



## La Veg CHIP-list

Quali sono i cibi "buoni" e quelli "cattivi",  
per la tua salute  
e per mantenere il peso-forma!



## Introduzione

Questo progetto prende origine da un'idea del dr. Klas Mildenstein, la ChipList: una lista di alimenti classificati sulla base del numero di CHIP, cioè **gettoni da 100 calorie**. Ogni CHIP è in grado di fornire calorie ricche di nutrienti utili e protettivi (il CHIP che sorride) oppure può invece fornire calorie povere di questi nutrienti se non addirittura altre sostanze potenzialmente dannose (il CHIP triste).

Abbiamo rielaborato quindi l'impostazione originaria delle ChipList per renderla adatta alla mission di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, che è quella di promuovere un'alimentazione basata completamente (o almeno prevalentemente) su cibi vegetali. Per questo abbiamo utilizzato e valorizzato i cibi del PiattoVeg, ma abbiamo inserito nella lista anche tutti gli altri cibi, quelli di origine animale: non certo per consigliarne il consumo, bensì per permettere a chi utilizza la VegCHIP-list di fare il confronto. Infatti, a differenza della ChipList originale, che riporta solo il contenuto calorico degli alimenti e li classifica in "buoni" e "cattivi", la VegCHIP-list elenca anche il loro contenuto di alcuni nutrienti estremamente importanti:

- Proteine, calcio e ferro, dimostrando come i cibi vegetali ne siano un'ottima fonte.
- Fibra, dimostrando come i cibi vegetali ne siano la fonte esclusiva.
- Colesterolo e grassi totali, dimostrando come questi siano rispettivamente assente e presenti in quantità limitata nei cibi vegetali.

Cominciamo quindi, dopo questa doverosa premessa, a leggere la nostra VegCHIP-list, che consigliamo di tenere sempre con te.

Immagina: ogni mattina al risveglio hai a tua disposizione 20 gettoni (CHIP) che puoi scambiare con vari cibi. Ma quali? Vediamolo assieme.

## **Vuoi vivere bene e a lungo?**

Ti preoccupano i tuoi chili di troppo e vuoi evitare complicati calcoli sulle calorie dei cibi? Pensa se ti venissero dati 20 CHIP tutte le mattine, da spendere come calorie durante la giornata, nella maniera che più ti aggrada. E che ne dici se poi, la mattina successiva e per ogni mattina della tua vita, ricevesti altri 20 CHIP? Non sarebbe un modo molto comodo per controllare quel che mangi? E in aggiunta, ti piacerebbe poter “comprare” CHIP in più ogni giorno facendo attività fisica? Interessante, no? Continua a leggere....

## **Smantella i cibi di troppo con i tuoi CHIP!**

La lista che trovi di seguito classifica gli alimenti e l'esercizio fisico sulla base, rispettivamente, dell'apporto e del dispendio calorico, e potrà permetterti di conoscere meglio i cibi che compongono la tua dieta, per operare delle scelte più consapevoli.

## **Utilizza i CHIP al posto delle calorie**

È difficile immaginare cosa siano 100, o peggio 1000, calorie. Per risparmiarti la seccatura di dover pesare e misurare quello che mangi e fare dei calcoli, abbiamo scelto di utilizzare come unità di misura le 100 calorie. Un CHIP rappresenta dunque 100 calorie. Ogni CHIP ti porge **un sorriso per i cibi nutrizionalmente più densi**, vale a dire quelli nutrienti e sani, che potrai scegliere di usare con maggior frequenza (quelli col **titolo in verde**); **oppure una faccia triste per i cibi che è preferibile consumare meno di frequente**, o meglio ancora eliminare del tutto dalla tua dieta (quelli nelle tabelle col **titolo in rosso**).

Il valore nutrizionale dei cibi vegetali naturali (**cereali integrali, legumi, verdura, frutta, frutta secca**) è elevato, e sono i **cibi che ti consigliamo di consumare ogni giorno**, soprattutto nella forma integrale. Per i **latticini**, le **carni**, il **pesce** e le **uova**, se mantenerli o meno nella tua dieta è ovviamente una tua scelta,

ma **osserva con attenzione quel che contengono e valuta se ne vale davvero la pena!** Ci sono poi cibi che forniscono solo calorie vuote, cioè calorie prive di nutrienti, come le bevande dolci e le bevande alcoliche. Anche se questi sono cibi che contengono solo ingredienti vegetali, non per questo possono essere classificati come cibi sani.



