

## WEIGHT WATCHER

Elenco cibi per categoria by Nali

<b>ANTIPASTI</b>	
<b>ARANCINI</b>	
Cinesi 100g	1
Di riso, 1 (200g)	9
<b>BACCALA</b> Fritto, 1 porzione	8
<b>BRUSCHETTA</b>	
1 fetta (60g)	5
Bruschetta+pomodoro e basilico	2
<b>SUPLI 1</b>	6
<b>BEVANDE</b>	
<b>ALCOLICHE</b>	
Birra 250ml	2
Birra light 250ml	1 $\frac{1}{2}$
Grappa, vodka, cognac, gin (30ml)	3
Rhum, tequila (30ml)	3
Whisky (30ml)	3
Liquore, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
Liquore dolce 30ml	3 $\frac{1}{2}$
Marsala 60ml	2
Marsala all'Uovo 60ml	2
Vermouth 60ml	2
Vino, 130 ml	2
<b>APERITIVI</b>	
Analcolici 1 bottiglietta	2
Alcolici 1 bottiglietta	3
<b>CALDE</b>	
Caffè amaro	0
Camomilla	0
Cappuccino	1
Tè, non zuccherato	0
<b>GASSATE</b> 1 lattina	2 $\frac{1}{2}$
<b>LIGHT</b> (cola, arancia, pompelmo) 1 bicch. (200ml)	0
<b>LATTE</b>	
Intero 1 tazza (200ml)	3
Intero in polvere 10g	1 $\frac{1}{2}$
Scremato 1 tazza (200ml)	1
Parzialmente scremato 200ml	2
Latte condensato 50g	3 $\frac{1}{2}$
Latte di capra 200ml	3
Latte di pecora 200ml	3 $\frac{1}{2}$
<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	
1 bicchiere (200ml)	1
Zuccherato 1 bottiglietta (200ml)	2



<b>BISTECCA ALLA PIZZAIOLA 150g</b>	5 $\frac{1}{2}$
<b>BRASATO</b>	
Al barolo 2 fette (150g)	12
Di bue 2 fette (150g)	7 $\frac{1}{2}$
<b>BOCCONCINI di POLLO FRITTI 6 pezzi</b>	7
<b>CACCIAGGIONE 60g</b>	2
<b>CAPRETTO 60g</b>	2
<b>COTECHINO 50g</b>	6
<b>COTOLLETTA ALLA MILANESE</b>	11
<b>FEGATO 60g</b>	2 $\frac{1}{2}$
<b>HAMBURGER</b>	
Di manzo e vitello 60g	2
Di carne bianca+insalata+olio+25gpane	4
90g di tacchino+verdura+olio	4
<b>MAIALE 60g</b>	3
<b>MANZO</b>	
Taglio magro 60g	2
Taglio grasso, sgrassato 60g	3
<b>OCA 1 pezzo (60g)</b>	7 $\frac{1}{2}$
<b>POLLO</b>	
Mezzo petto, senza pelle, 60g	2
Mezzo petto con pelle, 60g	3
1 coscia piccola, senza pelle 60g	2
1 coscia piccola con pelle, 60g	3
$\frac{1}{2}$ di pollo senza pelle 150g	4
$\frac{1}{2}$ di pollo con pelle 150g	6
<b>Ricettine:</b>	
80g +cipolle+carote+curry+20gphil ligh+limone+50griso+1 olio	3 + 3
2 cosce lesse + verdura condita + cucno olio	5
90g alla piastra+funghi+olio+sottiletta light e infornato	5
1 cordon bleu al forno	6 $\frac{1}{2}$
150g petto+verdura+olio	5
1 coscia al forno+verdura+1 c.no burro light+2 c.ni parmigiano	3
2 cosce al forno+100g patate+salvia+rosmarino+olio	7
1 coscia (no pelle) al forno+100g patate+olio+rosm	5
80g petto pollo alla piastra	2
<b>PORCHETTA 120g</b>	7
<b>SALSICCIA</b>	
Di suino 30g	2 $\frac{1}{2}$
Di fegato 30g	2 $\frac{1}{2}$
<b>VITELLO 60g</b>	1 $\frac{1}{2}$
<b>WURSTEL</b>	
Cotto, 2 piccoli (60g)	5
Di pollo cotto 1 medio (60g)	4
90g di pollo + verdura + 1 c.no olio	9

