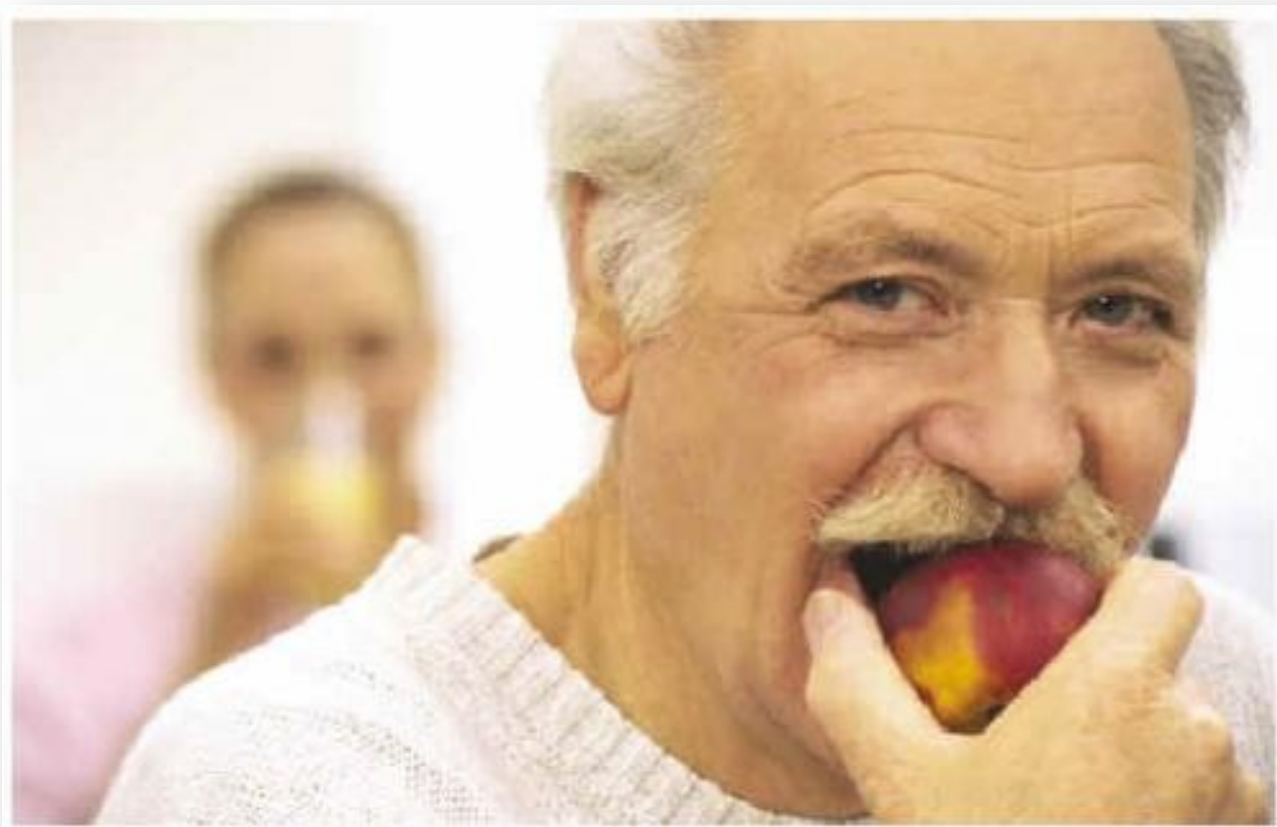
Ristorazione DOC

Ristorazione di qualità



RiStoBene

Progetto nutrizionale per la Terza Età



L'azienda

Ristorazione DOC è una società di gestione servizi per la ristorazione con sede a Milano, costituita nell'anno 2000, gestita da persone con grande esperienza nel mondo della Ristorazione Collettiva.

Le dimensioni della nostra azienda ci consentono rapporti sempre diretti e immediati con il cliente, garantendo tempestività ed efficienza in tempi reali.

Il nostro obiettivo è mantenere costante il livello di qualità proposto puntando sulla qualità delle materie prime e dei fornitori, sulla formazione di tutto il personale, l'aggiornamento e l'impegno costante a tutti i livelli.

Siamo una struttura agile, flessibile, dinamica, in grado di cogliere le esigenze nel piccolo contesto come nel grande, di individuare e attuare le opportune soluzioni.

