

pronto calorie

Sei attenta alla linea? Ecco una miniguida
per sapere quanto "pesa" ciò che mangi



LA VOCE

VI PROPONE "L'ALLARME DELLA SALUTE"
MANGIANDO A TAVOLA'

1

colazione

Per incominciare al meglio la giornata, non accontentarti del caffè in piedi. Prova a variare...

calorie

a casa

- 0 ◀ Un caffè
- 0 ◀ Una tazza di tè
- 138 ◀ Una tazza di latte e cacao
- 122 ◀ Una tazza di latte intero
- 98 ◀ Una tazza di latte parz. scremato
- 72 ◀ Una tazza di latte scremato
- 31 ◀ Un cucchiaino colmo di zucchero
- 15 ◀ Un cucchiaino raso di miele
- 15 ◀ Un cucchiaino raso di marmellata
- 136 ◀ 4 fette biscottate
- 180 ◀ 6 biscotti secchi
- 160 ◀ 4 frollini
- 64 ◀ Una spremuta di arancia
- 70 ◀ Una bottiglietta di succo di frutta
- 80 ◀ Un vasetto di yogurt intero
- 45 ◀ Un vasetto di yogurt magro
- 137 ◀ Uno yogurt intero alla frutta
- 80 ◀ Uno yogurt scremato alla frutta
- 200 ◀ Una brioche confezionata
- 184 ◀ Una merendina di pan di spagna
- 144 ◀ Corn flakes (40 grammi)
- 115 ◀ Muesli (30 grammi)

ore 7: caffè e sprint

4 fette biscottate con un velo di marmellata
200 calorie

Un cucchiaino colmo di zucchero
31 calorie

Un caffè lungo
0 cal

Un bicchiere di spremuta d'arancia
68 calorie

colazione al bar

- Un cappuccino 80 cal
- Latte macchiato 120 cal
- Una cioccolata 148 cal
- Una brioche 206 cal
- Una fetta di torta margherita 357 cal



spuntini



Il segreto per restare in linea? Fare 5 piccoli pasti.
Scegli così il break di mattina e pomeriggio

calorie

ore 11: in ufficio

Un pacchetto
di wafer
(45 g)
204 calorie



Una barretta
cioccolato
e mou
220 calorie



Un succo
di frutta
(200 ml)
112 calorie

Un
sacchettino
di patatine
(30 g)
165 calorie



Un caffè
nero
zuccherato
30 calorie

gli snack

- Un pacchetto di cracker ▶ 120
- Cioccolato fondente (10 g) ▶ 110
- Un cioccolatino ripieno ▶ 50
- Un marron glacé ▶ 160
- Un sacchettino di patatine ▶ 165
- Un pacchetto di tarallini ▶ 212
- Un sacchettino di cracker al sesamo ▶ 78
- Un pacchetto di wafer ▶ 204
- Uno snack al cioccolato e cereali ▶ 124
- Una merendina farcita ▶ 165
- Una focaccia ▶ 276
- Un trancio di pizza (100 g) ▶ 271
- Una crostatina con marmellata ▶ 170
- Una crostatina al cioccolato ▶ 200
- Un pacchetto di biscotti farciti ▶ 142
- Un plum cake ▶ 140
- Una barretta riso soffiato e cacao ▶ 100
- Un pacchetto di schiacciatine ▶ 160
- Una mela ▶ 90
- Una banana ▶ 130
- Due prugne ▶ 30
- Due albicocche ▶ 42
- Una pera ▶ 52
- Un'arancia ▶ 68
- Due mandarini ▶ 72

Non vuoi rinunciare alla pasta? Bene, ma scegli la ricetta controlla a occhio la quantità