<b>CONDIMENTI</b>	
<b>ACETO</b>	0
<b>AGLIO</b>	0
<b>AROMI</b>	0
<b>BESCIAMELLA</b>	
3 cucchiaini (50g)	2
Industriale	2 $\frac{1}{2}$
<b>BURRO</b>	
1 cucchiaino	1
Burro light 1 cucchiaino	$\frac{1}{2}$
D'arachide, 2 cucchiaini	1 $\frac{1}{2}$
<b>CIPOLLE</b>	0
<b>DADO</b>	0
<b>KETCHUP</b> 2 cucchiaini	0
<b>LIMONE</b>	0
<b>MAIONESE</b> 1 cucchiaino	1
<b>MIELE</b> 10g	$\frac{1}{2}$
<b>OLIO</b> 1 cucchiaino (20g)	1
<b>PASTA D'ACCIUGHE</b> 2 cucchiaini	1
<b>PASTA D'OLIVE</b> 1 cucchiaino	1
<b>PEPERONCINO</b>	0
<b>STRUTTO</b> 10g	2 $\frac{1}{2}$
<b>ZUCCHERO</b>	
100g	6 $\frac{1}{2}$
10g	$\frac{1}{2}$
<b>DOLCI</b>	
<b>CARAMELLE</b> Dure 25g	1 $\frac{1}{2}$
<b>CEREALI</b>	
Al cacao (20g)	1
Crusca, 3 cucchiaini (20g)	1
Fiocchi di avena, 2 cucchiaini (20g)	1
Fiocchi di mais, 3 cucchiaini (20g)	1
Muesli, 2 cucchiaini (20g)	2
Muesli non zuccherato 2 cucchiaini (20g)	1
Riso soffiato, 4 cucchiaini (20g)	1
<b>CIOCCOLATA</b>	
Cacao amaro, 2 cucchiaini (10g)	1

Fondente o al latte (30g)	4
<b>CIOCCOLATINI</b>	
Baci di dama 2 (25g)	3
<b>COLOMBA 80g</b>	5 $\frac{1}{2}$
<b>CREMA</b>	
Alla nocciola 20g	2 $\frac{1}{2}$
Chantilly, 1 cucchiaino (20g)	1 $\frac{1}{2}$
Pasticcera 100g	3 $\frac{1}{2}$
<b>CROSTATA</b>	
Di frutta, 1 fetta piccola (80g)	6
Al cioccolato, 1 fetta piccola (80g)	8 $\frac{1}{2}$
Alla marmellata, 1 fetta piccola (80g)	6
<b>DESSERTS</b>	
Bavarese alla frutta 1 porzione	5 $\frac{1}{2}$
Budino 1 coppetta (110g)	2
Budino Ipocalorico (125g)	2
Crema caramel, 1 coppetta (100g)	2
Mousse al cioccolato, 50g	5
Torta, 1 fetta piccola (60g)	6
Tiramisù, 1 porzione piccola (80g)	6
<b>GELATO</b>	
1 Frozen Yogurt con frutta	3 $\frac{1}{2}$
Pallina gelato alla crema+macedonia	2 $\frac{1}{2}$
Alla vaniglia, cioccolato etc(1 pallina)	1 $\frac{1}{2}$
Alla frutta, allo yogurt (1 pallina)	1
Alla gianduia, al cacao (1 pallina)	1 $\frac{1}{2}$
Ricoperto (caffè, cioccolato, nocciola)	3
Sorbetto (1 pallina)	$\frac{1}{2}$
Coppetta piccola (2 palline)	2
Ghiacciolo 1	1
<b>MERENDINE</b>	
Brownie 1 (50g)	4 $\frac{1}{2}$
Muffin 1, 50g	4
<b>MERINGA 1 (30g)</b>	2 $\frac{1}{2}$
<b>PASTE</b>	
Bigné alla crema 1 grande	5
Cannolo alla crema 1 grande	5
Brioche industriale 40g	2
Brioche pasticceria 70g	4
Brioche pasticceria (crema o marmellata)	5
Brioche al cioccolato 70g	6 $\frac{1}{2}$
Frappe, 70g	5 $\frac{1}{2}$
Pasticcino, 1 piccolo	3
Baba al rhum 1 (130g)	6
<b>PANETTONE 80g</b>	5
<b>TORRONE 30g</b>	3 $\frac{1}{2}$

