Il dietometro etnico
Accu-Chek

Roche

ACCU-CHEK®

Consulenza scientifica:
Prof.ssa Annunziata Lapolla - Dipartimento di Medicina
Cattedra di Malattie del Metabolismo - Università di Padova

Dott.ssa Romina Valentini Dietista - Coordinatore delle
Attività Didattiche Corso di Laurea in Dietistica - UOC di
Diabetologia e Dietetica Università degli Studi di Padova
DIMED

Progetto e grafica:
DUe Design Experience

Stampa:
Nuova grafica 2000 - Milano

Finito di stampare:
Giugno 2015

INDICE

I piatti sono suddivisi secondo le nazionalità qui riportate.

BANGLADESH 9

CINA 13

ETIOPIA 25

GIAPPONE 27

GRECIA 33

INDIA 41

MAROCCO 43

MESSICO 49

NIGERIA 55

SPAGNA 59

TURCHIA 65

UNGHERIA 67

USA 69

INDICE ANALITICO 73

INTRODUZIONE

La registrazione dei consumi alimentari, indispensabile per la valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini dietetiche di un soggetto, viene generalmente eseguita durante il colloquio dietistico tramite il metodo "recall", che si basa sull'indicazione delle frequenze e delle porzioni dei cibi abitualmente consumati. L'anamnesi alimentare tuttavia risulta spesso problematica nel caso dei pazienti stranieri, sia a causa della barriera linguistica, sia perché molti degli alimenti assunti appartengono alla cultura del paese di provenienza e sono difficilmente quantificabili da parte dell'operatore.
Il **Dietometro Etnico** integra il percorso già tracciato dal Dietometro (pubblicato lo scorso anno) riprendendone le stesse impostazioni, nato per consentire la stima della quantità di CHO assunti dai pazienti anche seguendo una dieta più affine al proprio paese d'origine.
Le schede contenute nel Dietometro Etnico diventano quindi un supporto alla pratica quotidiana del counting, rappresentando un valido aiuto, anche per i pazienti stranieri, nell'individuazione dei principali alimenti etnici che contengono carboidrati, valutandone la corretta quantità da assumere in base alla porzione più vicina al proprio pasto abituale.
Per la realizzazione del dietometro sono stati scelti gli alimenti etnici consumati dai pazienti stranieri residenti in Italia, e di ogni piatto sono state inserite tre porzioni in ordine crescente (piccola, media, grande). Alcuni piatti sono stati preparati unendo ali-

menti etnici e italiani, perché talvolta gli ingredienti tradizionali vengono sostituiti da altri simili, ma più facilmente reperibili nel nostro mercato.
Oltre ad essere un supporto efficace in fase di anamnesi, il dietometro etnico può essere utilizzato anche come parte integrante dell'educazione alimentare, per fornire al paziente indicazioni precise sulle porzioni corrette da assumere in relazione ai fabbisogni individuali.
Nel caso di soggetti stranieri affetti da diabete mellito, in cui la dieta assume il valore di vera e propria terapia, le fotografie semplificano la comprensione operatore-paziente, evitando fraintendimenti e aumentando l'aderenza e l'efficacia del trattamento dietetico prescritto.

Prof.ssa Annunziata Lapolla
Diabetologa
Annunziata Lapolla

Dott.ssa Romina Valentini
Dietista
Romina Valentini

COME UTILIZZARE IL DIETOMETRO ETNICO

Peso a crudo (in grammi) della porzione o dell'ingrediente

Porzione

Ingredienti

Contenuto (in grammi) di CARBOIDRATI della porzione

PORZIONE 1

30g riso + 15g piselli + 15g peperoni + 87g altri ingredienti no CHO

CRUDO	CHO
30g	**28,9g**
Cotto 195g	Proteine 16,3g
Kcal 367	Lipidi 21,6g

Peso a cotto (in grammi) della porzione

Cotto 195g

o quantità di una porzione media

n. pz 2

o indicazione di porzione piccola/ media/grande

Porz. media

ENERGIA (espressa in kcal) apportata dalla porzione

Contenuto (in grammi) di LIPIDI della porzione

Contenuto (in grammi) di PROTEINE della porzione

Utilizza il righello per avere un'idea più precisa delle dimensioni dei piatti e valutare così il peso delle tue porzioni.
Tutti i piatti sono rappresentati alla stessa scala.