In tutti i settori della Ristorazione Collettiva, il nostro modo di operare si fonda sulla sintonia dei rapporti interpersonali, sulla selezione del personale, sull'attenzione ai particolari perché siamo consapevoli che il momento del pasto rappresenta un momento importante e delicato, dove fattori come: qualità del servizio, cortesia degli addetti, immagine degli ambienti diventano punti di riferimento fondamentali.

Il nostro obiettivo

Promuovere benessere attraverso una proposta alimentare sana e gustosa.

Le principali caratteristiche del nostro servizio:

- Scelta di fornitori qualificati, con standard di materie prime di alta qualità sia dal punto di vista organolettico che della sostenibilità.
- Investimento di risorse in formazione, addestramento e innovazione rivolte al buon funzionamento del servizio di ristorazione, sia dal punto di vista alberghiero che da quello preventivo e terapeutico
- Motivazione del personale, professionalità, competenza e lavoro del team di operatori in modo condiviso e partecipato.
- Estrema cura degli aspetti igienico sanitari volta alla sicurezza e prevenzione, oltre alla particolare attenzione all'aspetto nutrizionale, gastronomico e di presentazione.
- Personalizzazione del servizio mediante un rapporto costante e diretto tra la Proprietà e il Cliente con una particolare elasticità nell'analisi dei problemi e un'immediatezza nella risoluzione degli stessi.
- Innovazione nelle proposte mediante una serie d'iniziative alimentari e nutrizionali che possano servire a diversificare sempre più la tipologia di servizio offerto.
- Competenze e abilità relazionali della direzione e del personale che opera nel settore.

RiStoBene

Il nostro progetto per Case di Riposo

" A tavola non si invecchia"

Questo il proverbio che ci ricorda il piacere di mangiare e che forse cerca di giustificare le nostre non rare golosità.

Mangiare, in condizioni di salute o di malattia, ha sempre un certo carisma non solo per la funzione di cura, ma anche per i contenuti psicologici che il cibo veicola, per il messaggio che può proporre, per i contenuti di donazione e di simpatia che può suggerire.

Alimentarsi secondo norme salutistiche e secondo un piacere che è anche gratificazione e benessere sono i principi della nostra filosofia alimentare.

Indicazioni che ovviamente si modificano e adattano alla nostra vita momento per momento, epoca per epoca per il mutare delle esigenze, degli impegni energetici con il passare del tempo e con il mutare delle attività.

Ma oltre a queste necessità si impongono **scelte alimentari e precise** dovute a:

- **capacità di assunzione del cibo**
- **suggestione che esercita la sua presentazione**
- **emozioni che può suscitare**

La terza età, come qualsiasi altra età della vita, ha esigenze alimentari precise con connotazioni legate non tanto agli anni, quanto agli obiettivi che si desiderano, o è necessario raggiungere.

Se non ci sono particolari e precise controindicazioni, le regole per una alimentazione corretta e congeniale, non hanno età e debbono rispondere alle tre fondamentali esigenze di equilibrio, moderazione, varietà.

Ecco perché, nella scelta dei cibi da assumere o da evitare, è bene farsi guidare da esperti.

In conclusione il problema della nutrizione nell'età considerata ha anche aspetti di particolare importanza nella ricerca di una piacevole qualità di vita perché anche nell'anziano, l'alimentazione deve soddisfare in giusta misura due esigenze: quella nutrizionale e quella psicologica.

- La prima per rispettare l'introduzione di una quantità corretta di calorie;
- la seconda per assecondare il piacere di abitudini che si sono consolidate negli anni, privilegiando certi gusti e certe preferenze.

Ecco allora l'opportunità di mantenere nella normale dieta quei piatti tipici regionali che hanno costituito, per il passato, specifiche e ricercate referenze.

È indispensabile che le vivande siano gradite, appetibili e diano piacevoli sensazioni anche visive oltre ad essere di facile assunzione, masticazione e di facile digeribilità.

Sulla base di queste premesse nasce il progetto **RiStoBene** elaborato tenendo conto anche delle richieste e delle aspettative degli ospiti, spesso implicite e poco inquadrabili in protocolli predefiniti.

Il progetto prevede l'elaborazione di menù nel rispetto delle esigenze sia curative che gustative degli ospiti.

Molte volte l'aspetto edonistico viene dimenticato per rispettare rigidi protocolli nutrizionali troppi distanti dalle aspettative di un'utenza anziana.

