



Il dietometro Accu-Chek



ACCUCHEK®

Fonti:

SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana

INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti

Realizzato in collaborazione con:

Dott.ssa **Ambra Morelli**

Dietista presso il Servizio di dietetica e nutrizione clinica
dell'Ospedale San Carlo di Paderno Dugnano (MI)

Dott.ssa **Donata Richini**

Diabetologa presso l'Ospedale di Vallecamonica a Esine (BS)
e formatrice AMD, impegnata nell'Educazione terapeutica e
alimentare

Progettazione, cura editoriale
e impaginazione: In Pagina - Milano

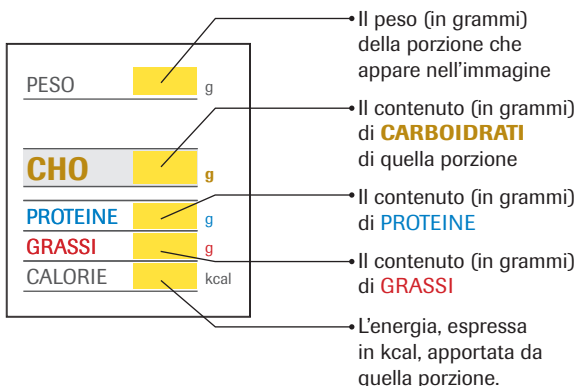
Stampa: Grafiche Bazzi Moretti - Milano
Finito di stampare: Ottobre 2011

Come usare il dietometro

Nome piatto*

- L'asterisco rosso indica gli alimenti a elevato indice glicemico.

L'indice glicemico misura la capacità di un alimento di alzare la glicemia alla digestione dei cibi.

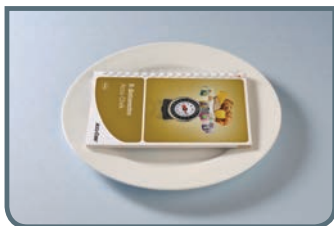


I piatti sono suddivisi secondo le categorie qui riportate, differenziate dal colore della banda in alto nella pagina.

ANTIPASTI	SNACK
PRIMI PIATTI	FRUTTA
SECONDI PIATTI	DOLCI
LEGUMI	BEVANDE
VERDURE	PIATTI ETNICI
PANE E CEREALI	VARIE



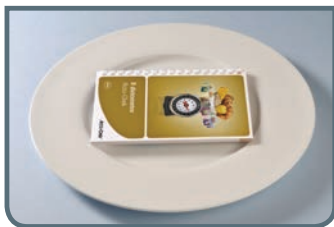
21 cm



24 cm



27 cm



Tutti i piatti sono rappresentati alla stessa scala.

Puoi usare il libretto come righello per avere un'idea più precisa delle dimensioni dei piatti e valutare così il peso delle tue porzioni.



ANTIPASTI

Prosciutto crudo di Parma (non sgrassato)