calorie per porzione media

pasta & gnocchi

- 515 ◀ Bucatini all'amatriciana
- 465 ◀ Cannelloni di magro
- 800 ◀ Cannelloni con carne e formaggio
- 397 ◀ Crespelle ai funghi
- 375 ◀ Farfalle ai carciofi
- 550 ◀ Farfalle panna e prosciutto
- 300 ◀ Fusilli alla caprese
- 500 ◀ Gnocchi alla romana (6 pezzi)
- 490 ◀ Gnocchi al gorgonzola
- 645 ◀ Lasagne
- 560 ◀ Maltagliati con piselli e mascarpone
- 450 ◀ Maccheroni ai quattro formaggi
- 510 ◀ Ravioli di magro burro e salvia
- 395 ◀ Rigatoni alle melanzane
- 360 ◀ Orecchiette con le cime di rapa
- 390 ◀ Penne al pomodoro e basilico
- 490 ◀ Penne all'arrabbiata
- 548 ◀ Pasta con le sarde
- 446 ◀ Pennette all'ortolana
- 630 ◀ Rigatoni alla puttanesca
- 510 ◀ Ravioli di magro al burro e salvia
- 492 ◀ Sedanini con pomodoro e ricotta
- 468 ◀ Spaghetti aglio e olio
- 610 ◀ Spaghetti alla carbonara
- 530 ◀ Spaghetti al tonno
- 475 ◀ Spaghetti alle vongole
- 543 ◀ Timballo di maccheroni
- 385 ◀ Tagliatelle burro e formaggio
- 450 ◀ Tagliatelle al ragù
- 543 ◀ Trenette al pesto

spaghetti al pomodoro:
piattino o piattone?



Porzione
abbondante
(120 g
di pasta)
560 calorie

Porzione
piccola (55
g di pasta)
270 calorie

Porzione
media (80 g
di pasta)
370 calorie

piatti



Inizia il pranzo con una zuppa calda.
Sazia, è sana leggerissima sulla bilancia

calorie per porzione media

minestrone: con la pasta o senza?



Minestrone con 20 g di pasta (una porzione)
202 calorie

Minestrone con 40 g di pasta (una porzione)
274 calorie

Minestrone senza pasta (una porzione)
130 calorie

risotti

Risotto alla milanese	▶ 508
Risotto alla parmigiana	▶ 490
Risotto ai funghi porcini	▶ 510
Risotto ai frutti di mare	▶ 390
Risotto agli asparagi	▶ 382
Risotto ai funghi in busta	▶ 370
Risotto allo champagne	▶ 465
Riso e piselli	▶ 423
Riso e patate	▶ 366
Riso con la zucca	▶ 440
Insalata di riso	▶ 451

brodi e minestre

Brodo di carne	▶ 150
Brodo di dado	▶ 50
Brodo vegetale	▶ 40
Minestrone di verdura senza pasta	▶ 130
Minestrone di verdura con pasta	▶ 230
Minestrone di verdura con riso	▶ 230
Pastina in brodo	▶ 140
Pasta e fagioli	▶ 428
Pasta e ceci	▶ 340
Riso e piselli	▶ 280
Zuppa di cipolle	▶ 320
Zuppa d'orzo	▶ 436
Crema di pomodoro in scatola	▶ 85

3

salumi

Quelli italiani sono più buoni del mondo.
Scegli i tipi magri: puoi mangiarli anche se sei a dieta

calorie per 100 g

salumi

- 151 ◀ Bresaola
- 420 ◀ Cacciatorino
- 450 ◀ Capocollo
- 398 ◀ Coppa
- 450 ◀ Cotechino precotto
- 307 ◀ Cotechino cotto
- 317 ◀ Mortadella
- 315 ◀ Pancetta magra
- 337 ◀ Pancetta tesa
- 215 ◀ Prosciutto cotto

- 132 ◀ Cotto magro
- 303 ◀ Crudo di montagna
- 268 ◀ Crudo di Parma
- 145 ◀ Parma (senza grasso)
- 320 ◀ Crudo San Daniele
- 136 ◀ S. Daniele (senza grasso)
- 420 ◀ Salame di Fabriano
- 375 ◀ Salame Felino
- 392 ◀ Salame Milano
- 359 ◀ Salame Napoli
- 405 ◀ Salame ungherese
- 303 ◀ Speck

