

13



Valori nutrizionali degli alimenti della Dieta del Riso



Acqua alla mandorla

Acqua alla mandorla

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	101 kJ 24 kcal
Grassi	2,2 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	0,3 g
di cui zuccheri	0,3 g
Fibre	0,5 g
Proteine	0,9 g
Sale	0,01 g

Ingredienti

Acqua, **mandorle** 4%, stabilizzanti (carragenina, gomma di xanthan), aroma naturale.

Barretta con cioccolato fondente e riso

Barretta con cioccolato fondente e riso

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2247 kJ 537 kcal
Grassi	31,7 g
di cui acidi grassi saturi	20,0 g
Carboidrati	53,7 g
di cui zuccheri	38,7 g
Fibre	8,7 g
Proteine	5,7 g
Sale	0,03 g

Ingredienti

Zucchero, massa di cacao, burro di cacao, riso soffiato 11%, emulsionante: lecitina di **soia**; aroma naturale di vaniglia.

Può contenere tracce di frutta a guscio, di glutine e latte.

*Vellutata
di asparagi***Vellutata di asparagi**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1394 kJ 331 kcal
Grassi	3,7 g
di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	44,9 g
di cui zuccheri	12,9 g
Fibre	22,0 g
Proteine	18,9 g
Sale	4,80 g

Ingredienti

Piselli disidratati, inulina, asparagi disidratati 11,4%, fiocco di patate, proteine del riso, farina di riso, olio di oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), aromi, cipolla disidratata, estratto di lievito, sale, alga spirulina, prezzemolo disidratato.

*Vellutata
di pomodoro***Vellutata di pomodoro**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1440 kJ 343 kcal
Grassi	4,9 g
di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Carboidrati	48,6 g
di cui zuccheri	24,0 g
Fibre	17,1 g
Proteine	17,7 g
Sale	4,86 g

Ingredienti

Pomodoro disidratato 25,7%, fiocco di patate, inulina, proteine del riso, zucchero, olio di oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), estratto di lievito, sale, aromi, cipolla, disidratata, origano, barbabietola disidratata.

*Vellutata
di zucca***Vellutata di zucca**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1431 kJ 340 kcal
Grassi	4,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	50,6 g
di cui zuccheri	23,7 g
Fibre	18,0 g
Proteine	15,1 g
Sale	3,37 g

Ingredienti

Zucca disidratata 28,3%, fiocchi di patata, carota, inulina, proteine del riso, olio di oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), estratto di lievito, aroma naturale, sale, zucchero, cipolla disidratata, prezzemolo disidratato, curcuma, paprika.

*Vellutata
di verdure***Vellutata di verdure**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1429 kJ 340 kcal
Grassi	4,9 g
di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Carboidrati	39,7 g
di cui zuccheri	6,9 g
Fibre	20,6 g
Proteine	24,0 g
Sale	4,23 g

Ingredienti

Verdure e legumi disidratati 55,1%: piselli, fagioli bianchi, cipolla, porro, pomodoro, spinaci, basilico, prezzemolo, semi di **sedano**; inulina, proteine del riso, olio di oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), estratto di lievito, sale, aromi, alga spirulina.

*Vellutata
di patate
e funghi***Vellutata di patate e funghi**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1429 kJ 341 kcal
Grassi	4,7 g
di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Carboidrati	46,8 g
di cui zuccheri	2,7 g
Fibre	22,9 g
Proteine	16,5 g
Sale	3,82 g

Ingredienti

Fiocchi di patate 38,6%, inulina, proteine del riso, farina di riso, olio di oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), estratto di lievito, funghi porcini secchi (*Boletus edulis* e relativo gruppo) 3,5%, sale, funghi champignon in polvere (*Agaricus bisporus* e relativo gruppo), aromi, prezzemolo disidratato.

*Vellutata
di broccoli***Vellutata di broccoli**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1486 kJ 351 kcal
Grassi	2,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	65,1 g
di cui zuccheri	10,0 g
Fibre	11,1 g
Proteine	11,4 g
Sale	3,51 g

Ingredienti

Fiocchi di patate, broccoli disidratati 20%, inulina, piselli disidratati, farina di riso, olio d'oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patate), estratto di lievito, aromi (**sedano**), sale, spirulina.

*Minigallette
con chia
e quinoa***Minigallette con chia e quinoa**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1675 kJ 395 kcal
Grassi	4,5 g
di cui acidi grassi saturi	1,0 g
Carboidrati	70,0 g
di cui zuccheri	1,0 g
Fibre	7,0 g
Proteine	15,0 g
Sale	0,00 g

Ingredienti

Riso 40%, piselli in fiocchi, riso rosso integrale 10%, riso nero integrale 10%, quinoa 10%, semi di chia tostata 5%.