PESO 50 g

CHO 0 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 9 g

CALORIE 129 kcal

Bresaola con rucola



PESO 55 g

CHO 0 g

PROTEINE 16 g

GRASSI 1 g

CALORIE 73 kcal

Affettati misti



PESO 50 g

CHO 2 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 14 g

CALORIE 181 kcal

ANTIPASTI

Bruschetta al pomodoro

2 pezzi



PESO 120 g

CHO 43 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 11 g

CALORIE 284 kcal

Crostini toscani

3 pezzi



PESO 90 g

CHO 40 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 10 g

CALORIE 280 kcal

Gnocco fritto

3 pezzi



PESO 80 g

CHO 24 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 13 g

CALORIE 223 kcal

ANTIPASTI

Mozzarella in carrozza



PESO 180 g

CHO 50 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 34 g

CALORIE 573 kcal

Mozzarelline impanate

4 pezzi



PESO 64 g

CHO 11 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 15 g

CALORIE 208 kcal

Arancini di riso

3 pezzi



PESO 210 g

CHO 97 g

PROTEINE 24 g

GRASSI 35 g

CALORIE 774 kcal

ANTIPASTI

Olive all'ascolana



6 pezzi

PESO 120 g

CHO 7 g

PROTEINE 11 g

GRASSI 19 g

CALORIE 241 kcal

Fiori di zucca fritti



5 pezzi

PESO 60 g

CHO 7 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 11 g

CALORIE 133 kcal

Insalata russa



3 cucchiaini

PESO 100 g

CHO 11 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 17 g

CALORIE 202 kcal

ANTIPASTI

Alici marinate



PESO 100 g

CHO 1 g

PROTEINE 17 g

GRASSI 11 g

CALORIE 171 kcal

Sott'olio



PESO 30 g

CHO 1 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 5 g

CALORIE 53 kcal

Sottaceti



PESO 30 g

CHO 1 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 8 kcal

ANTIPASTI

Vol au vent

3 pezzi



PESO 65 g

CHO 11 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 17 g

CALORIE 214 kcal

PRIMI PIATTI

Riso in bianco*



PESO 200 g

CHO 64 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 9 g

CALORIE 341 kcal

Insalata di riso*



PESO 230 g

CHO 67 g

PROTEINE 17 g

GRASSI 29 g

CALORIE 580 kcal

Risotto alla milanese*



PESO 210 g

CHO 64 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 11 g

CALORIE 380 kcal

PRIMI PIATTI

Risi e bisi (risotto con piselli)



PESO 300 g

CHO 69 g

PROTEINE 19 g

GRASSI 19 g

CALORIE 505 kcal

Tortelloni ricotta e spinaci

15 pezzi



PESO 180 g

CHO 46 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 23 g

CALORIE 431 kcal

Tortelli di zucca

21 pezzi



PESO 180 g

CHO 42 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 9 g

CALORIE 278 kcal

Spaghetti aglio e olio



PESO 180 g

CHO 63 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 21 g

CALORIE 461 kcal

Spaghetti al pomodoro



PESO 210 g

CHO 67 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 6 g

CALORIE 345 kcal

Spaghetti alla carbonara



PESO 235 g

CHO 55 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 21 g

CALORIE 476 kcal

PRIMI PIATTI

Gnocchi al pomodoro*

43 pezzi



PESO 250 g

CHO 65 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 9 g

CALORIE 361 kcal

Gnocchi di spinaci

50 pezzi



PESO 260 g

CHO 11 g

PROTEINE 15 g

GRASSI 11 g

CALORIE 200 kcal

Gnocchi alla romana

6 pezzi



PESO 245 g

CHO 40 g

PROTEINE 15 g

GRASSI 19 g

CALORIE 381 kcal

Gnocchetti sardi con gamberetti e zucchine



PESO 320 g

CHO 52 g

PROTEINE 21 g

GRASSI 16 g

CALORIE 423 kcal

Orecchiette con cime di rapa



PESO 280 g

CHO 66 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 11 g

CALORIE 395 kcal

Trofie al pesto



PESO 300 g

CHO 77 g

PROTEINE 16 g

GRASSI 22 g

CALORIE 550 kcal

PRIMI PIATTI

Pizzoccheri



PESO 300 g

CHO 78 g

PROTEINE 35 g

GRASSI 31 g

CALORIE 711 kcal

Pappardelle al sugo di cinghiale



PESO 220 g

CHO 47 g

PROTEINE 26 g

GRASSI 19 g

CALORIE 455 kcal

Tagliatelle al ragù



PESO 240 g

CHO 62 g

PROTEINE 24 g

GRASSI 27 g

CALORIE 571 kcal

Lasagne al forno



PESO 230 g

CHO 82 g

PROTEINE 26 g

GRASSI 22 g

CALORIE 608 kcal

Crespelle

2 pezzi



PESO 250 g

CHO 25 g

PROTEINE 15 g

GRASSI 20 g

CALORIE 334 kcal

Cannelloni di carne

2 pezzi



PESO 200 g

CHO 24 g

PROTEINE 15 g

GRASSI 14 g

CALORIE 276 kcal

PRIMI PIATTI

Pasta e fagioli



PESO 200 g

CHO 35 g

PROTEINE 16 g

GRASSI 16 g

CALORIE 339 kcal

Ribollita



PESO 250 g

CHO 33 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 11 g

CALORIE 254 kcal

Zuppa di farro



PESO 180 g

CHO 49 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 9 g

CALORIE 319 kcal

Vellutata di patate



PESO 200 g

CHO 40 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 5 g

CALORIE 217 kcal

Minestrina in brodo (con pastina)