<b>FORMAGGIO</b>	
<b>FORMAGGI DURI</b>	
Caciotta 30g	2 $\frac{1}{2}$
Caciocavallo 30g	3
Emmenthal e gruviera 30g	3
Feta 30g	3
Fontina 30g	2 $\frac{1}{2}$
Gorgonzola 30g	2 $\frac{1}{2}$
Pecorino 30g	3
Provolone 30g	2
Taleggio 30g	2 $\frac{1}{2}$
<b>FORMAGGI MORBIDI</b>	
Crescenza 30g	2 $\frac{1}{2}$
Fiocchi di latte 60g	2
Formaggio, 1 (25g)	2
Formaggio spalmabile 30g	2 $\frac{1}{2}$
Formaggio light 30g	1 $\frac{1}{2}$
Formaggio light a fette 20g	1
Mascarpone 30g	4
Mozzarella 30g	4
Risolatte	3 $\frac{1}{2}$
Stracchino 30g	2 $\frac{1}{2}$
<b>PANNA</b>	
20g (non zuccherata)	2
<b>PARMIGGIANO</b>	
30 g	3
Grattugiato 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
<b>RICOTTA</b>	
Ricotta di bufala 30g	1 $\frac{1}{2}$
Ricotta di pecora 30g	1 $\frac{1}{2}$
Ricotta vaccina 30g	2
Ricotta magra vaccina 30g	2
<b>VARI (ricettine)</b>	
90g light+ pomodori e basilico	4 $\frac{1}{2}$
90g ricotta+spinaci+2 c.ni parmigiano	3 $\frac{1}{2}$
60g di caciotta+1 pera	6
120g fiocchi di latte+verdura all'agro	4
60g provolone+60g prosciutto sgrassato	6
<b>YOGURT</b>	
Di capra 125ml	1 $\frac{1}{2}$
Greco 125ml	3 $\frac{1}{2}$
Magro	1
Alla frutta	1
Ai cereali	1
Intero	2
Mousse magra vitasnella	2

<b>FRUTTA</b>	
<b>ANANAS</b>	
Fresco 2 fette (100g)	1
In scatola non zucch. 3 fette (100g)	1
<b>ALBICOCCHE</b>	
Fresche	$\frac{1}{2}$
Secche 4 Metà (20g)	1
<b>AMARENE</b>	
150g	1
<b>ANGURIA</b>	
1 fetta grande	1
<b>ARANCIA</b>	
150g o spremuta	$\frac{1}{2}$
Spremuta 1 bicchiere	$\frac{1}{2}$
<b>AVOCADO</b>	
$\frac{1}{4}$ piccolo (30g)	1
<b>BANANA</b>	
1 piccola (100g)	1
<b>CACO 1</b>	1
<b>CASTAGNE</b>	
Fresche 100g	2 $\frac{1}{2}$
Arrosto 100g	3 $\frac{1}{2}$
Secche 100g	5 $\frac{1}{2}$
Farina 100g	5 $\frac{1}{2}$
<b>CIGLIEGE 100g</b>	1
<b>CLEMENTINE 2</b>	1
<b>COCCO</b>	
Fresco, 100g	7
Grattugiato, 2 cucchiaino (10g)	1
<b>FICO D'INDIA</b>	1
<b>FICO</b> Fresco (100g) o Secco (2)	1
<b>FRAGOLE 100g</b>	$\frac{1}{2}$
Con panna	3
<b>KIWI 1</b>	1
<b>MELA</b>	
1 (150g)	1
Essiccata (20g)	1
1 al forno+2 c.ni marmellata+cannella	1 $\frac{1}{2}$
<b>MELOGRANO 1</b>	1
<b>MELONE</b> mezzo medio	1