affettati misti



3 fette
spesse
di salame
150 calorie

3 fette di
prosciutto
crudo
130 calorie

3 fette sottili
di salame
100 calorie

3 fettine
di coppa
60 calorie

würstel e salsiccia

Würstel piccolo 73 cal
Würstel grande 290 cal
Una salsiccia 351 cal

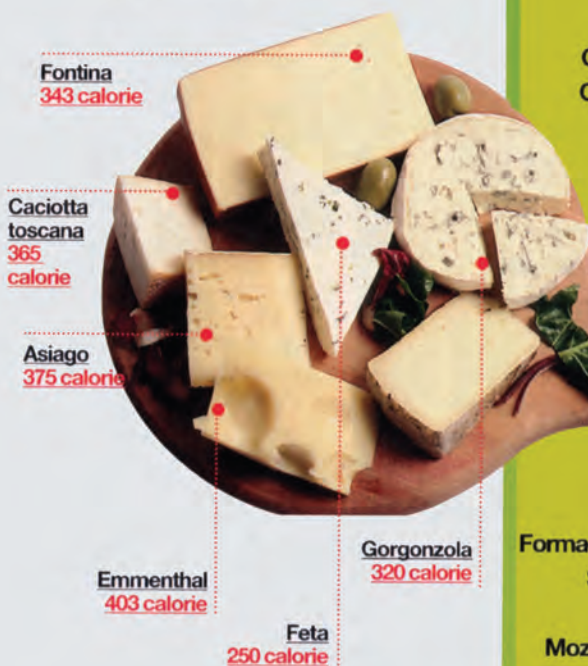


formaggi

Ogni regione ha le proprie specialità.
Freschi o stagionati, leggeri nutrienti,
impara a conoscerli.

calorie per 100 g

prodotti caseari



Fontina
343 calorie

Caciotta toscana
365 calorie

Asiago
375 calorie

Emmenthal
403 calorie

Gorgonzola
320 calorie

Feta
250 calorie

formaggi grattugiati

Un cucchiaio di ...

Grana 22 cal
Pecorino 23 cal
Parmigiano 23 cal



formaggi

Brie	▶ 319
Caciocavallo	▶ 431
Caciotta romana	▶ 357
Caciottina fresca	▶ 261
Camembert	▶ 297
Crescenza	▶ 281
Fiocchi di latte	▶ 115
Fior di latte	▶ 265
Formaggini	▶ 309
Formaggio spalmabile	▶ 310
Spalmabile light	▶ 179
Mascarpone	▶ 453
Mozzarella di bufala	▶ 288
Mozzarella di vacca	▶ 253
Provolone	▶ 366
Ricotta di pecora	▶ 212
Ricotta di vacca	▶ 157
Robiola	▶ 338
Scamorza	▶ 334
Stracchino	▶ 300
Taleggio	▶ 312

4

secondi

Alla brace o in padella, da sola o con patate e verdure, la fettina è davvero un piatto "forte"

calorie per porzione media

carne

- 330 ◀ Arrosto di vitello (3 fette)
 300 ◀ Arrosto di maiale al latte (3 fette)
 200 ◀ Arrosto di tacchino (3 fette)
 518 ◀ Agnello arrosto
 200 ◀ Bistecca di manzo ai ferri (120 g)
 251 ◀ Bistecca di manzo ai ferri (160 g)
 278 ◀ Braciola di maiale in padella
 465 ◀ Brasato
 330 ◀ Cotoletta alla milanese
 240 ◀ Coscia di pollo al limone
 260 ◀ Coniglio al forno
 324 ◀ Coniglio alle olive
 540 ◀ Cotechino lessato (3 fette)
 170 ◀ Carpaccio con grana e rucola
 364 ◀ Fegato e cipolle
 130 ◀ Hamburger di manzo (120 g)
 410 ◀ Involtini di manzo al prosciutto
 389 ◀ Lessi misti
 350 ◀ Polpettone (2 fette)
 420 ◀ Pollo fritto
 346 ◀ Pollo allo spiedo
 400 ◀ Pollo arrosto
 283 ◀ Roast beef all'inglese
 496 ◀ Spezzatino di manzo con patate
 450 ◀ Saltimbocca alla romana
 150 ◀ Scaloppine al marsala
 145 ◀ Scaloppine alla pizzaiola
 550 ◀ Trippa con verdure
 618 ◀ Vitello tonnato

arrosti semplici e farciti



Una fetta di arrosto di vitello farcito
 190 calorie



Una fetta di arrosto di vitello
 110 calorie



Una bistecca alla brace
 251 calorie



3 fette sottili di roast beef
 283 calorie

piatti



Il pesce è sano e leggero, è alla base della dieta mediterranea. Portando a tavola 3 volte alla settimana