PESO 50 g

CHO 32 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 7 g

CALORIE 205 kcal

Minestrone di verdure (con patate)



PESO 250 g

CHO 58 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 5 g

CALORIE 313 kcal

PRIMI PIATTI

Cappelletti in brodo



PESO	205 g
------	-------

CHO	67 g
------------	-------------

PROTEINE	33 g
----------	------

GRASSI	17 g
--------	------

CALORIE	534 kcal
---------	----------

SECONDI

Arrosto di vitello



PESO 130 g

CHO 0 g

PROTEINE 27 g

GRASSI 8 g

CALORIE 180 kcal

Brasato



PESO 200 g

CHO 1 g

PROTEINE 34 g

GRASSI 18 g

CALORIE 302 kcal

Roastbeef



PESO 120 g

CHO 0 g

PROTEINE 26 g

GRASSI 11 g

CALORIE 203 kcal

SECONDI

Petto di pollo alla griglia



PESO 130 g

CHO 0 g

PROTEINE 30 g

GRASSI 6 g

CALORIE 175 kcal

Cotoletta alla milanese



PESO 175 g

CHO 18 g

PROTEINE 31 g

GRASSI 34 g

CALORIE 497 kcal

Bistecca fiorentina



PESO 200 g

CHO 0 g

PROTEINE 43 g

GRASSI 22 g

CALORIE 370 kcal

Burger hamburger



PESO 100 g

CHO 23 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 9 g

CALORIE 219 kcal

Big burger



PESO 200 g

CHO 40 g

PROTEINE 27 g

GRASSI 25 g

CALORIE 483 kcal

Cheeseburger



PESO 120 g

CHO 20 g

PROTEINE 15 g

GRASSI 12 g

CALORIE 243 kcal

SECONDI

Orata alla griglia



PESO 280 g

CHO 1 g

PROTEINE 41 g

GRASSI 18 g

CALORIE 239 kcal

Polipo con patate



PESO 300 g

CHO 26 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 13 g

CALORIE 298 kcal

Impepata di cozze



PESO 200 g

CHO 7 g

PROTEINE 23 g

GRASSI 25 g

CALORIE 343 kcal

Fritto misto



PESO 280 g

CHO 52 g

PROTEINE 34 g

GRASSI 34 g

CALORIE 637 kcal

Bastoncini di pesce

3 pezzi



PESO 75 g

CHO 13 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 6 g

CALORIE 142 kcal

Sofficini

2 pezzi



PESO 124 g

CHO 32 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 12 g

CALORIE 276 kcal

SECONDI

Baccalà alla vicentina



PESO 270 g

CHO 16 g

PROTEINE 42 g

GRASSI 22 g

CALORIE 428 kcal

Tonno sott'olio

1 scatoletta



PESO 80 g

CHO 0 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 8 g

CALORIE 153 kcal

Tonno al naturale

1 scatoletta



PESO 80 g

CHO 0 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 0 g

CALORIE 80 kcal

SECONDI

Uova sode

2 pezzi



PESO 100 g

CHO 0 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 9 g

CALORIE 128 kcal

Parmigiana di melanzane



PESO 270 g

CHO 7 g

PROTEINE 11 g

GRASSI 17 g

CALORIE 226 kcal

Grana



PESO 50 g

CHO 0 g

PROTEINE 17 g

GRASSI 14 g

CALORIE 193 kcal

SECONDI

Emmenthal



PESO 70 g

CHO 2 g

PROTEINE 20 g

GRASSI 21 g

CALORIE 276 kcal

Mozzarella di mucca



PESO 125 g

CHO 0 g

PROTEINE 23 g

GRASSI 24 g

CALORIE 308 kcal

Mozzarella di bufala



PESO 125 g

CHO 0 g

PROTEINE 21 g

GRASSI 31 g

CALORIE 363 kcal

Pizza Margherita napoletana*



PESO 250 g

CHO 132 g

PROTEINE 14 g

GRASSI 14 g

CALORIE 677 kcal

Pizza Margherita*



PESO 250 g

CHO 110 g

PROTEINE 18 g

GRASSI 16 g

CALORIE 628 kcal

Pizza Margherita al taglio*



PESO 120 g

CHO 63 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 7 g

CALORIE 325 kcal

SECONDI

Pizza Margherita per bambini*



PESO 170 g

CHO 90 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 9 g

CALORIE 455 kcal

Pizza di scarola



PESO 200 g

CHO 43 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 21 g

CALORIE 382 kcal

LEGUMI (BOLLITI)