Piccolo (Ø 21cm)

Piano (Ø 27cm)

Fondo (Ø 25cm)

Pizza (Ø 32cm)

CHO

BANGLADESH

BANGLADESH

BIRYANI VEGETARIANO

PORZIONE 1

60g riso + 60g patate + 60g carote
+ 20g piselli freschi + 50g uova (1)

CRUDO		CHO	
60g riso 60g patate 60g carote		64,8g	
Cotto	**305g**	Proteine	13,2g
Kcal	345,6	Lipidi	5,4g

PORZIONE 2

80g riso + 80g patate + 80g carote
+ 20g piselli freschi + 50g uova (1)

CRUDO		CHO	
80g o 80g patate 80g carote		82,4g	
Cotto	**385g**	Proteine	14,8g
Kcal	282,4	Lipidi	5,5g

PORZIONE 3

100g riso + 100g patate
+ 100g carote + 20g piselli freschi
+ 50g uova (1)

CRUDO		CHO	
100g riso 100g patate 100g carote		100g	
Cotto	**465g**	Proteine	16,3g
Kcal	492,4	Lipidi	5,6g

BANGLADESH

CHICKEN BIRYANI

PORZIONE 1
60g riso + 80g pollo

CRUDO		CHO	
60g riso		**48,2g**	
Cotto	**215g**	Proteine	22,6g
Kcal	279	Lipidi	0,8g

PORZIONE 2
80g riso + 100g pollo

CRUDO		CHO	
80g riso		**64,3g**	
Cotto	**280g**	Proteine	28,6g
Kcal	365	Lipidi	1,1g

PORZIONE 3
100g riso + 120g pollo

CRUDO		CHO	
100g riso		**80,4g**	
Cotto	**345g**	Proteine	34,6g
Kcal	452	Lipidi	1,3g

BANGLADESH

PARATHA

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
30g	14,9g
-	Proteine 2,1g
Kcal 103	Lipidi 3,7g

PORZIONE 2

CRUDO	CHO
50g	24,8g
-	Proteine 3,5g
Kcal 171,7	Lipidi 6,1g

PORZIONE 3

CRUDO	CHO
60g	29,8g
-	Proteine 4,2g
Kcal 206,1	Lipidi 7,4g

CHO

CINA

CINA

INVOLTINI PRIMAVERA

PORZIONE 1

45g farina di riso + 60g carne
+ 110g verdura

CRUDO		CHO	
45g farina riso		43,4g	
40g carote			
n. pz	**3**	Proteine	19,8g
Kcal	295,7	Lipidi	5,7g

PORZIONE 2

90g farina di riso + 120g carne
+ 230g verdura

CRUDO		CHO	
90g farina riso		86,8g	
80g carote			
n. pz	**6**	Proteine	39,4g
Kcal	589,9	Lipidi	11,4g

PORZIONE 3

120g farina di riso + 150g carne
+ 290g verdura

CRUDO		CHO	
120g farina riso		115g	
100g carote			
n. pz	**8**	Proteine	49,8g
Kcal	764,7	Lipidi	14,3g

RAVIOLI AL VAPORE

PORZIONE 1

40g farina 00 + 20g carne
+ 50g verdura

CRUDO		CHO	
40g farina 00		33,2g	
30g carote			
n. pz	**3**	Proteine	9,4g
Kcal	180,8	Lipidi	1,9g

PORZIONE 2

80g farina 00 + 50g carne
+ 100g verdura

CRUDO		CHO	
80g farina 00		66,4g	
60g carote			
n. pz	**6**	Proteine	20,9g
Kcal	377,4	Lipidi	4,7g

PORZIONE 3

100g farina 00 + 60g carne
+ 130g verdura

CRUDO		CHO	
100g farina 00		83,4g	
80g carote			
n. pz	**8**	Proteine	25,6g
Kcal	469,5	Lipidi	5,7g

CINA

POLLO ALLE MANDORLE

PORZIONE 1

5g farina 00 + 80g pollo
+ 20g mandorle

CRUDO		CHO	
5g farina 00		**4,8g**	
Cotto	**100g**	Proteine	23,6g
Kcal	217,6	Lipidi	11,7g

PORZIONE 2

5g farina 00 + 100g pollo
+ 30g mandorle

CRUDO		CHO	
5g farina 00		**5,0g**	
Cotto	**130g**	Proteine	29,3g
Kcal	267,7	Lipidi	14,7g

PORZIONE 3

10g farina 00 + 120g pollo
+ 40g mandorle

CRUDO		CHO	
10g farina 00		**9,1g**	
Cotto	**160g**	Proteine	35,6g
Kcal	334,9	Lipidi	17,6g

SPAGHETTI DI SOIA

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
40g		24,3g	
Cotto	**105g**	Proteine	10g
Kcal	142,9	Lipidi	0,7g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
60g		36,4g	
Cotto	**155g**	Proteine	15g
Kcal	214,3	Lipidi	1g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
80g		48,6g	
Cotto	**210g**	Proteine	20g
Kcal	285,7	Lipidi	1,4g

CINA

RISO ALLA CANTONESE

PORZIONE 1

60g riso + 50g uova (1) + 10g piselli secchi + 30g prosciutto cotto

CRUDO		CHO	
60g riso 10g piselli secchi		53,4g	
Cotto	**215g**	Proteine	19g
Kcal	331,4	Lipidi	6,1g

PORZIONE 2

80g riso + 75g uova (1 e 1/2)
+ 20g piselli secchi
+ 40g prosciutto cotto

CRUDO		CHO	
80g riso 20g piselli secchi		74,4g	
Cotto	**305g**	Proteine	27,9g
Kcal	471,6	Lipidi	9g