Può contenere tracce di soia, sedano, solfiti.

*Minigallette
con semi
di girasole***Minigallette con semi di girasole**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1680 kJ 400 kcal
Grassi	4,0 g
di cui acidi grassi saturi	1,0 g
Carboidrati	75,0 g
di cui zuccheri	1,0 g
Fibre	4,5 g
Proteine	14,5 g
Sale	0,00 g

Ingredienti

Riso 47%, piselli in fiocchi, riso integrale 10%, riso rosso integrale 10%, semi di girasole tostatati 8%.

Può contenere tracce di soia, sedano, solfiti.

Olive

Olive	
Dichiarazione nutrizionale per 100 g	
Energia	673 kJ 177 kcal
Grassi	18,3 g
di cui acidi grassi saturi	3,2 g
Carboidrati	0,0 g
di cui zuccheri	0,0 g
Fibre	3,3 g
Proteine	1,3 g
Sale	3,33 g

Ingredienti

Olive denocciolate, olio di oliva, sale, regolatore di acidità: acido lattico, aglio, timo.

*Riso
integrale
e lenticchie*

Riso integrale e lenticchie	
Dichiarazione nutrizionale per 100 g	
Energia	644 kJ 152 kcal
Grassi	1,3 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	28,7 g
di cui zuccheri	1,8 g
Fibre	3,5 g
Proteine	4,7 g
Sale	0,66 g

Ingredienti

Acqua, riso integrale parboiled 30%, lenticchie verdi precotte 10%, carote, sale, curcuma, rosmarino.

*Triangolini
alle verdure*

Triangolini alle verdure	
Dichiarazione nutrizionale per 100 g	
Energia	1575 kJ 370 kcal
Grassi	1,5 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	80,0 g
di cui zuccheri	1,5 g
Fibre	4,0 g
Proteine	9,5 g
Sale	2,00 g

Ingredienti

Mais, riso 15%, estruso di patata 15% (patata disidratata, farina di riso 20%, amido di patata, amido di mais, farina di mais, zucchero, sale), piselli in fiocchi, spinaci in polvere 3%, semi di girasole tostati, sale.

*Triangolini
allo zenzero*

Triangolini allo zenzero	
Dichiarazione nutrizionale per 100 g	
Energia	1585 kJ 375 kcal
Grassi	1,0 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	80,0 g
di cui zuccheri	1,0 g
Fibre	4,0 g
Proteine	9,5 g
Sale	1,50 g

Ingredienti

Mais, riso integrale 12%, piselli in fiocchi, tritello di ceci, zenzero 1,5%, sale.

*Paella
di verdura
e legumi***Paella di verdura e legumi**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1602 kJ 294 kcal
Grassi	2,4 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	61,2 g
di cui zuccheri	10,6 g
Fibre	9,4 g
Proteine	10,0 g
Sale	2,65 g

Ingredienti

Riso parboiled 75,3%, verdure e legumi liofilizzati e disidratati 15,7% (zucchine, piselli, peperoni, pomodoro, cipolla, aglio), proteine di riso, sale, olio d'oliva in polvere (olio d'oliva, maltodestrina di patata), estratto di lievito, zucchero, aromi, curcuma, zafferano.

*Spezzatino
di soia
con piselli***Spezzatino di soia con piselli**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1504 kJ 357 kcal
Grassi	5,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	41,1 g
di cui zuccheri	7,9 g
Fibre	15,9 g
Proteine	27,9 g
Sale	3,5 g

Ingredienti

Piselli liofilizzati e disidratati in polvere e pezzi 42,3%, farina di **soia** testurizzata 34,3%, inulina, cipolla disidratata, olio di oliva in polvere (maltodestrina di patata, olio d'oliva), aromi (**sedano**), estratto di lievito, sale, prezzemolo disidratato.

*Spezzatino
di soia
con patate
e funghi
porcini***Spezzatino di soia con patate e funghi porcini**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1417 kJ 336 kcal
Grassi	3,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	41,3 g
di cui zuccheri	18,6 g
Fibre	13,6 g
Proteine	27,9 g
Sale	3,4 g

Ingredienti

Farina di **soia** testurizzata 41,4%, patate disidratate 14,3%, zucca disidratata, 12,9% inulina, funghi porcini secchi (*Boletus edulis* e relativo gruppo) 6,7%, aromi, cipolla disidratata, zucchero, estratto di lievito, fiocchi di patata, sale, prezzemolo disidratato, curcuma.