Fagioli freschi



PESO 100 g

CHO 23 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 1 g

CALORIE 133 kcal

Fagioli in scatola



PESO 100 g

CHO 16 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 0 g

CALORIE 88 kcal

Ceci in insalata



PESO 100 g

CHO 14 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 14 g

CALORIE 210 kcal

LEGUMI (BOLLITI)

Lenticchie



PESO 100 g

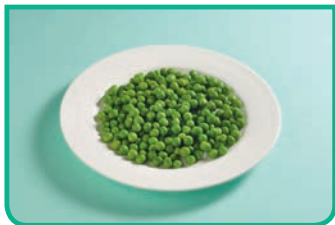
CHO 15 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 0 g

CALORIE 76 kcal

Piselli surgelati



PESO 100 g

CHO 13 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 0 g

CALORIE 68 kcal

Pur  di fave o di ceci



PESO 200 g

CHO 47 g

PROTEINE 14 g

GRASSI 6 g

CALORIE 286 kcal

Insalata verde



PESO 80 g

CHO 2 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 11 kcal

Pomodori

1 pomodoro medio



PESO 150 g

CHO 4 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 23 kcal

Pomodori ciliegini

8 pomodorini



PESO 100 g

CHO 3 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 15 kcal

VERDURA

Patate al forno*



PESO 250 g

CHO 45 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 17 g

CALORIE 341 kcal

Patate lessate*



PESO 250 g

CHO 45 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 17 g

CALORIE 341 kcal

Patate fritte*



PESO 150 g

CHO 45 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 10 g

CALORIE 282 kcal

Carote crude



PESO 80 g

CHO 6 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 26 kcal

Carote lessate



PESO 150 g

CHO 11 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 49 kcal

Fagiolini lessati



PESO 150 g

CHO 4 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 0 g

CALORIE 27 kcal

VERDURA

Spinaci



PESO 200 g

CHO 6 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 1 g

CALORIE 59 kcal

Cipolle al forno



PESO 220 g

CHO 11 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 10 g

CALORIE 139 kcal

Cipolle in agrodolce



PESO 150 g

CHO 28 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 6 g

CALORIE 168 kcal

Verdure pastellate



PESO 170 g

CHO 14 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 22 g

CALORIE 278 kcal

Verdure grigliate



PESO 200 g

CHO 5 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 16 g

CALORIE 171 kcal

Pur  di patate*



PESO 180 g

CHO 23 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 11 g

CALORIE 197 kcal

PANE E CEREALI

Panino integrale



PESO 60 g

CHO 29 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 0 g

CALORIE 124 kcal

Panino tipo michetta*



PESO 50 g

CHO 29 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 1 g

CALORIE 133 kcal

Panino al latte



PESO 44 g

CHO 22 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 4 g

CALORIE 134 kcal

Panino arabo*



PESO 95 g

CHO 63 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 3 g

CALORIE 295 kcal

Panino tipo ciabattina*



PESO 116 g

CHO 77 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 0 g

CALORIE 329 kcal

Baguette



PESO 250 g

CHO 167 g

PROTEINE 21 g

GRASSI 1 g

CALORIE 719 kcal

PANE E CEREALI

Piadina



PESO 120 g

CHO 63 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 14 g

CALORIE 412 kcal

Tigella

3 pezzi



PESO 45 g

CHO 24 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 5 g

CALORIE 154 kcal

Pane azzimo*

2 pezzi



PESO 65 g

CHO 57 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 0 g

CALORIE 238 kcal

Focaccia al taglio*



PESO 130 g

CHO 53 g

PROTEINE 11 g

GRASSI 32 g

CALORIE 518 kcal

Focaccia tonda*



PESO 100 g

CHO 41 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 25 g

CALORIE 411 kcal

Polenta gialla

3 fette



PESO 225 g

CHO 81 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 3 g

CALORIE 367 kcal

PANE E CEREALI

Grissini con sale

4 pezzi



PESO 22 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 3 g

CALORIE 91 kcal

Grissini torinesi classici

8 pezzi