calorie per porzione media

small, medium
o large



Sogliola
da 240 g
e contorno
100 calorie

Sogliola
da 300 g
e contorno
140 calorie

Sogliola
da 180 g
e contorno
75 calorie

pesce

- Bastoncini di pesce ▶ 191
- Cozze alla marinara ▶ 280
- Fritto di mare ▶ 500
- Merluzzo al pomodoro ▶ 150
- Sogliola ai ferri ▶ 170
- Sogliola gratinata ▶ 220
- Trota al cartoccio ▶ 263
- Zuppa di pesce ▶ 220
- Seppie in umido ▶ 166
- Salmone affumicato ▶ 142
- Spada alla griglia ▶ 150
- Trotella burro e salvia ▶ 251

uova

- Omelette al formaggio ▶ 382
- Frittata con spinaci (2 uova) ▶ 256
- Omelette al prosciutto ▶ 386
- Frittata con cipolle (1 uovo) ▶ 200
- Uova al tegame (2) ▶ 200

vegetariani

- Melanzane alla parmigiana ▶ 550
- Caprese (pomodoro e mozzarella) ▶ 360
- Ovo con asparagi ▶ 425
- Quiche lorraine ▶ 392
- Polenta con formaggio ▶ 422
- Pomodori ripieni di riso ▶ 400

5

contorni

La verdura è importante: non lasciarla fuori dalla dieta. Ma controlla quando condisci.

calorie per porzione media

contorni

- 240 ◀ Asparagi al burro e grana
- 193 ◀ Asparagi all'olio
- 136 ◀ Broccoletti aglio e olio
- 123 ◀ Carciofi all'agro
- 134 ◀ Carote in insalata
- 136 ◀ Cavolfiore gratinato
- 170 ◀ Cipolline brasate
- 160 ◀ Cipolline in agrodolce
- 183 ◀ Fagioli in insalata
- 40 ◀ Fagiolini al vapore
- 113 ◀ Funghi trifolati
- 150 ◀ Insalata mista
- 204 ◀ Lenticchie in umido
- 50 ◀ Melanzane grigliate
- 262 ◀ Patate al forno
- 307 ◀ Patate fritte
- 284 ◀ Patate lesse con olio e prezzemolo
- 262 ◀ Purè di patate
- 148 ◀ Piselli al burro
- 186 ◀ Piselli al prosciutto
- 137 ◀ Peperonata
- 180 ◀ Peperoni in agrodolce
- 120 ◀ Pomodori in insalata
- 230 ◀ Pomodori gratinati
- 154 ◀ Spinaci al burro
- 170 ◀ Zucchine fritte
- 150 ◀ Zucchine trifolate

patate a
confronto



10 patatine
novelle
arrosto
150 calorie

2 cucchiai
di purè
180
calorie

Una
porzione
maxi di
patatine
450 calorie

dolci



Difficile resistere a certe tentazioni.
Fai i tuoi conti e scegli il dessert che fa per te.

calorie per porzione media

gelati a confronto



3 palline di gelato alle creme
440 calorie



3 palline di gelato alla frutta
380 calorie

5 palline piccole di gelato alla crema
500 calorie

torte e creme

Babà al rum (120 g)	▶ 302
Castagnaccio (100 g)	▶ 550
Crema caramel (125 g)	▶ 262
Crostata di frutta (120 g)	▶ 565
Crostata alla crema (120 g)	▶ 770
Crostata con marmellata (100 g)	▶ 440
Frittelle di mele (4)	▶ 400
Mousse al caffè (100 g)	▶ 330
Pandoro (110 g)	▶ 546
Panettone (110 g)	▶ 367
Pastiera napoletana (150 g)	▶ 630
Profiterole (125 g)	▶ 530
Pere al cioccolato (1)	▶ 425
Saint Honoré (150 g)	▶ 900
Strudel di mele (150 g)	▶ 585
Sacher torte (120 g)	▶ 630
Torta margherita (100 g)	▶ 390
Torta alle mandorle (150 g)	▶ 790
Torta di mele (115 g)	▶ 540
Torta di nocciole (150 g)	▶ 720
Panforte (100 g)	▶ 400

gelati e sorbetti

calorie per porzione media

Gelato al cacao (1 pallina = 80 ml)	▶ 138
Gelato alla panna (1 pallina = 80 ml)	▶ 152
Gelato alla frutta (1 pallina = 80 ml)	▶ 127
Sorbetto al limone (125 ml)	▶ 200