La percezione della standardizzazione dei menù e dell'appiattimento dei gusti allontana l'anziano dal giudicare il pasto offerto dalla struttura come il pasto che "sa di casa".

Il nostro progetto si prefigge di investire sulla personalizzazione della proposta e di formulare menù che si avvicinino il più possibile alle aspettative di tutti gli ospiti, dal più sano a quello con esigenze particolari per patologia.

La nostra équipe fatta da nutrizionisti e cuochi ha elaborato dei menù stagionali ispirati alla "**DIETA MEDITERRANEA**" e personalizzati in base al territorio.

Ogni ricetta è calcolata in nutrienti e tutti i menù giornalieri sono bilanciati per fornire la giusta quantità e qualità di alimenti tali da soddisfare i vari fabbisogni in base ai LARN.

È stato elaborato un **DIETETICO** che prevede diete per qualsiasi tipo di patologia dove l'attenzione è stata posta nel rendere il menù meno medicalizzato e più vicino possibile alla proposta del giorno.

Un nostro punto di forza è l'attenzione per le "**FRAGILITÀ ALIMENTARI**".

Il termine fragilità identifica una condizione di rischio e di vulnerabilità, caratterizzata da un equilibrio instabile di fronte a eventi negativi.

La fragilità alimentare si può riscontrare tra gli anziani che, per esempio, presentano difficoltà di assimilazione dei cibi per diversi motivi (disfagia, problemi di masticazione, deglutizione o malassorbimento), oppure in coloro che mostrano preclusione verso alcune pietanze o, ancora, in anziani anoressici e depressi che rifiutano di alimentarsi.

Ecco la proposta di nuovi modelli organizzativi dedicati alla ristorazione sanitaria, nei quali l'alimentazione diventa funzionale al PERCORSO DI CURA.

In questi casi utilizziamo **PROTOCOLLI NUTRIZIONALI** con l'inserimento di alimenti preparati utilizzando il metodo **NUTRICARE** di Med Eat nostro partner.

Nutrizioniste, logopediste, cuochi, tecnologi alimentari hanno messo a disposizione la loro esperienza per realizzare pietanze che rendano il cibo non solo sicuro nella deglutizione ma anche più gustoso, più ricco e più bello.



Le proposte

I menù che proponiamo seguono una programmazione stagionale e prevedono l'utilizzo di prodotti e di ricette caratteristiche della Dieta Mediterranea.

Ogni ricetta è calcolata in nutrienti e tutti i menù giornalieri sono bilanciati per fornire la giusta quantità e qualità di alimenti tali da soddisfare i vari fabbisogni in base ai LARN (1996).

Proponiamo tre linee:

- **linea "benessere"**
menù bilanciati in base alle esigenze di soggetti anziani in buona salute.
- **linea "salute"**
con proposte di alimentazione controllata per le diverse patologie.
- **linea "care"**
protocollo per pazienti con fragilità alimentare.

I menù permettono più possibilità di scelta e per aiutare nel corretto abbinamento abbiamo colorato le scelte suggerite affinché l'assistente o l'ospite possa scegliere guidato tra le varie proposte.

Tutte le nostre ricette sono inserite in un **RICETTARIO** con tutti i piatti proposti calcolate in grammature e nutrienti al fine di aiutare il cuoco nella elaborazione, ma può essere anche visionato dagli utenti, al fine di conoscere gli ingredienti di ogni piatto, i relativi valori nutrizionali e identificare le eventuali intolleranze o allergie.

Qui di seguito inseriamo un esempio di settimana di menù stagionale (ESTATE) dove si evidenziano le tre linee menù con le scelte (dove previste) e gli abbinamenti proposti. Colazione e merenda, così come la frutta e il pane sono calcolati nella giornata tipo.

Per quanto riguarda le grammature e i conteggi nutrizionali della linea "benessere" saranno inserite nel ricettario dietetico e soddisfano le esigenze caloriche di una popolazione anziana in base ai LARN (1996) come indicato dalle *Linee di Indirizzo Nazionale per La Ristorazione Ospedaliera*



ed Assistenziale del Ministero della Salute (2014), così come per le linee “salute” e “care” saranno personalizzate in base alle diete prescritte.