PORZIONE 3

100g riso + 100g uova (2)
+ 30g piselli secchi
+ 50g prosciutto cotto

CRUDO		CHO	
100g riso 30g piselli secchi		95,4g	
Cotto	**390g**	Proteine	36,7g
Kcal	611,8	Lipidi	11,9g

NOODLES

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
60g		43,1g	
Cotto	**111g**	Proteine	8,4g
Kcal	200	Lipidi	0,5g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
80g		57,5g	
Cotto	**148g**	Proteine	11,2g
Kcal	266,6	Lipidi	0,7g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
100g		71,9g	
Cotto	**185g**	Proteine	14g
Kcal	333,3	Lipidi	0,9g

CINA

PANE AL VAPORE

PORZIONE 1
60g farina 00

CRUDO	CHO
60g	46,4g

Cotto	**125g**	Proteine	6,6g
Kcal	204	Lipidi	0,4g

PORZIONE 2
80g farina 00

CRUDO	CHO
80g	61,8g

Cotto	**170g**	Proteine	8,8g
Kcal	272	Lipidi	0,5g

PORZIONE 3
100g farina 00

CRUDO	CHO
100g	77,3g

Cotto	**210g**	Proteine	11g
Kcal	340	Lipidi	0,7g

TOFU SECCO

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
85g		0,6g	
Cotto	**195g**	Proteine	6,9g
Kcal	66,3	Lipidi	4g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
110g		0,7g	
Cotto	**250g**	Proteine	5,3g
Kcal	58,8	Lipidi	8,9g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
140g		1g	
Cotto	**320g**	Proteine	11,3g
Kcal	109,2	Lipidi	6,72g

CINA

MAIALE CON FUNGHI

PORZIONE 1
60g maiale + 60g funghi

CRUDO	CHO
60g funghi	**0,5g**

Cotto	**111g**	Proteine	12,8g
Kcal	106,2	Lipidi	4,9g

PORZIONE 2
80g maiale + 80g funghi

CRUDO	CHO
80g funghi	**0,6g**

Cotto	**149g**	Proteine	17g
Kcal	141,6	Lipidi	6,6g

PORZIONE 3
100g maiale + 100g funghi

CRUDO	CHO
100g funghi	**0,8g**

Cotto	**186g**	Proteine	21,3g
Kcal	177	Lipidi	8,2g

GELATO FRITTO

PORZIONE 1

50g gelato fiordilatte
+ 20g uova + 40g farina 00
+ 5g olio di frittura

CRUDO		CHO	
50g gelato f.latte		41,3g	
40g farina 00			
n. pz	**1**	Proteine	9g
Kcal	315,6	Lipidi	13,9g

PORZIONE 2

100g gelato fiordilatte
+ 40g uova + 80g farina 00
+ 10g olio di frittura

CRUDO		CHO	
100g gelato f.latte		82,5g	
80g farina 00			
n. pz	**2**	Proteine	18g
Kcal	631,2	Lipidi	27,7g

PORZIONE 3

150g gelato fiordilatte
+ 60g uova + 120g farina 00
+ 15g olio di frittura

CRUDO		CHO	
150g gelato f.latte		123,8g	
120g farina 00			
n. pz	**3**	Proteine	26,9g
Kcal	946,8	Lipidi	41,6g

NOTE

CHO

ETIOPIA

ETIOPIA

ZIGHINÌ

PORZIONE 1

40g injera + 50g pomodoro da insalata + 80g manzo + 20g lattuga + 15g fagioli secchi + 15g ceci secchi

CRUDO		CHO	
40g injera 15g fagioli secchi 15g ceci secchi		48,5g	
Cotto	**215g**	Proteine	30,3g
Kcal	359,9	Lipidi	5,3g

PORZIONE 2

60g injera + 100g pomodoro da insalata + 100g manzo + 40g lattuga + 20g fagioli secchi + 20g ceci secchi

CRUDO		CHO	
60g injera 20g fagioli secchi 20g ceci secchi		71g	
Cotto	**395g**	Proteine	40,3g
Kcal	508,4	Lipidi	7,3g

PORZIONE 3

80g injera + 150g pomodoro da insalata + 120g manzo + 60g lattuga + 30g fagioli secchi + 30g ceci secchi

CRUDO		CHO	
80g injera 30g fagioli secchi 30g ceci secchi		98,8g	
Cotto	**550g**	Proteine	52,8g
Kcal	687,8	Lipidi	9,7g