PESO 21 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 3 g

CALORIE 91 kcal

Gallette di riso*

2 pezzi



PESO 16 g

CHO 13 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 52 kcal

PANE E CEREALI

Crackers con sale

5 pezzi



PESO 35 g

CHO 28 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 3 g

CALORIE 144 kcal

Crackers senza sale

5 pezzi



PESO 35 g

CHO 28 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 3 g

CALORIE 144 kcal

Crackers integrali

5 pezzi



PESO 35 g

CHO 21 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 3 g

CALORIE 126 kcal

PANE E CEREALI

Muesli



PESO 30 g

CHO 22 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 2 g

CALORIE 112 kcal

Corn flakes*



PESO 30 g

CHO 26 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 105 kcal

Fette biscottate

2 pezzi



PESO 16 g

CHO 13 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 1 g

CALORIE 66 kcal

PANE E CEREALI

Fette di pan carré*

2 pezzi



PESO 35 g

CHO 18 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 3 g

CALORIE 106 kcal

Mais in scatola

1 barattolo



PESO 150 g

CHO 16 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 3 g

CALORIE 103 kcal

SNACK

Pizzette

4 pezzi



PESO 60 g

CHO 18 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 7 g

CALORIE 150 kcal

Tramezzino farcito



PESO 120 g

CHO 40 g

PROTEINE 14 g

GRASSI 19 g

CALORIE 377 kcal

Toast classico (prosciutto e formaggio)



PESO 80 g

CHO 27 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 8 g

CALORIE 221 kcal

SNACK

Pop corn*



PESO 20 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 1 g

CALORIE 73 kcal

Arachidi salate

8 cucchiaini



PESO 30 g

CHO 2 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 15 g

CALORIE 179 kcal

Sfogliatina salata



PESO 110 g

CHO 29 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 16 g

CALORIE 268 kcal

SNACK

Farinata



PESO 160 g

CHO 20 g

PROTEINE 8 g

GRASSI 9 g

CALORIE 188 kcal

Yogurt alla frutta

1 vasetto



PESO 125 g

CHO 17 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 5 g

CALORIE 124 kcal

Yogurt intero

1 vasetto



PESO 125 g

CHO 5 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 5 g

CALORIE 82 kcal

Ananas fresco

PESO 200 g

CHO 20 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 80 kcal

Melone

2 fette



PESO 200 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 64 kcal

Anguria*

PESO 250 g

CHO 9 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 37 kcal

FRUTTA

Mela



PESO 200 g

CHO 27 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 101 kcal

Kiwi

2 pezzi



PESO 250 g

CHO 22 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 1 g

CALORIE 94 kcal

Banana



PESO 200 g

CHO 30 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 120 kcal

Pesca noce

PESO 200 g

CHO 12 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 49 kcal

Pesca

PESO 200 g

CHO 12 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 49 kcal

Pesche sciroppate

2 metà



PESO 150 g

CHO 15 g

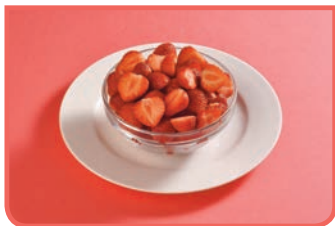
PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 56 kcal

FRUTTA

Fragole



PESO 250 g

CHO 13 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 56 kcal

Ciliegie

21 pezzi



PESO 150 g

CHO 13 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 52 kcal

Macedonia (mediamente zuccherata)



PESO 210 g

CHO 38 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 145 kcal

Mandarino



PESO 80 g

CHO 14 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 58 kcal

Uva



PESO 150 g

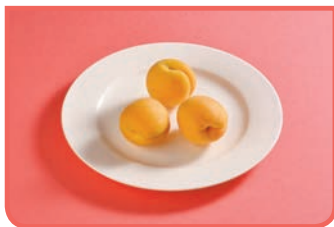
CHO 23 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 91 kcal

Albicocche



3 piccole

PESO 150 g

CHO 10 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 38 kcal

FRUTTA

Arancia



PESO 200 g

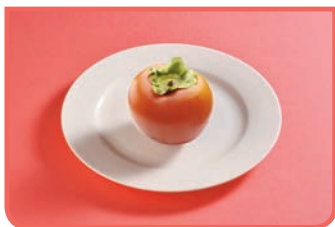
CHO 16 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 64 kcal