Menù e dietetico



| ES | PRANZO <i>BENESSERE</i> | PRANZO <i>SALUTE</i> | PRANZO <i>CARE</i> |
|--------------------------------------|---|--|--|
| LUNEDI' <i>Prima settimana</i> | SEDANINI ALLA SICILIANA PASSATO DI VERDURA POLLO AL LIMONE MERLUZZO ALLA LIGURE ZUCCHINE ALLA MENTA PATATE AL VAPORE | (Esempio dieta diabetico) SEDANINI CON MELANZANE PASSATO DI VERDURA POLLO AL LIMONE MERLUZZO ALLA LIGURE ZUCCHINE ALLA MENTA PATATE AL VAPORE <i>(IN SOSTITUZIONE DEL PANE)</i> | PASSATO DI VERDURA FLAN DI POLLO AL LIMONE ZUCCHINE AL VAPORE AL PROFUMO DI MENTA |
| MARTEDI' <i>Prima settimana</i> | RISOTTO AGLI ASPARAGI CREMA DI PISELLI FRITTATA AL FORNO ARISTA AL LATTE INSALATA SCOTTATA PATATE LAMELLATE | (Esempio dieta ipoproteica) RISOTTO CON ZUCCHINE CREMA DI CAROTE RICOTTA GRATINATA PLATESSA AL VAPORE INSALATA SCOTTATA PATATE LAMELLATE | CREMA DI PISELLI UOVA STRAPAZZATE FLAN DI PATATE |
| MERCOLEDI' <i>Prima settimana</i> | PASTA AL PESTO RISO E PREZZEMOLO PLATESSA ALLA MUGNAIA HAMBURGER AL ROSMARINO POMODORI GRATINATI CAROTE VICHY | (Esempio dieta a alto residuo) PASTA INTEGRALE AL PESTO INSALATA DI FARRO E VERDURE PLATESSA AL FORNO HAMBURGER AL ROSMARINO POMODORI GRATINATI MISTO DI VERDURE AL VAPORE | CREMA DI RISO FLAN DI PESCE E VERDURE CAROTE AL VAPORE |
| GIOVEDI' <i>Prima settimana</i> | GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO CREMA DI LATTUGA E PATATE ARROSTO DI TACCHINO VITELLO TONNATO INSALATA MISTA SPINACI AL VAPORE | (Esempio dieta epatopatie) PASTA AL POMODORO E BASILICO CREMA DI ZUCCHINE ARROSTO DI TACCHINO MERLUZZO AL FORNO INSALTA VERDE FAGIOLINI AL VAPORE | CREMA DI LATTUGA E PATATE FLAN DI TACCHINO E SPINACI |
| VENERDI' <i>Prima settimana</i> | SPAGHETTI ALLE VONGOLE CREMA DI ASPARAGI E GAMBERI NASELLO ALLA LIGURE HAMBURGER VEGETALE FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | (Esempio dieta iposodica) SPAGHETTI al pesce bianco CREMA ZUCCHINE NASELLO OLIO E LIMONE RICOTTA FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | PASSATO DI LEGUMI HAMBURGER VEGETALE PURE DI ZUCCHINE E CAROTE |
| SABATO <i>Prima settimana</i> | INSALATA DI FARRO CON POMODORI E BASILICO CREMA DI PATATE PETTO DI POLLO DORATO POLPETTE DI MANZO FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | (Esempio dieta iperproteica) INSALATA DI FARRO CON POMODORINI E TONNO CREMA DI PATATE e grana PETTO DI POLLO ALLA CURCUMA POLPETTE DI MANZO FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | FLAN DI RICOTTA E SPINACI MORBIDELLE CON ZUCCHINE AL VAPORE |
| DOMENICA <i>Prima settimana</i> | RISOTTO ALLA MIANESE CREPES RICOTTA E SPINACI ARROSTO DI VITELLO al rosmarino POLPETTE FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | (Esempio dieta diabetico) RISOTTO ALLA MIANESE CREPES RICOTTA E SPINACI ARROSTO DI VITELLO al rosmarino HAMBURGER AI FERRI FAGIOLINI AL VAPORE ZUCCHINE ALL'OLIO | FLAN DI RICOTTA E SPINACI MORBIDELLE CON ZUCCHINE AL VAPORE GELATINA DI FRUTTA |