CHO

GIAPPONE

GIAPPONE

RISO PER SUSHI

PORZIONE 1

50g riso + 5g zucchero
+ 20g aceto di riso

CRUDO	CHO
50g riso	45,2g
5g zucchero	

Cotto	**130g**	Proteine	3,4g
Kcal	189,2	Lipidi	0,2g

PORZIONE 2

70g riso + 5g zucchero
+ 30g aceto di riso

CRUDO	CHO
70g riso	61,3g
5g zucchero	

Cotto	**180g**	Proteine	4,8g
Kcal	257,2	Lipidi	0,3g

PORZIONE 3

90g riso + 10g zucchero
+ 40g aceto di riso

CRUDO	CHO
90g riso	82,4g
10g zucchero	

Cotto	**215g**	Proteine	6,2g
Kcal	345,2	Lipidi	0,4g

SASHIMI

PORZIONE 1
50g pesce fresco

CRUDO	CHO
50g	0,3g
-	Proteine 9,2g
Kcal 65,6	Lipidi 3,1g

PORZIONE 2
90g pesce fresco

CRUDO	CHO
90g	0,6g
-	Proteine 16,2g
Kcal 115,3	Lipidi 5,4g

PORZIONE 3
130g pesce fresco

CRUDO	CHO
130g	0,9g
-	Proteine 23,2g
Kcal 165	Lipidi 7,7g

GIAPPONE

TEMPURA DI VERDURE

PORZIONE 1

30g carote + 30g melanzane
+ 30g zucchine + 30g peperoni
+ 30g finocchi + 30g fiori di zucca
+ 20g farina 00 + 10g olio frittura

CRUDO		CHO
20g farina 00 30g carote		20,6g
Cotto	**165g**	Proteine 4,4g
Kcal	188,6	Lipidi 10,6g

PORZIONE 2

50g carote + 50g melanzane
+ 50g zucchine + 50g peperoni
+ 50g finocchi + 50g fiori di zucca
+ 40g farina 00 + 20g olio frittura

CRUDO		CHO
40g farina 00 50g carote		39,6g
Cotto	**285g**	Proteine 8g
Kcal	369,5	Lipidi 21g

PORZIONE 3

70g carote + 70g melanzane
+ 70g zucchine + 70g peperoni
+ 70g finocchi + 70g fiori di zucca
+ 60g farina 00 + 30g olio frittura

CRUDO		CHO
60g farina 00 70g carote		58,5g
Cotto	**405g**	Proteine 11,7g
Kcal	548,9	Lipidi 31,4g

TEMPURA DI PESCE

PORZIONE 1

100g pesce + 10g farina 00
+ 40g gamberi + 10g olio di frittura

CRUDO		CHO	
10g farina 00		17g	
40g gamberi			
Cotto	**115g**	Proteine	15,2g
Kcal	227,2	Lipidi	11,4g

PORZIONE 2

180g pesce + 20g farina 00
+ 80g gamberi + 15g olio di frittura

CRUDO		CHO	
20g farina 00		18,4g	
80g gamberi			
Cotto	**210g**	Proteine	25,7g
Kcal	327,8	Lipidi	17,3g

PORZIONE 3

250g pesce + 30g farina 00
+ 100g gamberi + 20g olio di frittura

CRUDO		CHO	
30g farina 00		27g	
100g gamberi			
Cotto	**290g**	Proteine	35,8g
Kcal	455	Lipidi	23,4g

GIAPPONE

WONTON CON POLLO E GAMBERI

PORZIONE 1

50g pasta + 20g pollo
+ 40g gamberi + 5g olio

CRUDO		CHO	
50g pasta 40g gamberi		32,2g	
n. pz	**3**	Proteine	15,3g
Kcal	255,4	Lipidi	6,5g

PORZIONE 2

100g pasta + 40g pollo
+ 80g gamberi + 10g olio

CRUDO		CHO	
100g pasta 80g gamberi		64,3g	
n. pz	**6**	Proteine	30,6g
Kcal	510,8	Lipidi	12,9g

PORZIONE 3

150g pasta + 60g pollo
+ 120g gamberi + 15g olio

CRUDO		CHO	
150g pasta 120g gamberi		96,5g	
n. pz	**9**	Proteine	46g
Kcal	766,2	Lipidi	19,4g

CHIO

GRECIA

GRECIA

GYROS

PORZIONE 1

60g pita + 80g maiale
+ 50g pomodoro da insalata
+ 20g lattuga + 20g patate fritte

CRUDO		CHO	
60g pita 50g pomodoro 20g patate fritte		41,4g	
Cotto	**215g**	Proteine	24,2g
Kcal	340,5	Lipidi	8,6g

PORZIONE 2

80g pita + 100g maiale
+ 100g pomodoro da insalata
+ 40g lattuga + 40g patate fritte

CRUDO		CHO	
80g pita 100g pomodoro 40g patate fritte		60,2g	
Cotto	**330g**	Proteine	31,8g
Kcal	476,8	Lipidi	12g

PORZIONE 3

100g pita + 120g maiale
+ 150g pomodoro da insalata
+ 60g lattuga + 60g patate fritte

CRUDO		CHO	
100g pita 150g pomodoro 60g patate fritte		79,5g	
Cotto	**450g**	Proteine	39,8g
Kcal	613,1	Lipidi	15,4g

MOUSSAKA

PORZIONE 1

100g melanzane + 80g agnello
+ 50g pomodoro + 10g besciamella
+ 60g patata + 10g parmigiano

CRUDO		CHO	
100g melanzane		16,4g	
50g pomodoro			
60g patata			
Cotto	**245g**	Proteine	22,5g
Kcal	260,5	Lipidi	11,9g

PORZIONE 2

150g melanzane + 100g agnello
+ 80g pomodoro + 15g besciamella
+ 80g patata + 10g parmigiano

