

CONTORNI

70 – BIETOLINA AL POMODORO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lavare la bietolina e lessarla in poca acqua, scolarla bene. A parte preparare un sughetto con il pomodoro, l'aglio e olio. Insaporire la bieta con il sughetto per qualche minuto.	Bietolina	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aglio)	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodoro	20	25	30
Peso a cotto espresso in grammi		91,20	117,70	144,20
PROTIDI		1,50	1,94	2,38
GLICIDI		3,50	4,55	5,53
LIPIDI		3,13	4,17	5,21
Kcal		48	63	78

71 – BIETOLINA ALL'AGRO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lavare la bietolina e lessarla in poca acqua, scolarla bene e condirla con olio, sale e succo di limone.	Bietolina	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		88,26	114,76	141,26
PROTIDI		1,30	1,69	2,08
GLICIDI		2,80	3,67	4,48
LIPIDI		3,09	4,12	5,15
Kcal		44	58	72

72 – CAROTE FLANGE'				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Dopo aver raschiato e lavato le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale, olio e succo di limone.	Carote	80	100	120
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	107,2	128,2
PROTIDI		0,88	1,10	1,32
GLICIDI		6,08	7,60	9,12
LIPIDI		3,15	4,19	5,23
Kcal		55	71	79

73 – CAVOLFIORE ALL'AGRO				
Ricetta: Lavare e lessare in acqua il cavolfiore, condirlo con olio, sale e succo di limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Cavolfiore	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	111,2	136,2
PROTIDI		3,20	4,16	5,12
GLICIDI		2,70	3,51	4,32
LIPIDI		3,19	4,25	5,31
Kcal		52	69	85
74 – FAGIOLINI ALL'OLIO				
Ricetta: Lessare i fagiolini ancora surgelati in poca acqua. Scolarli e condirli con olio sale e limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Fagiolini	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	111,2	136,2
PROTIDI		1,70	2,21	2,72
GLICIDI		4,60	5,98	7,36
LIPIDI		3,09	4,12	5,15
Kcal		52	68	85
75 – INSALATA DI FINOCCHI				
Ricetta: Lavare con cura i finocchi, tagliarli finemente e condirli con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Finocchi	120	150	180
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		124,2	155,2	186,2
PROTIDI		1,44	1,80	2,16
GLICIDI		1,20	1,50	1,80
LIPIDI		2,99	3,99	4,99
Kcal		38	50	61

76 – INSALATA DI PATATE E CAROTE				
Ricetta: Lessare le patate e le carote , tagliarle a dadini e condirle con olio e sale.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	50	75	100
	Carote	70	75	80
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		115,1	145,45	175,8
PROTIDI		1,82	2,40	2,98
GLICIDI		14,27	19,12	23,98
LIPIDI		3,63	4,89	6,15
Kcal		95	126	158

77 – INSALATA DI PATATE E POMODORI				
Ricetta: Lessare e tagliare le patate a pezzetti. Lavare e affettare i pomodori. Condire separatamente con sale ed olio, ed unire le patate ai pomodori soltanto nel momento di servire.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	50	75	100
	Pomodori	50	60	75
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		104,2	140,2	181,2
PROTIDI		1,65	2,30	3,00
GLICIDI		10,35	15,10	20,00
LIPIDI		3,59	4,86	6,14
Kcal		79	110	143

78 – INSALATA DI POMODORI				
Ricetta: Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Pomodori	100	120	150
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		103,2	124,2	155,2
PROTIDI		1,20	1,44	1,80
GLICIDI		2,80	3,36	4,20
LIPIDI		3,19	4,23	5,31
Kcal		44	57	71

79 – INSALATA MISTA ESTIVA				
Ricetta: Lavare l'insalata, i pomodori, le carote. Tagliare sottilmente e condire con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata verde	20	30	40
	Pomodori	20	30	40
	Carote	20	30	40
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		64,2	95,2	126,2
PROTIDI		0,76	1,14	1,26
GLICIDI		8,16	12,24	22,20
LIPIDI		3,11	4,17	5,19
Kcal		41	58	74

80 – INSALATA MISTA INVERNALE				
Ricetta: Lavare l'insalata, i finocchi e le carote. Tagliare sottilmente e condire con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata verde	20	30	40
	Finocchi	20	30	40
	Carote	20	30	40
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		64,2	95,2	126,2
PROTIDI		0,76	1,14	1,40
GLICIDI		7,80	11,70	15,60
LIPIDI		3,07	4,11	5,15
Kcal		40	57	71

81 – INSALATA VERDE				
Ricetta: Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata	50	60	70
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		54,2	65,2	76,2
PROTIDI		0,75	0,90	1,05
GLICIDI		1,50	1,80	2,10
LIPIDI		3,09	4,11	5,13
Kcal		37	48	59