| ES | CENA BENESSERE | CENA SALUTE | CENA CARE |
|-------------------------------|--|--|---|
| LUNEDI' Prima settimana | MINESTRA DI RISO E PORRI PASTINA IN BRODO VEGETALE CRESCENZA OMELETTE ALLE ERBE AROMATICHE VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta diabetico) MINESTRA DI RISO E PORRI PASTINA IN BRODO VEGETALE CRESCENZA OMELETTE ALLE ERBE AROMATICHE VERDURA VERDE COTTA O CRUDA | CREMA DI RISO E PORRI OMELETTE PUREA DI VERDURE |
| MARTEDI' Prima settimana | PASTA E PATATE QUADRUCCI IN BRODO BRESAOLA OLIO E LIMONE CROCCHETTE DI VERDURE VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta ipoproteica) PASTA E PATATE RISO IN BRODO FESA FREDDA DI TACCHINO CROCCHETTE DI VERDURE VERDURA COTTA O CRUDA | CREMA PARMENTIER CRESCENZA VERDURA COTTA AL VAPORE |
| MERCOLEDI' Prima settimana | PASTA E FAGIOLI CREMA DI VERDURE INSALATA DI POLLO PRIMOSALE VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta a alto residuo) PASTA E FAGIOLI MINESTRA DI VERDURE INSALATA DI POLLO PRIMOSALE VERDURA COTTA O CRUDA | CREMA DI LEGUMI FLAN DI POLLO E ZUCCHINE |
| GIOVEDI' Prima settimana | PASSATO DI VERDURA SEMOLINO PROSCIUTTO CRUDO E MELONE TONNO AL NATURALE VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta epatopatie) PASSATO DI VERDURA SEMOLINO BRESAOLA OLIO E LIMONE PLATESSA AL VAPORE VERDURA COTTA O CRUDA | SEMOLINO FILETTO DI PLATESSA AL VAPORE FLAN DI PISELLI |
| VENERDI' Prima settimana | CREMA DI LEGUMI RISO E PREZZEMOLO SFORMATO DI VERDURA NIDI DI SPINACI CON UOVO VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta iposodica) CREMA DI CAROTE RISO E PREZZEMOLO FESA DI TACCHINO POLLO BOLLITO AL PROFUMO DI LIMONE VERDURA COTTA O CRUDA | CREMA DI CAROTE SFORMATO DI UOVA E VERDURE |
| SABATO Prima settimana | MINETRINA DI VERDURA CAPELLI D'ANGELO AL POMODORO FRESCO PIZZA MARGHERITA NASELLO OLIO E LIMONE VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta iperproteica) MINETRINA DI VERDURA CAPELLI D'ANGELO AL RAGU' MOZZARELLA E CRUDO NASELLO OLIO E LIMONE VERDURA COTTA O CRUDA | PASSATO DI VERDURA FLAN DI NASELLO AL PROFUMO DI LIMONE VERDURA AL VAPORE |
| DOMENICA Prima settimana | PASTINA IN BRODO RISI E BISI PROSCIUTTO COTTO NATURALE RICOTTA CON CANNELLA VERDURA COTTA O CRUDA | (Esempio dieta diabetico) PASTINA IN BRODO RISI E BISI PROSCIUTTO COTTO NATURALE RICOTTA CON CANNELLA VERDURA COTTA O CRUDA | CREMA DI PISELLI RICOTTA E CANNELLA FLAN DI SPINACI |



ESEMPIO RICETTARIO DIETETICO

| RICETTA | grammi | Kcalorie | Proteine | Glucidi | Lipidi |
|--------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
| SEDANINI ALLA SICILIANA | | 294 | 9,25 | 52,43 | 11,17 |
| pasta grano duro | 60 | 213,6 | 6,48 | 49,68 | 0,18 |
| passata di pomodoro | 50 | 10,5 | 0,6 | 1,5 | 0,25 |
| melanzane | 30 | 4,5 | 0,33 | 0,78 | 0,03 |
| cipolle | 5 | 1,3 | 0,06 | 0,28 | 0 |
| basilico | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| olio extravergine d'oliva | 10 | 90 | 0 | 0 | 10 |
| sale marino | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| parmigiano reggiano | 5 | 19,1 | 1,78 | 0,19 | 1,25 |
| | | | | | |
| POLLO AL LIMONE | | 169,6 | 24,1 | 3,9 | 6,4 |
| petto di pollo | 100 | 107 | 23,6 | 0 | 1,4 |
| farina | 5 | 17,1 | 0,5 | 3,9 | 0 |
| olio extravergine d'oliva | 5 | 45 | 0 | 0 | 5 |
| succo di limone | 2,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| prezzemolo | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| sale marino | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | |
| ZUCCHINE ALLA MENTA | | 67 | 2,6 | 2,8 | 5,2 |
| zucchine fresche | 200 | 22 | 2,6 | 2,8 | 0,2 |
| olio extravergine d'oliva | 5 | 45 | 0 | 0 | 5 |
| sale marino | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aglio | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| menta | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | |
| PANE INTEGRALE | 30 | 73 | 2,25 | 16,14 | 0,39 |
| PESCA NOCE | 150 | 41 | 1,20 | 9,15 | 0,15 |
| | | | | | |
| TOTALE PRANZO | | 690 | 39 | 84 | 24 |