*Zuppa
di quinoa
e lenticchie***Zuppa di quinoa e lenticchie**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1456 kJ 346 kcal
Grassi	5,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Carboidrati	47 g
di cui zuccheri	17,8 g
Fibre	21,6 g
Proteine	16,2 g
Sale	3,2 g

Ingredienti

Lenticchie precotte 36%, quinoa precotta 35,2%, inulina, olio di oliva in polvere (maltodestrina di patata, olio d'oliva), pomodoro disidratato, cipolla disidratata, carote disidratate, sale, estratto di lievito, aromi (**sedano**), prezzemolo disidratato, rosmarino.

Riso rosso con piselli porri e maggiorana

Riso rosso con piselli porri e maggiorana

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1458 kJ 346 kcal
Grassi	3,8 g
di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	52,4 g
di cui zuccheri	6,4 g
Fibre	16 g
Proteine	17,6 g
Sale	2,44 g

Ingredienti

Riso rosso integrale 46%, piselli liofilizzati 30%, proteine di riso, inulina, porro disidratato 5,2%, sale, estratto di lievito, carota disidratata, alga spirulina, prezzemolo disidratato, maggiorana 0,2%, **sedano**.

Minestrone di verdure

Minestrone di verdure

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	1056 kJ 250 kcal
Grassi	1,0 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	44,8 g
di cui zuccheri	22,0 g
Fibre	11,6 g
Proteine	9,8 g
Sale	5,0 g

Ingredienti

Verdure e legumi disidratati e liofilizzati 34,5%: fiocchi di patate, fagioli bruni, carote, fagioli bianchi, patate, cipolla, porro, pomodoro, **sedano**, fagiolini, cavolo verza, piselli, zucchine, spinaci; proteine del riso, olio d'oliva in polvere (maltodestrina di patate, olio d'oliva), sale, preparato per brodo vegetale: (sale, estratto vegetale (**soia**), verdure in proporzioni variabili (tra cui **sedano**), olio di semi di girasole), aromi, estratto di lievito, spirulina, prezzemolo disidratato, curcuma.

Olio di riso

Olio di riso

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	3386 kJ 824 kcal
Grassi	92,0 g
di cui acidi grassi saturi	20,0 g
Carboidrati	0,0 g
di cui zuccheri	0,0 g
Fibre	0,0 g
Proteine	0,0 g
Sale	0,0 g

Ingredienti

Olio di riso.



*Crocante
con pistacchi
e miele***Crocante con pistacchi e miele**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2146 kJ 514 kcal
Grassi	29,4 g
di cui acidi grassi saturi	4,9 g
Carboidrati	42,3 g
di cui zuccheri	28,2 g
Fibre	7,0 g
Proteine	16,7 g
Sale	0,03 g

Può contenere tracce di frutta secca a guscio, arachidi, soia e derivati.

Ingredienti

Pistacchi 45%, miele 20%, **sesamo**, zucchero, sciroppo di glucosio, riso soffiato.

*Crocante
con mandorle
e miele***Crocante con mandorle e miele**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2260 kJ 543 kcal
Grassi	34,7 g
di cui acidi grassi saturi	5,7 g
Carboidrati	41,7 g
di cui zuccheri	30,7 g
Fibre	7,0 g
Proteine	12,7 g
Sale	0,03 g

Può contenere tracce di frutta secca a guscio, arachidi, soia e derivati.

Ingredienti

Mandorle 45%, miele 20%, **sesamo**, zucchero, sciroppo di glucosio, riso soffiato.

*Noci***Noci**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2570 kJ 623 kcal
Grassi	56,0 g
di cui acidi grassi saturi	5,6 g
Carboidrati	13,7 g
di cui zuccheri	3,3 g
Fibre	6,7 g
Proteine	12,3 g
Sale	0,00 g

Può contenere tracce di frutta a guscio, soia, glutine, semi di sesamo.

Ingredienti

Noci sgusciate.

*Nocciole***Nocciole**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2853 kJ 690 kcal
Grassi	63,0 g
di cui acidi grassi saturi	4,3 g
Carboidrati	12,7 g
di cui zuccheri	4,3 g
Fibre	8,0 g
Proteine	14,3 g
Sale	0,00 g

Può contenere tracce di frutta a guscio, soia, glutine, semi di sesamo.

Ingredienti

Nocciole tostate.

*Mandorle***Mandorle**

Dichiarazione nutrizionale per 100 g

Energia	2663 kJ 643 kcal
Grassi	50,0 g
di cui acidi grassi saturi	4,0 g
Carboidrati	21,3 g
di cui zuccheri	4,0 g
Fibre	10,7 g
Proteine	21,3 g
Sale	0,00 g

Può contenere tracce di frutta a guscio, soia, glutine, semi di sesamo.

Ingredienti

Mandorle tostate.