Cachi



PESO 200 g

CHO 32 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 1 g

CALORIE 130 kcal

Prugne

2 pezzi



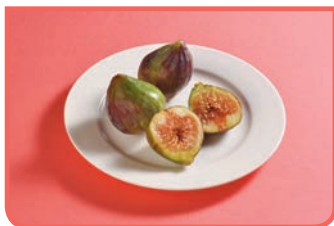
PESO 165 g

CHO 17 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 0 g

CALORIE 64 kcal

Fichi**3** pezzi

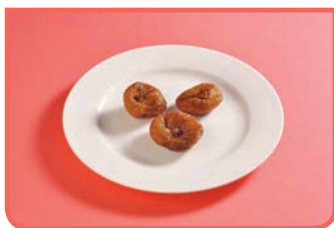
PESO 200 g

CHO 22 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 0 g

CALORIE 90 kcal

Fichi secchi**3** pezzi

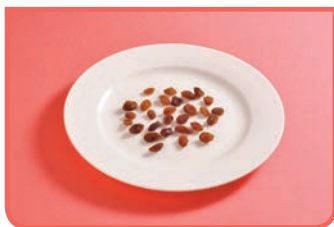
PESO 60 g

CHO 34 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 1 g

CALORIE 144 kcal

Uvetta sultanina***1/2** cucchiaio

PESO 10 g

CHO 7 g

PROTEINE 0 g

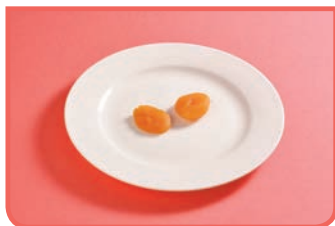
GRASSI 0 g

CALORIE 28 kcal

FRUTTA

Albicocche disidratate

2 pezzi



PESO 18 g

CHO 16 g

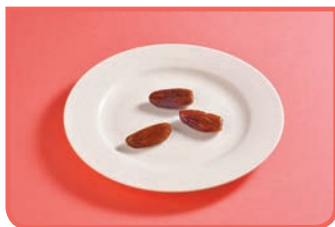
PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 60 kcal