<b>NESPOLE 2</b>	$\frac{1}{2}$
<b>PAPAIA</b> mezza	1
<b>PERA</b> 1 (150g)	1
<b>PESCA</b> 150g	$\frac{1}{2}$
<b>POMPELMO</b> mezzo o spremuta, 1 bicchiere	1
<b>PRUGNA</b> secche 3 (20g)	1
<b>SUSINE</b> 2-3 (100g)	1
<b>UVA</b>	
Fresca 12-15 acini (100g)	1
Uva passa 20g	1
<b>FRUTTA IN SCATOLA</b>	
Non zuccherata (100g)	1
<b>FRUTTA SCIROPATA</b>	
100g	$1 \frac{1}{2}$
<b>FRUTTI del SOTTOBOSCO</b>	
1 coppetta 100g	$\frac{1}{2}$
<b>FRUTTI OLEOSI</b>	
Arachidi 10g	$1 \frac{1}{2}$
Avocado, $\frac{1}{4}$ piccolo (30g)	1
Datteri Secchi o freschi 3	1
Mandorle 7 (10g)	1
Nocciole 7 (10g)	2
Noci 4 (10g)	2
Olive, 2 grandi o 4 piccole	$\frac{1}{2}$
Pinoli 1 cucchiaino (10g)	2
Pistacchi 12 (10g)	$1 \frac{1}{2}$
<b>MACEDONIA di FRUTTA</b>	
1 coppetta (100g)	1
<b>MARMELLATE</b>	
2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
<b>LEGUMI</b>	
<b>CECI</b>	
Secchi, crudi, 50g	3
Cotti 150g	3
In scatola 150g	3
<b>FAGIOLI</b>	
Secchi, crudi 50g	$5 \frac{1}{2}$
Cotti o in scatola 150g	$2 \frac{1}{2}$
Freschi 100g	$2 \frac{1}{2}$
150g+60g tonno naturale+1 olio+sedano+cipolla	$4 \frac{1}{2}$
<b>FARRO</b> 50g	3

<b>FAVE</b>	
Fresche 100g	0
Secche, crude 50g	3
<b>LENTICCHIE</b>	
Secche, crude 50g	2 $\frac{1}{2}$
Cotti in scatola 150g	2 $\frac{1}{2}$
<b>MC DONALD</b>	
<b>PANINI</b>	
Big Mac	12
Cheesburger	7
Doppio Cheesburger	11
Hamburger	6
Filet o Fish	8
Mc Chiken	10
<b>PATATINE</b>	
Grandi	11 $\frac{1}{2}$
Medie	8
Piccole	6
<b>COCA COLA</b>	
Grande	4 $\frac{1}{2}$
Media	3 $\frac{1}{2}$
Piccola	2
<b>MENU</b>	
Big Mc Menu medio	23,5
Happy meal con cheesburger	15
<b>VARIE</b>	
Donut 1	5
<b>PANE &amp; CO.</b>	
<b>BRUSCHETTA</b>	
1 fetta (60g)	5
Bruschetta+pomodoro e basilico	2
<b>CRACKERS</b>	
1 pacchetto	2
Al rosmarino, 1 pacchetto	3
<b>CREPE</b>	
Salata 30g	1
Dolce 30g	2 $\frac{1}{2}$
Ripiena (prosciutto, formaggio,funghi)	6
<b>FARINA</b>	
Di frumento, riso, granoturco 20g	1
Fecola, ogni tipo 2 cucchiaini (10g)	2 $\frac{1}{2}$
Di granoturco, cotta 150g	3
Di soia 50g	5
<b>FETTE BISCOTTATE</b>	
20g, 2	1
Al cacao 16g (2)	1
Leggere 4	1 $\frac{1}{2}$