6

una sosta

Sei una fanatica dell'happy hour? Se non vuoi ingrassare occhio agli alcolici.

calorie

aperitivi e bibite

- 80 ◀ Un bicchiere di bibita zuccherata
- 120 ◀ Una lattina di bibita zuccherata
- 28 ◀ Un bicchiere di succo di pomodoro
- 190 ◀ Analcolico
- 80 ◀ Cocktail analcolico di frutta
- 280 ◀ Gin tonic
- 280 ◀ Cuba libre
- 90 ◀ Bellini
- 280 ◀ Caipirinha

vini e birre

- 92 ◀ Un bicchiere di vino bianco
- 98 ◀ Un bicchiere di vino rosso
- 92 ◀ Una flûte di spumante
- 100 ◀ Un bicchierino di porto
- 100 ◀ Un bicchierino di sherry
- 204 ◀ Un bicchierino di marsala
- 340 ◀ Una birra chiara grande
- 170 ◀ Una birra chiara media
- 85 ◀ Una birra chiara piccola

superalcolici

- 224 ◀ Un bicchierino di cognac
- 238 ◀ Un bicchierino di whisky
- 220 ◀ Un bicchierino di vodka
- 235 ◀ Un bicchierino di grappa
- 150 ◀ Un bicchierino di rum
- 242 ◀ Un amaro

cocktail

Martini cocktail
200 calorie

Bellini
90 calorie

Cocktail alla frutta
80 calorie

Bloody Mary
260 calorie

happy hour con snack

- 3 olive 20 cal
- 10 salatini 80 cal
- 10 sottaceti 10 cal
- Arachidi (una mandata) 65 cal

al bar

Meglio il toast o il francesino con i salumi?
Ma ci sono anche la variante vegetariana.



calorie per porzione media

pizze e panini a confronto

Una porzione
piccola
265 calorie



Una porzione
media
535 calorie

Una pizza intera
800 calorie



Toast semplice
350 calorie



Toast farcito
450 calorie



Con bresaola (40g)
e grana (20g) 320 cal.



Con taleggio (40g)
e mortadella (40g)
paté di olive (8g)
475 calorie



Con mozzarella (50g),
pomodoro e olio (5g)
505 calorie



Con crudo (40g), brie
(40g), paté di olive (8g)
545 calorie

mangiare al bar

Tramezzino	▶ 346
Panino con prosciutto crudo e mozzarella	▶ 394
Panino con prosciutto crudo	▶ 330
Panino con prosciutto cotto	▶ 320
Panino al salame	▶ 420
Panino con mozzarella e pomodoro	▶ 297
Panino con scamorza e verdure grigliate	▶ 385
Panino con la mortadella	▶ 380
Panino con lo speck	▶ 370
Panino con bresaola	▶ 280
Toast con prosciutto e formaggio	▶ 350
Toast farcito	▶ 450
Cheeseburger	▶ 320
Panino con würstel e senape	▶ 347
Panino con hamburger e ketchup	▶ 242

pizze

Pizza margherita	▶ 800
Pizza napoletana	▶ 850
Pizza senza formaggio	▶ 730
Pizza prosciutto e funghi	▶ 895
Pizza ai quattro formaggi	▶ 985
Pizza con verdure e formaggio	▶ 630
Calzone	▶ 722
Focaccia ai quattro formaggi	▶ 984
Focaccia al rosmarino	▶ 726

7

ingredienti

Ecco quante calorie contengono 100 grammi
(pesati a crudo) dei principali alimenti

calorie per 100 g

cereali e legumi

340	◀ Farina di frumento
319	◀ Farina di frumento integrale
431	◀ Grissini
353	◀ Mais
377	◀ Pane azzimo
219	◀ Pane di segale
265	◀ Pane comune
242	◀ Pane integrale
295	◀ Panini al latte
299	◀ Panini all'olio
366	◀ Pasta all'uovo secca
325	◀ Pasta di semola
332	◀ Riso
337	◀ Riso integrale
316	◀ Ceci secchi
112	◀ Ceci in scatola (scolati)
133	◀ Fagioli borlotti freschi
91	◀ Borlotti in scatola (scolati)
279	◀ Cannellini secchi
18	◀ Fagiolini
41	◀ Fave fresche
291	◀ Lenticchie secche
52	◀ Piselli freschi
68	◀ Piselli in scatola (scolati)