| RICETTA | grammi | Kcalorie | Proteine | Glucidi | Lipidi |
|---------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
| MINESTRA DI RISO E PORRI | | 278,4 | 6,73 | 49,64 | 7,19 |
| riso | 40 | 144,8 | 2,8 | 35 | 0,2 |
| patate | 70 | 59,5 | 1,47 | 12,6 | 0,7 |
| acqua | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| porri | 30 | 8,7 | 0,63 | 1,56 | 0,03 |
| sale marino | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| odori | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| olio d'oliva | 5 | 45 | 0 | 0 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 19,1 | 1,78 | 0,19 | 1,25 |
| cipolla | 5 | 1,3 | 0,05 | 0,29 | 0,01 |
| | | | | | |
| CRESCENZA | | 105 | 10,2 | 1,2 | 6,6 |
| crescenza fresca | 60 | 105 | 10,2 | 1,2 | 6,6 |
| | | | | | |
| SPINACI ALL'OLIO | | 79 | 2,6 | 5,6 | 5,2 |
| spinaci | 200 | 34 | 2,6 | 5,6 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 45 | 0 | 0 | 5 |
| sale marino | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | |
| PANE INTEGRALE | 30 | 73 | 2,25 | 16,14 | 0,39 |
| PERA ALLO ZAFFERANO | 150 | 61,5 | 0,45 | 14,25 | 0,6 |
| | | | | | |
| TOTALE CENA | | 597 | 22 | 87 | 20 |

LINEA BENESSERE

Calcolata in base ai LARN

| | QUANTITÀ grammi | UNITÀ PRATICA | CALORIE KC | PROTEINE grammi | GLUCIDI grammi | GRASSI grammi |
|------------------|--------------------|------------------|---------------|--------------------|-------------------|------------------|
| COLAZIONE | | | 240 | 7 | 41 | 6 |
| | | | 14% | 2% | 10% | 1% |

Caffè o tè a piacere, anche durante la giornata. Dolcificati con zucchero o miele.

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----|-----|------|-------|------|
| | LATTE INTERO | 120 | 73 | 3,72 | 5,76 | 4,08 |
| OPPURE | LATTE PARZIALMENTE SCREMATO | 150 | 74 | 5,25 | 7,50 | 2,70 |
| OPPURE | YOGURT INTERO | 125 | 79 | 4,38 | 4,50 | 4,88 |
| OPPURE | YOGURT ALLA FRUTTA | 125 | 110 | 3,50 | 15,75 | 4,13 |
| | FETTE BISCOTTATE | 30 | 123 | 3,27 | 23,49 | 1,80 |
| OPPURE | PANE COMUNE | 40 | 116 | 3,28 | 27,00 | 0,16 |
| OPPURE | BISCOTTI FROLLINI | 25 | 119 | 2,13 | 18,08 | 4,25 |
| | MARMELLATA | 20 | 44 | 0,10 | 11,74 | 0,00 |
| OPPURE | MIELE | 15 | 45 | 0,09 | 12,05 | 0,00 |
| OPPURE | ZUCCHERO DI CANNA | 5 | 20 | 0,00 | 4,87 | 0,00 |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|----|------|-------|------|
| SPUNTINO | | | 20 | 0,00 | 75,97 | 0,00 |
| | | | 1% | 0% | 4% | 0% |

Caffè o the a piacere dolcificati con zucchero

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|----|---|----|---|
| ZUCCHERO | 5 | | 20 | 0 | 19 | 0 |
|-----------------|---|--|----|---|----|---|

| | UNITÀ PRATICA | CALORIE KC | PROTEINE grammi | GLUCIDI grammi | GRASSI grammi |
|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|
| PRANZO | | 716,73 | 37,39 | 82,76 | 20,81 |
| | | 42% | 2% | 5% | 1% |

| | | | | | | | |
|--------|------------------------|-----|--|-----|------|-------|------|
| | PASTA DI SEMOLA | 60 | | 214 | 6,48 | 49,68 | 0,18 |
| OPPURE | RISO COMUNE | 60 | | 217 | 4,20 | 52,56 | 0,36 |
| OPPURE | GNOCCHI DI PATATE | 100 | | 230 | 6,80 | 50,50 | 0,00 |

Il primo piatto può essere condito, oltre che con la quantità d'olio assegnata, con pomodoro e verdure.