<b>FOCACCIA</b>	
Semplice 50g	1 $\frac{1}{2}$
Con pancetta e formaggio	4
<b>GALLETTE DI RISO 1</b>	$\frac{1}{2}$
<b>GRISSINI</b>	
30g	2 $\frac{1}{2}$
1 pacchetto piccolo (12g)	1
<b>PANE</b>	
1 panino 50g	2
All'olio 50g	3
All'uva 80g	5 $\frac{1}{2}$
Al latte 50g	3
Di soia 50g	2 $\frac{1}{2}$
Integrale 60g	2
Azzimo 30g	2 $\frac{1}{2}$
Brioche 20g	1
Carrè 4 fette medie	2
Crostini 50g	3
Carasau 40g	1
Grattugiato 50g	3
Per hamburger 50g	3
<b>VARIE (ricettine)</b>	
75g affettato e infornato+3sottilette light+60g prosciutto crudo	8
Crostini ai peperoni(75g+pep arr+30g emmenthal gratt+prezzemolo)	6
Crostini(100g+60g salmone+60g stracchino light o phil+pom pachino+rugh)	9
Crostini prosciutto e formaggio (75g+60g proc sgrass+60g Phil)	8
Crostini al prosciutto (100g+infornato+4 sott light+90g cotto)	11
<b>PANINI: (50g pane)</b>	
60g fiocchi latte + 1prociutto cotto + pomodori + rucola	4 $\frac{1}{2}$
30g Scamorza affumicata + zucchine grigliate	5
60g tonno naturale +60gPhil light + pomodori	6
60g Wurstel pollo + sottiletta light + senape	7 $\frac{1}{2}$
60g Ricotta magra + 1 c.no pesto + pomodori	4 $\frac{1}{2}$
Frittata 1 uovo + spinaci + 1 fetta speck	5
120g Gamberi + 2 c.ni maionese light + insalata	6
60g Salmone affumicato + 1 c.no margarina light + rucola	4 $\frac{1}{2}$
60g mozzarella light + peperoni arrostiti	5
60g stracchino light + 2Noci + 2 fette bresaola	6 $\frac{1}{2}$
30g Philadelphia light +3 OgTachino.Arrosto + melanzane	4 $\frac{1}{2}$
60g Ricotta magra+spinaci+ 1 prosciutto cotto + pomodori	4 $\frac{1}{2}$
Cicoria ripassata + $\frac{1}{2}$ Salsiccia (30g)	5 $\frac{1}{2}$
Funghi + 30g Philadelphia light + radicchio	4 $\frac{1}{2}$
<b>(50g pane al latte):</b>	
1 Piccolo Hamburger + 2 c.ni Ketchup + insalata	5
30g Crudo + un fico	4 $\frac{1}{2}$
30g caciotta + $\frac{1}{2}$ pera affettata	6
60g Ricotta magra + 1 c.no RASO nutella	7 $\frac{1}{2}$
<b>PESCE</b>	