ortaggi

24	◀ Asparagi
17	◀ Bieta
22	◀ Broccoletti di rapa
22	◀ Carciofi
35	◀ Carote
25	◀ Cavolfiore
37	◀ Cavolini di Bruxelles

calorie per 100 g

19	◀ Cavolo
14	◀ Cetrioli
12	◀ Cicoria
26	◀ Cipolle
9	◀ Finocchi
20	◀ Funghi prataioli
19	◀ Lattuga
18	◀ Melanzane
85	◀ Patate
70	◀ Patate novelle
22	◀ Peperoni
17	◀ Pomodori
21	◀ Pomodori pelati
29	◀ Porri
18	◀ Rape
20	◀ Sedano
31	◀ Spinaci freschi
18	◀ Zucca gialla
11	◀ Zucchine

frutta

28	◀ Albicocche
40	◀ Ananas
153	◀ Castagne fresche
27	◀ Fragole
72	◀ Mandarini
27	◀ Pesche
26	◀ Pompelmo
42	◀ Prugne
61	◀ Uva

carne

103	◀ Carne di manzo
103	◀ Manzo fesa
119	◀ Manzo scamone

in cucina

Hai la possibilità di cucinare in casa?
Potrai calcolare con precisione dosi e calorie

calorie per 100 g

frutta di stagione



Una mela
media
(170 g)
90 calorie

Un grappolo
di uva
(150 g)
90 calorie

Una banana
(200 g)
130 calorie

Un'arancia
(200 g)
68 calorie

Una pera
media
(150 g)
52 calorie

Un kiwi
(120 g)
54 calorie

calorie per 100 g

Carne di cavallo ▶	143
Coniglio ▶	118
Gallina ▶	194
Maiale magro ▶	110
Pollo (con la pelle) ▶	171
Pollo (senza pelle) ▶	150
Pollo petto ▶	100
Tacchino fesa ▶	107

pesce

Acciughe ▶	96
Anguilla ▶	261
Calamari ▶	68
Gamberi ▶	71
Merluzzo ▶	71
Orata ▶	117
Salmone fresco ▶	182
Salmone affumicato ▶	142
Sarda ▶	129
Seppia ▶	72
Sogliola ▶	83
Spigola ▶	82
Tonno fresco ▶	158
Tonno sott'olio (sgocciolato) ▶	191
Triglia ▶	123
Trota ▶	86

alimenti vari

Uovo (uno medio) ▶	80
Burro ▶	758
Burro (una noce) ▶	68
Olio (tutti i tipi) ▶	899
Olio (1 cucchiaino) ▶	90
Margarina ▶	760
Cacao amaro ▶	331
Mandorle ▶	542
Noci ▶	660
Nocciole ▶	625
Olive verdi ▶	142
Olive nere ▶	243
Maionese ▶	655
Ketchup ▶	98

pesa tutto a occhio

Al posto della bilancia, impara
a usare tazze e cucchiaini



1 cucchiaino raso di...

Zucchero (6 g) = 24 calorie
Olio (4 g) = 40 calorie
Burro (6 g) = 45 calorie
Marmellata (7 g) = 15 calorie
Miele (5 g) = 15 calorie



1 cucchiaino colmo di..

Zucchero (8 g) = 31 calorie
Burro (12 g) = 90 calorie
Marmellata (12 g) = 33 calorie



1 cucchiaio raso di..

Zucchero (12 g) = 47 calorie
Olio (13 g) = 117 calorie
Burro (20 g) = 152 calorie
Marmellata (20 g) = 45 calorie
Miele (18 g) = 55 calorie



1 cucchiaio colmo di...

Zucchero (25 g) = 98 calorie
Burro (35 g) = 265 calorie
Marmellata (28 g) = 62 calorie



1 tazza di.

Zucchero (175 g) = 686 calorie
Latte intero (200 g) = 126 calorie
Succo di frutta
non zuccherato (200 g) = 64 calorie
Riso (150 g) = 498 calorie
Legumi secchi (130 g) = 220 calorie