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----|---------------------|----|------|------|------|
| | OLIO D'OLIVA | 5 | 1 cucchiaino | 45 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| | PARMIGIANO | 10 | 2 cucchiaini | 37 | 3,60 | 0,00 | 2,56 |
| | VERDURA CRUDA O COTTA | 102 | Q.B. | 17 | 1,33 | 2,87 | 0,10 |

Condire con la quantità d'olio concessa, aceto, sale ed erbe aromatiche a piacere.

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-----|---------------------|-----|-------|-------|------|
| | OLIO D'OLIVA | 5 | 1 cucchiaino | 45 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| | FESA DI TACCHINO | 100 | | 110 | 23,50 | 0,00 | 1,80 |
| OPPURE | CONIGLIO | 100 | | 107 | 23,70 | 0,00 | 0,60 |
| OPPURE | POLLO PETTO | 100 | | 107 | 23,60 | 0,00 | 1,40 |
| OPPURE | POLLO COSCIA | 80 | | 104 | 14,32 | 0,00 | 5,20 |
| OPPURE | MANZO O VITELLO | 100 | | 134 | 20,70 | 0,00 | 5,10 |
| OPPURE | MAIALE MAGRO | 100 | | 146 | 19,90 | 0,00 | 6,80 |
| OPPURE | MERLUZZO O NASELLO | 150 | | 107 | 25,50 | 0,00 | 0,45 |
| OPPURE | FILETTO DI CERNIA | 150 | | 124 | 26,85 | 0,90 | 1,05 |
| OPPURE | PALOMBO | 150 | | 120 | 24,00 | 1,95 | 1,80 |
| OPPURE | HALIBUT | 150 | | 107 | 25,50 | 0,00 | 0,45 |
| OPPURE | SOGLIOLA O PLATESSA | 150 | | 129 | 25,35 | 1,20 | 2,55 |
| OPPURE | TROTA | 150 | | 129 | 22,05 | 0,00 | 4,50 |
| | OLIO D'OLIVA | 5 | 1 cucchiaino | 45 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| | PANE DI GRANO DURO | 45 | | 131 | 3,69 | 30,38 | 0,00 |
| OPPURE | PANE INTEGRALE | 50 | | 122 | 3,75 | 26,90 | 0,65 |
| | MELE | 150 | | 68 | 0,30 | 16,50 | 0,45 |
| OPPURE | PERE | 150 | | 62 | 0,45 | 14,25 | 0,60 |
| OPPURE | ARANCE | 150 | | 51 | 1,05 | 11,70 | 0,30 |
| OPPURE | MANDARINI | 100 | | 72 | 0,90 | 17,60 | 0,30 |
| OPPURE | MANDARANCI | 100 | | 53 | 0,80 | 12,80 | 0,20 |
| OPPURE | BANANA | 100 | | 66 | 1,20 | 15,50 | 0,30 |
| OPPURE | KIWI | 150 | | 66 | 1,80 | 13,50 | 0,90 |

| | | | | | |
|----------------|--|-----|----|----|----|
| MERENDA | | 172 | 4 | 35 | 5 |
| | | 10% | 0% | 2% | 0% |

| | | | | | | |
|--------|---------------------------|------|-----|------|-------|------|
| | TÈ O CAFFÈ | q.b. | | | | |
| | ZUCCHERO | 5 | 20 | 0,00 | 4,87 | 0,00 |
| | YOGURT ALLA FRUTTA | 125 | 110 | 3,50 | 15,75 | 4,13 |
| OPPURE | BISCOTTI SECCHI | 15 | 63 | 0,99 | 12,81 | 1,19 |
| OPPURE | FETTE BISCOTTATE | 15 | 62 | 1,64 | 11,75 | 0,90 |

| | | UNITÀ PRATICA | CALORIE KC | PROTEINE grammi | GLUCIDI grammi | GRASSI grammi |
|-------------|--|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|
| CENA | | | 530,87 | 24,12 | 50,38 | 17,56 |
| | | | 31% | 1% | 3% | 1% |