<b>PESCE MAGRO</b>	
Crostacei, molluschi 60g	1 $\frac{1}{2}$
Affumicato, ogni tipo 60g	2
<b>ACCIUGHE</b>	
Salate 5 (25g)	$\frac{1}{2}$
Sott'olio 4 filetti (10g)	$\frac{1}{2}$
Fresche Marinate 130g	5
Fritte 150g	8
<b>ANGUILLA</b>	
Anguilla 60g	6 $\frac{1}{2}$
Anguilla affumicata 60g	5
Arrosto 170g	10
In umido 200g	10
Aringa, fresca o affumicata 60g	4
<b>BACCALA</b>	
Alla vicentina 1 porzione, 200g	8 $\frac{1}{2}$
In umido 1 porzione (200g)	5
Fritto 1 porzione	8
<b>BASTONCINI di PESCE</b>	
100g	4 $\frac{1}{2}$
4 bastoncini al forno+zucchine+olio+cipolla	5
5 bastoncini al forno+verdura+olio	6
<b>SALMONE</b>	
Fresco 60g	3 $\frac{1}{2}$
Affumicato 1-2 fette (60g)	2
In scatola al naturale 60g	2 $\frac{1}{2}$
Sardine fresche 60g	2 $\frac{1}{2}$
Sardine sott'olio 60g	3
Sgombro 60g	3
<b>TONNO</b>	
Fresco 60g	3
In scatola al naturale (60g)	1
Sott'olio, sgocciolato, 60g	2 $\frac{1}{2}$
Ventresca sott'olio sgocciolato 80g	3
120g+verdura con 1 c.no d'olio	4
<b>VARI</b>	
Aringa, fresca o affumicata 60g	4
Caviale 1 cucchiaino, 10g	$\frac{1}{2}$
Cozze, 300g (100g senza guscio)	2
Ostriche 6	1
Pesce al cartoccio o al pomodoro	3
120g (lesso+2 c.ni maion light+verdura)	4
Alla marinara(125g+pom+origano+aglio)	3
120g(+pom+aglio+basilico+verdura+olio)	3
Salmone (60g+rugh+pom+olio)	3

<b>PRIMI</b>	
<b>BRODO</b>	
Di carne sgrassato	0
Brodo vegetale	0
<b>COUSCOUS</b>	
Crudo 60g	2
Cotto 120g	2
<b>CANNELLONI</b>	
Di carne 2	5
Ricotta e spinaci 2	4
<b>LASAGNE</b>	
1 piatto (150g)	6
<b>MINISTRONE</b>	
+25g di pasta o riso	1
Senza patate e legumi+1 cucchiaino pesto	$\frac{1}{2}$
<b>PASTA</b>	
Alla carbonara	8
Cruda 50g	2
Cotta 120g	2
Brisè 30g	3
Sfoglia 30g	3
Per pizza 60g	3
Gnocchi di patate 200g	5
Ravioli crudi 100g	5
Riso crudo (50g) o cotto (120g)	2
<b>Ricettine:</b>	
Pasta e fagioli 150g	5
Al pesto (75g + 2 c.ni di pesto pronto)	4
Al pomodoro (75g+2 c.ni parmigiano)	$3 \frac{1}{2}$
Gnocchi al pomodoro (200g+pomodoro+2c.ni parmigiano)	$5 \frac{1}{2}$
Pastina in brodo (25g)	1
Alla ricotta (100g+60g ricotta+pomodori+basilico)	6
Al tonno (75g+60g tonno naturale+2c.ni olio+limone)	6
Ravioli al pomodoro (100g +basilico)	5
Gnocchi alla romana 6 (200g)	8
Pasta con pesto,ricotta e pomodoro	6
Con verdure (75g+verdure+olio+erbe aromatiche)	4
Philadelphia e pomodori (75g+60g Phil light+pomodori)	6
Spaghetti alla marinara	7
Al tonno (100g+passata pom+60g tonno nat+basilico+prezzemolo+peperoncino)	5
Ai piselli (50g+100g piselli+cipolla+brodo+proc cotto)	$3 \frac{1}{2}$
Gnocchi ripieni (pom+mozz)+salsa pomodo	6
Ai funghi (75g+60g Phil+funghi)	6
Al pesto (75g+c.ni pesto+2 c.ni latte)	4
Ai broccoli (50g+brocc less+olio+aglio+peperoncino)	3
Al burro (75g+1 c.no burro+2 c.ni parmigi)	$4 \frac{1}{2}$
<b>PIZZA</b>	
Semplice 1	14
Semplice, mezza	7