Datteri secchi*

3 pezzi



PESO 21 g

CHO 13 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 49 kcal

Gelato tartufo



PESO 90 g

CHO 26 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 14 g

CALORIE 247 kcal

Creme caramel



PESO 150 g

CHO 23 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 7 g

CALORIE 177 kcal

Bigné



2 pezzi

PESO 60 g

CHO 16 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 9 g

CALORIE 161 kcal

DOLCI

Cannolo siciliano



PESO 110 g

CHO 55 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 15 g

CALORIE 377 kcal

Tiramisù



PESO 90 g

CHO 22 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 25 g

CALORIE 335 kcal

Sacher torte



PESO 75 g

CHO 47 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 11 g

CALORIE 283 kcal

Strudel di mele



PESO 120 g

CHO 53 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 39 g

CALORIE 565 kcal

Torta Saint Honoré



PESO 135 g

CHO 34 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 12 g

CALORIE 255 kcal

Cannolo alla crema



PESO 40 g

CHO 17 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 8 g

CALORIE 144 kcal

DOLCI

Krapfen



PESO 100 g

CHO 45 g

PROTEINE 7 g

GRASSI 17 g

CALORIE 349 kcal

Brioche



PESO 75 g

CHO 43 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 13 g

CALORIE 302 kcal

Crostata di marmellata



PESO 115 g

CHO 69 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 19 g

CALORIE 451 kcal

Muffin al cacao



PESO 75 g

CHO 29 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 17 g

CALORIE 282 kcal

Muffin ai mirtilli



PESO 75 g

CHO 28 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 7 g

CALORIE 188 kcal

Crêpes con marmellata

2 pezzi



PESO 140 g

CHO 51 g

PROTEINE 9 g

GRASSI 11 g

CALORIE 324 kcal

DOLCI

Gelato alla frutta



1 pallina

PESO 35 g

CHO 12 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 45 kcal

Gelato alla crema



1 pallina

PESO 35 g

CHO 11 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 2 g

CALORIE 63 kcal

Ghiacciolo



PESO 60 g

CHO 22 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 82 kcal

Biscotti secchi**4** pezzi

PESO 20 g

CHO 17 g

PROTEINE 1 g

GRASSI 1 g

CALORIE 76 kcal

Biscotti wafers**4** pezzi

PESO 32 g

CHO 24 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 4 g

CALORIE 134 kcal

Biscotti frollini**4** pezzi

PESO 27 g

CHO 19 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 3 g

CALORIE 106 kcal

DOLCI

Torrone



PESO 40 g

CHO 21 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 11 g

CALORIE 192 kcal

Cioccolato al latte

3 quadretti



PESO 30 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 11 g

CALORIE 163 kcal

Cioccolato fondente

3 quadretti



PESO 30 g

CHO 15 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 10 g

CALORIE 154 kcal

Crocante



PESO 60 g

CHO 39 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 13 g

CALORIE 284 kcal

Panettone



PESO 80 g

CHO 45 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 8 g

CALORIE 260 kcal

Colomba



PESO 80 g

CHO 48 g

PROTEINE 5 g

GRASSI 11 g

CALORIE 299 kcal

DOLCI

Pasta di mandorle

3 pezzi



PESO 105 g

CHO 58 g

PROTEINE 10 g

GRASSI 24 g

CALORIE 473 kcal

Marzapane

2 pezzi



PESO 105 g

CHO 84 g

PROTEINE 2 g

GRASSI 3 g

CALORIE 350 kcal

Caramella gelée*

1 pezzo



PESO 5 g

CHO 4 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 15 kcal

Marmellata**1** conf. monodose

PESO 25 g

CHO 15 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 55 kcal

Miele**1** conf. monodose

PESO 25 g

CHO 20 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 75 kcal

BEVANDE

Spremuta d'arancia*



PESO 200 g

CHO 16 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 60 kcal

Succo di frutta

1 brick



PESO 200 g

CHO 29 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 109 kcal

Succo di frutta non zuccherato

1 bottiglietta



PESO 200 g

CHO 16 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 60 kcal

Latte

1 tazza



PESO 200 g

CHO 10 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 7 g

CALORIE 124 kcal

Cappuccino non zuccherato

1 tazza da bar



PESO 120 g

CHO 6 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 4 g

CALORIE 74 kcal

Cioccolata

1 tazza da bar



PESO 120 g

CHO 35 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 9 g

CALORIE 228 kcal

BEVANDE

Aranciata



1 bottiglietta

PESO 500 g

CHO 50 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 187 kcal

Coca-Cola



1 lattina

PESO 330 g

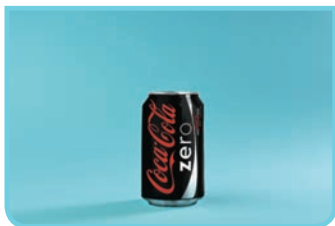
CHO 30 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 112 kcal

