

# TABELLA VALORI NUTRIZIONALI

## YOGURT

	BIANCO		BANANA		CEREALI		FRAGOLA		FRUTTI DI BOSCO		MIRTILLO		PESCA	
	100g	160g	100g	160g	100g	160g	100g	160g	100g	160g	100g	160g	100g	160g
Kj	332	531	430	688	438	702	430	688	427	684	442	707	434	695
Kcal	80	127	102	164	105	167	102	164	102	163	105	168	103	166
Grassi	4,7	7,5	4,1	6,6	4,6	7,4	4,1	6,6	4,1	6,6	4,2	6,6	4,2	6,6
Acidi grassi	3,2	5,1	2,8	4,5	3,2	5,1	2,8	4,5	2,8	4,5	2,8	4,5	2,8	4,5
Carboidrati	4,8	7,7	12	20	12	19	12	20	12	20	12	20	12	20
Zuccheri	4,7	7,5	12	19	11	18	12	20	12	19	12	20	12	20
Proteine	4,5	7,2	4,0	6,4	4,2	6,6	4,0	6,4	3,9	6,3	4,6	7,4	4,2	6,7
Sale	0,5	0,8	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7

## DESSERT

	BUDINO CIOCCOLATO		BUDINO VANIGLIA		PANNA COTTA		CREME CAMEL		TIRAMISU'		CREMA CATALANA	
	100g	170g	100g	170g	100g	170g	100g	170g	100g	170g	100g	170g
Kj	573	974	585	995	598	1017	590	1003	1272	2163	1033	1757
Kcal	137	232	140	237	143	243	141	239	307	521	248	422
Grassi	6,3	11	6,1	10	7,0	12	6,5	11	25	42	18	30
Acidi grassi	4,4	7,6	4,4	7,4	5,2	8,8	4,7	8,1	17	29	12	20
Carboidrati	14	24	16	27	15	25	15	26	19	32	19	33
Zuccheri	12	21	14	25	12	21	13	23	15	26	17	28
Proteine	5,6	9,5	5,1	8,7	5,3	9,0	5,2	8,9	2,5	4,3	3,3	5,6
Sale	0,1	0,2	0,1	0,2	0,3	0,5	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1