Si consiglia, di iniziare la cena con un minestrone o un passato di verdura, preparati con verdure, sia fresche che surgelate, con l'aggiunta di:

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|-----|---------------|-------|------|-------|
| | PASTA | 25 | 89 | 2,70 | 21 | 0,08 |
| OPPURE | SEMOLINO | 25 | 91 | 2,68 | 19 | 0,45 |
| OPPURE | RISO COMUNE | 25 | 91 | 1,75 | 22 | 0,15 |
| OPPURE | ORZO PERLATO | 30 | 95 | 3,12 | 21 | 0,42 |
| OPPURE | FAGIOLI FRESCHI | 85 | 88 | 5,44 | 16 | 0,51 |
| OPPURE | FAGIOLI SECCHI | 30 | 93 | 7,08 | 16 | 0,75 |
| OPPURE | PISELLI FRESCHI | 115 | 87 | 8,05 | 14 | 0,23 |
| OPPURE | LENTICCHIE SECCHIE | 30 | 98 | 7,50 | 16 | 0,75 |
| OPPURE | CECI SECCHI | 30 | 100 | 6,54 | 16 | 1,47 |
| | OLIO D'OLIVA | 5 | 45 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| | PARMIGIANO | 10 | 37 | 3,60 | 0,00 | 2,56 |
| | FESA DI TACCHINO | 80 | 88 | 18,80 | 0,00 | 1,44 |
| OPPURE | POLLO COSCIA | 80 | 104 | 14,32 | 0,00 | 5,20 |
| OPPURE | MERLUZZO O NASELLO | 100 | 71 | 17,00 | 0,00 | 0,30 |
| OPPURE | SOGLIOLA O PLATESSA | 100 | 86 | 16,90 | 0,80 | 1,70 |
| OPPURE | TONNO ALL'OLIO | 80 | 124 | 10,94 | 0,00 | 8,88 |
| OPPURE | TALEGGIO | 60 | 184 | 12,36 | 0,00 | 14,88 |
| OPPURE | MOZZARELLA | 60 | 146 | 11,94 | 2,94 | 9,66 |
| OPPURE | CAPRINO | 60 | 125 | 13,62 | 4,32 | 6,06 |
| OPPURE | CRESCENZA | 60 | 160 | 9,00 | 1,20 | 13,20 |
| OPPURE | EMMENTHAL | 60 | 242 | 17,10 | 2,16 | 18,36 |
| OPPURE | UOVO DI GALLINA INTERO | 50 | N.1 78 | 6,50 | 0,50 | 5,55 |
| OPPURE | PROSCIUTTO CRUDO | 60 | 95 | 17,58 | 0,00 | 2,76 |
| OPPURE | PROSCIUTTO COTTO | 60 | 129 | 11,88 | 0,54 | 8,82 |
| OPPURE | BRESAOLA | 60 | 91 | 19,20 | 0,00 | 1,56 |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-----|-------------|-----|------|-------|-------|
| | VERDURA MISTA | 102 | Q.B. | 17 | 1,33 | 2,87 | 0,00 |
| | OLIO D'OLIVA | 10 | | 90 | 0,00 | 0,00 | 10,00 |
| | PANE DI GRANO DURO | 45 | | 131 | 3,69 | 30,38 | 0,00 |
| OPPURE | PANE INTEGRALE | 50 | | 122 | 3,75 | 26,90 | 0,00 |
| | MELE | 150 | | 68 | 0,30 | 16,50 | 0,45 |
| OPPURE | PERE | 150 | | 62 | 0,45 | 14,25 | 0,60 |
| OPPURE | ARANCE | 150 | | 51 | 1,05 | 11,70 | 0,30 |
| OPPURE | MANDARINI | 100 | | 72 | 0,90 | 17,60 | 0,30 |
| OPPURE | MANDARANCI | 100 | | 53 | 0,80 | 12,80 | 0,20 |
| OPPURE | UVA | 80 | | 49 | 0,40 | 7,61 | 0,00 |
| OPPURE | KIWI | 150 | | 66 | 1,80 | 13,50 | 0,90 |

| VALORI NUTRIZIONALI MEDI | CALORIE | PROTEINE | GLUCIDI | GRASSI |
|---|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| Grammi | | 74 | 212 | 53 |
| Kcalorie | 1718 | 294 | 847 | 477 |
| Percentuale sulle calorie totali | | 17% | 49% | 28% |