Semplice $\frac{1}{4}$	3 $\frac{1}{2}$
Senza mozzarella (funghi, marinara, verdure)	10
<b>UOVA</b>	
<b>UOVA di GALLINA</b>	
1	2
Albume 2	$\frac{1}{2}$
Albume 200g	1
Tuorlo 1	2
Frittata (2uova+verdura+olio)	6
Uovo sodo+verdura cruda+1 c.no olio	3
Frittata al forno(2uova+verdura+olio)	5
Uovo sodo+pomodori+insalata all'agro	2
2al tegamino senza grassi+verdura+olio	5
Frittata di cipolle (2+cip stufate con brodo+ al forno)	4
Frittata di spinaci (2al forno)+verd+olio	5
<b>UOVA DI QUAGLIA</b>	
1	$\frac{1}{2}$
<b>VERDURA</b>	
<b>AGRETTI</b>	0
<b>ASPARAGI</b>	0
Lessi + 1 uovo al tegamino + 25g pane	3
<b>BAMBù</b> Germogli	0
<b>BARBABIETOLE</b>	0
<b>BIETA</b>	0
<b>BROCCOLI</b>	0
<b>CARCIOFI</b>	0
<b>CARDI</b>	0
<b>CAROTE</b>	0
Con salsa rosa(2 c.ni maio light+2c.ni yog magro+2 c.ni ketchup)	1
<b>CAVOLFIORE</b>	0
<b>CAVOLI</b>	0
<b>CETRIOLI</b>	0
<b>FAGIOLINI</b>	0
<b>FINOCCHI</b>	0
Lessi+ 2 cucchiaini parmigiano	$\frac{1}{2}$
<b>FUNGHI</b>	0
Trifolati+ dado per soffritto	0
<b>INSALATA</b>	0
Pomodori, basilico + 60g formaggio light	3
Radicchio + pomodori + 60g tonno nat + olio + aceto	2

Pomodori + basilico + 1 uovo sodo	2
Pomodori + cetrioli + 60g salmone al naturale + olio + 100g mais + rughetta	5
<b>MELANZANE</b>	0
Filanti surgelate (150g)	3
<b>PATATE</b>	
2 piccole (100g)	2
Purè (100g)	2
Fritte (100g)	8 $\frac{1}{2}$
Fritte surgelate al forno (100g)	4
Patate chips 1 pugno (15g)	2
200g lesse +sale,aceto e prezzemolo	4
<b>PEPERONI</b>	0
<b>PISELLI</b>	
Freschi, surgelati o in scatola (100g)	1
Secchi (50g)	2 $\frac{1}{2}$
Cotti+dado e cipolla	1
<b>POMODORO</b>	
Fresco, passata, succo	0
Concentrato 1 cucchiaino	$\frac{1}{2}$
<b>PORRI</b>	0
<b>SPINACI</b>	0
Lessi+2 c.ni parmigiano	$\frac{1}{2}$
Lessi e infornati+3 sottilette light	3
Lessi+2 c.ni parmigiana+120g ricotta magra	4 $\frac{1}{2}$
<b>ZUCCHINE</b>	0
<b>PRODOTTI VARI</b>	
<b>SOFFICINI</b>	
2cotti al forno al formaggio	4
<b>KINDER</b>	
Barretta kinder 1	$\frac{1}{2}$
Duplo 1	4
Kinder bueno	6
Kinder cereali	3
Tronky	2 $\frac{1}{2}$
Kinder brioss	2 $\frac{1}{2}$
Kinder colazione più	3
Kinder delice	4 $\frac{1}{2}$
Kinder fetta a latte	3
Kinder pingui	3 $\frac{1}{2}$
<b>MULINO BIANCO</b>	
Nastrina	5
Plum cake	3 $\frac{1}{2}$
Saccottino all'albicocca	4
Crostatina all'albicocca	4