CRUDO		CHO	
150g melanzane		23g	
80g pomodoro			
80g patata			
Cotto	**340g**	Proteine	28g
Kcal	331,1	Lipidi	14,7g

PORZIONE 3

250g melanzane + 120g agnello
+ 100g pomodoro + 20g besciamella
+ 100g patata + 10g parmigiano

CRUDO		CHO	
250g melanzane		30,5g	
100g pomodoro			
100g patata			
Cotto	**450g**	Proteine	33,9g
Kcal	409,5	Lipidi	17,6g

GRECIA

TZATZIKI

PORZIONE 1

50g yogurt + 5g olio
+ 30g cetriolo

CRUDO	CHO
50g yogurt	**1,5g**

	-	Proteine	3,4g
Kcal	106,7	Lipidi	9,7g

PORZIONE 2

100g yogurt + 10g olio
+ 50g cetriolo

CRUDO	CHO
100g yogurt	**2,9g**

	-	Proteine	6,7g
Kcal	212	Lipidi	19,3g

PORZIONE 3

200g yogurt + 20g olio
+ 100g cetriolo

CRUDO	CHO
200g yogurt	**5,8g**

	-	Proteine	13,5g
Kcal	424	Lipidi	38,7g

INVOLTINI IN FOGLIE DI VITE

PORZIONE 1

20g riso + 10g foglie di vite
+ 100g cipolla

CRUDO		CHO	
130g		25,6g	
n. pz	**1**	Proteine	2,7g
Kcal	107,4	Lipidi	1g

PORZIONE 2

40g riso + 20g foglie di vite
+ 150g cipolla

CRUDO		CHO	
210g		48,3g	
n. pz	**2**	Proteine	4,9g
Kcal	201,9	Lipidi	2g

PORZIONE 3

60g riso + 30g foglie di vite
+ 200g cipolla

CRUDO		CHO	
290g		64,8g	
n. pz	**3**	Proteine	7,2g
Kcal	296,3	Lipidi	2,9g

GRECIA

INSALATA GRECA

PORZIONE 1

30g lattuga + 50g cetriolo
+ 50g pomodoro da insalata
+ 15g olive nere + 80g feta

CRUDO		CHO	
50g cetriolo		4,3g	
50g pomodoro			
-		Proteine	14,2g
Kcal	256,4	Lipidi	20,4g

PORZIONE 2

50g lattuga + 100g cetriolo
+ 100g pomodoro da insalata
+ 20g olive nere + 100g feta

CRUDO		CHO	
100g cetriolo		7,4g	
100g pomodoro			
-		Proteine	18,7g
Kcal	337,5	Lipidi	26,1g

PORZIONE 3

80g lattuga + 150g cetriolo
+ 150g pomodoro da insalata
+ 30g olive nere + 120g feta

CRUDO		CHO	
150g cetriolo		10,7g	
150g pomodoro			
-		Proteine	23,5g
Kcal	432,2	Lipidi	33,1g

SOUVLAKI

PORZIONE 1
80g maiale

CRUDO		CHO	
80g		0g	
n. pz	**2**	Proteine	17g
Kcal	125,6	Lipidi	6,4g

PORZIONE 2
100g maiale

CRUDO		CHO	
100g		0g	
n. pz	**2 1/2**	Proteine	21,3g
Kcal	157	Lipidi	8g

PORZIONE 3
120g maiale

CRUDO		CHO	
120g		0g	
n. pz	**3**	Proteine	25,6g
Kcal	188,4	Lipidi	9,6g

NOTE

CHO

INDIA

INDIA

POLLO TANDOORI

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
80g	0g
-	Proteine 15,5g
Kcal 88	Lipidi 2,9g

PORZIONE 2

CRUDO	CHO
100g	0g
-	Proteine 19,4g
Kcal 110	Lipidi 3,6g

PORZIONE 3

CRUDO	CHO
130g	0g
-	Proteine 25,2g
Kcal 143	Lipidi 4,7g

CHO

MAROCCO

MAROCCO

COUS COUS DI CARNE

PORZIONE 1

60g cous cous + 60g carne
+ 150g verdura

CRUDO		CHO
60g cous cous		44,6g
50g carota		
Cotto	**370g**	Proteine 21,8g
Kcal	307,6	Lipidi 3,6g

PORZIONE 2

80g cous cous + 80g carne
+ 150g verdura

CRUDO		CHO
80g cous cous		57,4g
50g carota		
Cotto	**450g**	Proteine 28,5g
Kcal	399,3	Lipidi 4,8g

PORZIONE 3

100g cous cous + 100g carne
+ 150g verdura

CRUDO		CHO
100g cous cous		70,2g
50g carota		
Cotto	**530g**	Proteine 35,2g
Kcal	491,0	Lipidi 5,9g

COUS COUS DI PESCE

PORZIONE 1

60g cous cous + 80g pesce

CRUDO		CHO	
60g cous cous		43,4g	
Cotto	**260g**	Proteine	17,9g
Kcal	265,4	Lipidi	2,6g