82 – PATATE ALL'OLIO				
Ricetta: Lessare e tagliare le patate, condirle con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	100	150	200
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		105,2	156,2	207,2
PROTIDI		2,10	3,30	4,20
GLICIDI		17,90	26,85	35,80
LIPIDI		3,99	5,49	6,99
Kcal		112	164	215

83 – PATATE ARROSTO				
Ricetta: Tagliare le patate, condirle con sale, olio e rosmarino. Metterle in una teglia e infornare.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	100	150	200
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		104,3	155,3	206,3
PROTIDI		2,10	3,30	4,20
GLICIDI		17,90	26,85	35,80
LIPIDI		3,99	5,49	6,99
Kcal		112	164	215

84 – PISELLI AL TEGAME				
Ricetta: Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell' olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e portare a cottura.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Piselli surgelati	100	150	180
	Olio extravergine	3	4	5
	Cipolla	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		99,7	148,95	180,2
PROTIDI		5,40	8,10	9,72
GLICIDI		12,80	10,36	19,20
LIPIDI		3,29	4,44	5,53
Kcal		99	144	175

85 – PUREA DI PATATE				
Ricetta: Lessare le patate, passarle e amalgamarle con il latte, salare, quando il composto è omogeneo togliere dal fuoco unire il burro e il parmigiano e girare bene il tutto.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	100	150	200
	Latte UHT	30	40	50
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	5	7	10
	Parmigiano	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		138,2	201,2	275,2
PROTIDI		3,14	4,70	5,95
GLICIDI		17,96	26,93	35,91
LIPIDI		9,01	12,45	16,69
Kcal		162	232	309

86 – SCAROLA ALLE OLIVE				
Ricetta: Lavare la scarola e lessarla in poca acqua, ripassarla al tegame con l'aglio (che va poi tolto) e l'olio. Aggiungere le olive ben sciacquate e sgocciolate. Aggiustare di sale.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Scarola	100	130	160
	Olive dolci snocciolate	10	15	20
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		92,30	122,12	151,87
PROTIDI		0,98	1,29	1,60
GLICIDI		2,80	3,66	4,76
LIPIDI		4,79	6,63	8,47
Kcal		57	78	99

87 – SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO				
Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli nel tegame con burro, parmigiano e sale. Servire ben caldi.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Spinaci surgelati	100	130	160
	Burro	5	6	7
	Parmigiano	3	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi				
PROTIDI		3,84	4,70	5,56
GLICIDI		0,06	0,08	0,11
LIPIDI		8,02	10,59	13,95
Kcal		72	94	122

88 – SPINACI ALL'AGRO				
Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio, sale e succo di limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Spinaci surgelati	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		78,2	100,2	115,2
PROTIDI		2,80	3,64	4,48
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		5,99	7,89	9,79
Kcal		49	65	80

89– VERZA BIANCA AL TEGAME				
Ricetta: Togliere le foglie esterne più dure. Lessarla in poca acqua, tagliarla e ripassarla al tegame con aglio (che va poi tolto) e olio, aggiustare di sale.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Verza bianca	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		63,2	82,2	101,2
PROTIDI		2,05	2,67	3,28
GLICIDI		4,10	5,33	6,56
LIPIDI		3,37	4,48	5,60
Kcal		54	71	88

90 – ZUCCHINE GRATINATE				
Ricetta: Tagliare le zucchine finemente nel senso della lunghezza. Mettere in una teglia, cospargere di pangrattato condito con olio, sale e prezzemolo. Infornare.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Zucchine	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Pangrattato	5	10	15
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		93,26	124,76	156,26
PROTIDI		1,80	2,70	3,58
GLICIDI		5,29	9,60	13,84
LIPIDI		3,19	4,33	5,46
Kcal		56	85	116

91 – ZUCCHINE TRIFOLATE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Tagliare le zucchine a rondelle e cuocere in tegame con olio e aglio (che poi va tolto), salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato finemente.	Zucchine	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		88,26	114,76	141,26
PROTIDI		0,88	1,10	1,32
GLICIDI		6,08	7,60	9,12
LIPIDI		3,15	4,19	5,23
Kcal		55	71	79

92 - PANE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Pane	40	50	80
PROTIDI		3,60	4,50	7,20
GLICIDI		23,04	28,80	46,08
LIPIDI		0,76	0,95	1,52
Kcal		107	134	215

93 - FRUTTA				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Frutta	150	150	150
PROTIDI		0,6	0,6	0,6
GLICIDI		10,2	10,2	10,2
LIPIDI		0,15	0,15	0,15
Kcal		42	42	42

94 - GELATO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Gelato	45	45	45
PROTIDI		1,89	1,89	1,89
GLICIDI		9,31	9,31	9,31
LIPIDI		6,17	6,17	6,17
Kcal		98	98	98