Coca-Cola Zero



1 lattina

PESO 330 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 0 kcal

Vino rosso

1 calice



PESO 130 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 90 kcal

Vino bianco

1 calice



PESO 130 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 90 kcal

Limoncello

1 bicchierino



PESO 30 g

CHO 9 g

PROTEINE 0 g

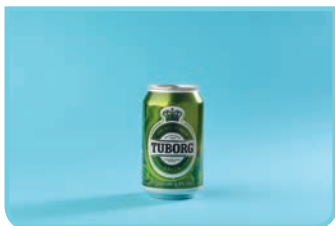
GRASSI 0 g

CALORIE 94 kcal

BEVANDE

Birra chiara

1 lattina



PESO 330 g

CHO 11 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 112 kcal

Birra chiara

1 piccola



PESO 200 g

CHO 7 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 68 kcal

Birra chiara

1 media



PESO 400 g

CHO 14 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 136 kcal

Paella di carne



PESO 250 g

CHO 55 g

PROTEINE 24 g

GRASSI 24 g

CALORIE 518 kcal

Paella di pesce



PESO 310 g

CHO 60 g

PROTEINE 26 g

GRASSI 13 g

CALORIE 446 kcal

Paella di verdure



PESO 240 g

CHO 72 g

PROTEINE 13 g

GRASSI 16 g

CALORIE 466 kcal

PIATTI ETNICI

Cous cous di carne



PESO 200 g

CHO 47 g

PROTEINE 22 g

GRASSI 18 g

CALORIE 426 kcal

Cous cous di pesce



PESO 200 g

CHO 52 g

PROTEINE 18 g

GRASSI 11 g

CALORIE 366 kcal

Cous cous vegetariano



PESO 280 g

CHO 59 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 10 g

CALORIE 327 kcal

Involtini primavera

2 pezzi



PESO 220 g

CHO 47 g

PROTEINE 16 g

GRASSI 38 g

CALORIE 582 kcal

Ravioli al vapore

4 pezzi



PESO 165 g

CHO 70 g

PROTEINE 16 g

GRASSI 4 g

CALORIE 362 kcal

Pollo alle mandorle



PESO 175 g

CHO 3 g

PROTEINE 35 g

GRASSI 22 g

CALORIE 349 kcal

PIATTI ETNICI

Gelato fritto



PESO 160 g

CHO 85 g

PROTEINE 12 g

GRASSI 20 g

CALORIE 547 kcal

Mele caramellate

3 pezzi



PESO 180 g

CHO 53 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 199 kcal

Involtini di foglia di vite

6 pezzi



PESO 190 g

CHO 54 g

PROTEINE 6 g

GRASSI 25 g

CALORIE 451 kcal

Moussaka



PESO 350 g

CHO 6 g

PROTEINE 22 g

GRASSI 27 g

CALORIE 353 kcal

Döner kebab



PESO 250 g

CHO 73 g

PROTEINE 31 g

GRASSI 8 g

CALORIE 469 kcal

Baclava



3 pezzi

PESO 80 g

CHO 34 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 34 g

CALORIE 445 kcal

PIATTI ETNICI

Lokum

4 pezzi



PESO 50 g

CHO 43 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 161 kcal

Sushi



PESO 215 g

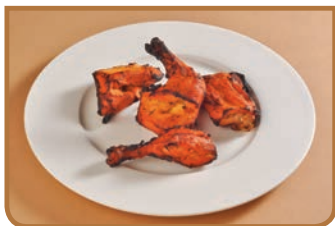
CHO 77 g

PROTEINE 32 g

GRASSI 10 g

CALORIE 505 kcal

Pollo tandoori



PESO 215 g

CHO 3 g

PROTEINE 40 g

GRASSI 22 g

CALORIE 369 kcal

Tacos messicani

2 pezzi



PESO 180 g

CHO 42 g

PROTEINE 18 g

GRASSI 12 g

CALORIE 337 kcal

VARIE

Panna da cucina

1 cucchiaino



PESO 12 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 3 g

CALORIE 27 kcal

Panna da cucina

1 brick



PESO 200 g

CHO 6 g

PROTEINE 4 g

GRASSI 70 g

CALORIE 668 kcal

Ketchup

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 2 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 0 g

CALORIE 7 kcal

Senape

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 0,8 g

PROTEINE 0,4 g

GRASSI 0,4 g

CALORIE 8 kcal

Maionese

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 0 g

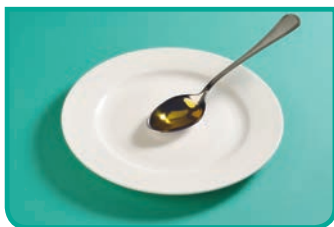
PROTEINE 0 g

GRASSI 7 g

CALORIE 63 kcal

Olio di oliva

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 10 g

CALORIE 90 kcal

VARIE

Oilo di semi

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 10 g

CALORIE 90 kcal

Burro

1 conf. monodose



PESO 12 g

CHO 0 g

PROTEINE 0 g

GRASSI 10 g

CALORIE 90 kcal

Formaggio grattugiato

1 cucchiaino



PESO 10 g

CHO 0 g

PROTEINE 3 g

GRASSI 3 g

CALORIE 39 kcal



*Impegnata per un ambiente migliore,
Roche utilizza carta riciclata.*

**Roche Diagnostics S.p.A.
Diabetes Care**
Viale G.B. Stucchi, 110
I-20900 Monza (MB)

06560270001-1011

www.accu-chek.it

Roche Diagnostics S.p.a.

V.le G.B. Stucchi, 110

20900 Monza (MB) Italia



ACCU-CHEK®