PORZIONE 2

80g cous cous + 120g pesce

CRUDO		CHO	
80g cous cous		53,5g	
Cotto	**360g**	Proteine	25,6g
Kcal	363,7	Lipidi	3,7g

PORZIONE 3

100g cous cous + 160g pesce

CRUDO		CHO	
100g cous cous		67,0g	
Cotto	**460g**	Proteine	33,4g
Kcal	462,0	Lipidi	4,8g

MAROCCO

COUS COUS VEGETARIANO

PORZIONE 1
60g cous cous + 120g verdura

CRUDO		CHO	
60g cous cous		43,8g	
30g carote			
Cotto	**285g**	Proteine	8,8g
Kcal	234,6	Lipidi	1,6g

PORZIONE 2
80g cous cous + 160g verdura

CRUDO		CHO	
80g cous cous		58,4g	
40g carote			
Cotto	**380g**	Proteine	11,7g
Kcal	312,8	Lipidi	2,2g

PORZIONE 3
100g cous cous + 200g verdura

CRUDO		CHO	
100g cous cous		72,9g	
50g carote			
Cotto	**475g**	Proteine	14,6g
Kcal	391,0	Lipidi	2,7g

MANZO CON CAROTE

PORZIONE 1
60g manzo + 60g carote

CRUDO		CHO	
60g carote		4,6g	
Cotto	**110g**	Proteine	13,9g
Kcal	87,6	Lipidi	1,7g

PORZIONE 2
80g manzo + 80g carote

CRUDO		CHO	
80g carote		6,1g	
Cotto	**145g**	Proteine	18,5g
Kcal	116,8	Lipidi	2,2g

PORZIONE 3
100g manzo + 100g carote

CRUDO		CHO	
100g carote		7,6g	
Cotto	**185g**	Proteine	23,1g
Kcal	146	Lipidi	2,8g

NOTE

CHO

MESSICO

MESSICO

FAJITAS CON CARNE E FAGIOLI

PORZIONE 1

30g tortilla (1) + 20g pollo
+ 20g manzo + 15g fagioli secchi

CRUDO	CHO
30g tortilla 15g fagioli secchi	21,1g

Cotto	**106g**	Proteine	12,8g
Kcal	154,6	Lipidi	2,3g

PORZIONE 2

60g tortillas (2) + 40g pollo
+ 40g manzo + 30g fagioli secchi

CRUDO	CHO
60g tortilla 30g fagioli secchi	42,2g

Cotto	**210g**	Proteine	25,6g
Kcal	309,3	Lipidi	4,6g

PORZIONE 3

60g tortillas (2) + 60g pollo
+ 60g manzo + 45g fagioli secchi

CRUDO	CHO
60g tortilla 45g fagioli secchi	49,9g

Cotto	**290g**	Proteine	37,5g
Kcal	398,9	Lipidi	6,1g

TACOS

PORZIONE 1

30g tortilla (1) + 50g manzo
+ 50g pomodori da insalata
+ 20g lattuga

CRUDO		CHO	
30g tortilla		15,3g	
50g pomodori			
n. pz	**1**	Proteine	13g
Kcal	132,8	Lipidi	2,2g

PORZIONE 2

60g tortillas (2) + 100g manzo
+ 100g pomodori da insalata
+ 40g lattuga

CRUDO		CHO	
60g tortilla		30,5g	
100g pomodori			
n. pz	**2**	Proteine	25,7g
Kcal	265,6	Lipidi	4,4g

PORZIONE 3

90g tortillas (3) + 150g manzo
+ 150g pomodori da insalata
+ 60g lattuga

CRUDO		CHO	
90g tortilla		46g	
150g pomodori			
n. pz	**3**	Proteine	38,8g
Kcal	398,4	Lipidi	6,7g

MESSICO

NACHOS

PORZIONE 1

CRUDO	CHO
30g	9,6g
-	Proteine 2,4g
Kcal 91,8	Lipidi 5,1g

PORZIONE 2

CRUDO	CHO
50g	16g
-	Proteine 4g
Kcal 153	Lipidi 8,5g

PORZIONE 3

CRUDO	CHO
80g	25,6g
-	Proteine 6,4g
Kcal 244,8	Lipidi 13,6g

MAIALE CON PEPERONI VERDI

PORZIONE 1

60g maiale + 30g peperoni verdi

CRUDO		CHO	
30g peperoni		**1,1g**	
Cotto	**75g**	Proteine	13,3g
Kcal	102	Lipidi	4,9g

PORZIONE 2

80g maiale + 50g peperoni verdi

CRUDO		CHO	
50g peperoni		**1,9g**	
Cotto	**105g**	Proteine	17,9g
Kcal	138,6	Lipidi	6,6g

PORZIONE 3

100g maiale + 80g peperoni verdi

CRUDO		CHO	
80g peperoni		**3g**	
Cotto	**140g**	Proteine	22,7g
Kcal	177,8	Lipidi	8,4g

NOTE

CHO

NIGERIA

NIGERIA

TARO

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
50g		8,5g	
n. pz	**1**	Proteine	1,1g
Kcal	40,5	Lipidi	0,1g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
90g		15,4g	
n. pz	**2**	Proteine	2g
Kcal	72,9	Lipidi	0,2g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
140g		48,2g	
n. pz	**3**	Proteine	3,1g
Kcal	113,4	Lipidi	0,3g

GREEN PLANTAIN

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
100g		54g	
n. pz	**1**	Proteine	2,8g
Kcal	230,4	Lipidi	0,2g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
150g		81g	
n. pz	**1 1/2**	Proteine	4,2g
Kcal	345,6	Lipidi	0,3g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
300g		162g	
n. pz	**3**	Proteine	8,4g
Kcal	691,2	Lipidi	0,6g

NIGERIA

RAW PLANTAIN

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
100g		27,2g	
n. pz	**1**	Proteine	3,1g
Kcal	134,6	Lipidi	1,2g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
150g		40,9g	
n. pz	**1 1/2**	Proteine	4,7g
Kcal	201,9	Lipidi	1,8g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
300g		81,7g	
n. pz	**3**	Proteine	9,5g
Kcal	403,7	Lipidi	3,6g

CHO

SPAGNA

SPAGNA

PAELLA DI CARNE

PORZIONE 1
60g riso + 60g carne
+ 120g verdura

CRUDO		CHO	
60g riso 20g fagioli secchi		61g	
Cotto	**300g**	Proteine	22,1g
Kcal	346,7	Lipidi	3,2g

PORZIONE 2
80g riso + 80g carne
+ 120g verdura

CRUDO		CHO	
80g riso 20g fagioli secchi		77,4g	
Cotto	**365g**	Proteine	77,4g
Kcal	435,9	Lipidi	4,0g

PORZIONE 3
100g riso + 100g carne
+ 120g verdura

CRUDO		CHO	
100g riso 20g fagioli secchi		64,8g	
Cotto	**430g**	Proteine	32,6g
Kcal	525,1	Lipidi	4,9g

PAELLA DI PESCE

PORZIONE 1
60g riso + 60g pesce

CRUDO		CHO	
60g riso		49,4g	
Cotto	**195g**	Proteine	11,8g
Kcal	243,4	Lipidi	1,2g

PORZIONE 2
80g riso + 80g pesce

CRUDO		CHO	
80g riso		65,8g	
Cotto	**240g**	Proteine	15,7g
Kcal	324,6	Lipidi	1,7g

PORZIONE 3
100g riso + 100g pesce

CRUDO		CHO	
100g riso		82,3g	
Cotto	**325g**	Proteine	19,6g
Kcal	405,7	Lipidi	2,0g

SPAGNA

PAELLA DI VERDURE

PORZIONE 1
60g riso + 270g verdura

CRUDO		CHO	
60g riso 10g fagioli secchi 10g piselli secchi		64,7g	
Cotto	**391g**	Proteine	11,4g
Kcal	300,3	Lipidi	1,0g

PORZIONE 2
80g riso + 280g verdura

CRUDO		CHO	
80g riso 15g fagioli secchi 15g piselli secchi		87,8g	
Cotto	**422g**	Proteine	15,8g
Kcal	410,0	Lipidi	1,4g

PORZIONE 3
100g riso + 340g verdura

CRUDO		CHO	
100g riso 20g fagioli secchi 20g piselli secchi		110,2g	
Cotto	**520g**	Proteine	20,2g
Kcal	519,8	Lipidi	1,8g

GAZPACHO

PORZIONE 1

30g pane tipo 0 +
50g pomodoro da insalata +
50g cetriolo + 50g cipolla + 10g olio

CRUDO		CHO	
30g pane 50g pomodoro 100g cipolla		24,2g	
Cotto	**185g**	Proteine	3,9g
Kcal	201	Lipidi	10,5g

PORZIONE 2

50g pane tipo 0 +
100g pomodoro da insalata +
100g cetriolo + 100g cipolla + 15g olio

CRUDO		CHO	
50g pane 100g pomodoro 100g cipolla		32,0g	
Cotto	**305g**	Proteine	6,9g
Kcal	329,5	Lipidi	16g

PORZIONE 3

80g pane tipo 0 +
150g pomodoro da insalata +
150g cetriolo + 150g cipolla + 20g olio

CRUDO		CHO	
80g pane 150g pomodoro 150g cipolla		66,2g	
Cotto	**475g**	Proteine	10,8g
Kcal	485,5	Lipidi	21,6g

NOTE

CHO

TURCHIA

TURCHIA

KEBAB

PORZIONE 1

100g fesa di tacchino + 50g cipolla + 50g piadina + 50g yogurt greco

CRUDO	CHO
50g piadina	**29,1g**

Cotto	**235g**	Proteine	31,3g
Kcal	331,5	Lipidi	9,7g

PORZIONE 2

150g fesa di tacchino + 75g cipolla + 75g piadina + 75g yogurt greco

CRUDO	CHO
75g piadina	**43,7g**

Cotto	**355g**	Proteine	47g
Kcal	497,2	Lipidi	14,6g

PORZIONE 3

200g fesa di tacchino + 100g cipolla + 100g piadina + 100g yogurt greco

CRUDO	CHO
100g piadina	**58,3g**

Cotto	**475g**	Proteine	62,7g
Kcal	663	Lipidi	19,4g

CHO

UNGHERIA

UNGHERIA

GULASH

PORZIONE 1

60g manzo + 60g patate
+ 60g passata pomodoro

CRUDO	CHO
60g patate	**12,5g**

Cotto	**110g**	Proteine	15,2g
Kcal	128,4	Lipidi	2,3g

PORZIONE 2

80g manzo + 80g patate
+ 80g passata pomodoro

CRUDO	CHO
80g patate	**16,7g**

Cotto	**145g**	Proteine	20,3g
Kcal	171,2	Lipidi	3,2g

PORZIONE 3

100g manzo + 100g patate
+ 100g passata pomodoro

CRUDO	CHO
100g patate	**20,9g**

Cotto	**185g**	Proteine	25,4g
Kcal	214	Lipidi	3,8g

CHO

USA

GAMBERI CON CETRIOLI E CAROTE

PORZIONE 1

60g gamberi + 30g carote
+ 30g cetrioli

CRUDO		CHO	
60g gamberi		4,6g	
30g carote			
Cotto	**115g**	Proteine	8,7g
Kcal	57,3	Lipidi	0,6g

PORZIONE 2

80g gamberi + 50g carote
+ 50g cetrioli

CRUDO		CHO	
80g gamberi		7g	
50g carote			
Cotto	**170g**	Proteine	12,8g
Kcal	81,3	Lipidi	0,8g

PORZIONE 3

100g gamberi + 70g carote
+ 70g cetrioli

CRUDO		CHO	
100g gamberi		9,5g	
70g carote			
Cotto	**230g**	Proteine	14,9g
Kcal	105,3	Lipidi	1,1g

PATATA AMERICANA

PORZIONE 1

CRUDO		CHO	
140g		29,8g	
n. pz	**1**	Proteine	1,7g
Kcal	121,8	Lipidi	0,4g

PORZIONE 2

CRUDO		CHO	
290g		61,8g	
n. pz	**2**	Proteine	3,5g
Kcal	252,3	Lipidi	0,9g

PORZIONE 3

CRUDO		CHO	
450g		95,8g	
n. pz	**3**	Proteine	5,4g
Kcal	391,5	Lipidi	1,3g

USA

CHEESECAKE

PORZIONE 1

10g biscotti secchi + 5g burro
+ 15g formaggio spalmabile
+ 5g zucchero + 10g marmellata

CRUDO		CHO	
10g biscotti 5g zucchero 10g marmellata		19,3g	
Cotto	**45g**	Proteine	2g
Kcal	175,7	Lipidi	10,4g

PORZIONE 2

20g biscotti secchi + 10g burro
+ 25g formaggio spalmabile
+ 10g zucchero + 15g marmellata

CRUDO		CHO	
20g biscotti 10g zucchero 15g marmellata		35,8g	
Cotto	**80g**	Proteine	3,5g
Kcal	324,7	Lipidi	19,3g

PORZIONE 3

30g biscotti secchi + 15g burro
+ 35g formaggio spalmabile
+ 15g zucchero + 20g marmellata

CRUDO		CHO	
30g biscotti 15g zucchero 20g marmellata		52,2g	
Cotto	**115g**	Proteine	5g
Kcal	473,7	Lipidi	28,2g

CHO

INDICE ANALITICO

INDICE ANALITICO

B

Biryani vegetariano 10

C

Cheesecake 72
Chicken biryani 11
Cous cous di carne 44
Cous cous di pesce 45
Cous cous vegetariano 46

F

Fajitas con carne e fagioli 50

G

Gamberi con cetrioli e carote 70
Gazpacho 63
Gelato fritto 23
Green plantain 57
Gulash 68
Gyros 34

I

Insalata greca 38
Involtini in foglie di vite 37
Involtini primavera 14

K

Kebab 66

M

Maiale con funghi 22
Maiale con peperoni verdi 53
Manzo con carote 47
Moussaka 35

N

Nachos 52
Noodles 19

P

Paella di carne 60
Paella di pesce 61
Paella di verdure 62
Pane al vapore 20
Paratha 12
Patata americana 71
Pollo alle mandorle 16
Pollo Tandoori 42

R

Ravioli al vapore 15
Raw Plantain 58
Riso alla cantonese 18
Riso per sushi 28

S

Sashimi 29
Souvlaki 39
Spaghetti di soia 17

T

Tacos 51
Taro 56
Tempura di pesce 31
Tempura di verdure 30
Tofu secco 21
Tzatziki 36

W

Wonton con pollo e gamberi 32

Z

Zighinì 26

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

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)

codice RD000000300

ACCU-CHEK is a trademark of Roche
© 2014 Roche Diagnostics

www.accu-chek.it
Roche Diagnostics S.p.a.
V.le G.B. Stucchi, 110
20900 Monza (MB) Italia

Roche

ACCU-CHEK®