### **Qual è il mio limite giornaliero?**

Ovviamente il fabbisogno calorico è un fatto individuale, e dipende dal sesso, dall'età, dalla corporatura e dalla quantità e tipo di attività lavorativa e fisica svolte, nonché dal tuo metabolismo. Per questa VegCHIP-list abbiamo scelto di utilizzare come esempio una dieta da 2000 calorie, cioè di 20 CHIP, che si addice a una persona sedentaria media.

### **Come guadagnare CHIP in più?**

Vuoi mangiare di più? Allora, muoviti di più! La lista seguente ti mostra come puoi guadagnare ulteriori CHIP con l'attività fisica, da spendere poi in cibo. Ogni voce permette di guadagnare 100 calorie, cioè 1 CHIP.

### CHIP-list DELL'ATTIVITÀ FISICA

Ciascuno degli esercizi, praticato per il tempo indicato, ti permetterà di bruciare 100 calorie e guadagnare 1 CHIP

|                      |        |                       |        |
|----------------------|--------|-----------------------|--------|
| Camminare veloci     | 25 min | Giocare a bowling     | 30 min |
| Correre              | 10 min | Giocare a volano      | 20 min |
| Andare in bicicletta | 12 min | Giocare a calcio      | 10 min |
| Danzare              | 15 min | Remare                | 10 min |
| Nuotare              | 15 min | Salire le scale       | 12 min |
| Fare ginnastica      | 15 min | Usare l'aspirapolvere | 60 min |
| Giocare a ping-pong  | 20 min | Fare giardinaggio     | 30 min |
| Giocare a tennis     | 12 min | Falciare l'erba       | 16 min |
| Giocare a golf       | 20 min | Spazzare la neve      | 12 min |
| Giocare a basket     | 10 min |                       |        |

### Mangia sano, fai attività fisica e mantieniti in salute!

Ogni mattina avrai a disposizione 20 CHIP da spendere per il tuo cibo. La tua VegCHIP-list ti aiuterà a scegliere con saggezza i vari alimenti. Se per te 20 CHIP non fossero sufficienti, puoi procurartene ancora facendo attività fisica.

Questa lista ha lo scopo di aiutarti a fare le scelte migliori, a rendere le tue abitudini alimentari più sane, regalandoti anni da vivere in una vita attiva!

*Nota: tutti i calcoli sono stati realizzati utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'INRAN (2000), e il Database degli alimenti USDA per alcuni alimenti non presenti nella banca dati italiana. È stato necessario effettuare dei minimi arrotondamenti per facilitare la lettura e l'acquisizione dei dati esposti. Per i nutrienti presenti in traccia (tr) è stato assunto un valore pari a zero. Alcuni nutrienti non sono stati determinati e sono quindi dati mancanti, contrassegnati con la sigla nd. I prodotti non classificabili sulla base delle porzioni del PiattoVeg, vengono proposti come calorie discrezionali (cd) o porzioni SINU (vedi [http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf))*

Questa lista non ha lo scopo di fornire informazioni mediche, che devono essere richieste a professionisti.

## PERDERE PESO

Un altro modo di usare questa lista è per perdere il peso in eccesso. Se hai questo problema, anziché 20 CHIP spendine solo 15: potrai così risparmiare ogni giorno 5 CHIP, che in una settimana saranno l'equivalente di 3.500 calorie. Questo quantitativo ti permetterà di perdere circa mezzo chilo di peso alla settimana, che in 1 mese diventeranno 2 kg, 6 kg in 3 mesi, e così via... È un obiettivo semplice e gradevole, non credi? Ed è unicamente nelle tue mani!

Ed ecco la CHIP-list per le varie categorie di cibi. Ricorda: **CHIP sorridente e titolo in verde** significa cibi nutrienti e sani, da consumare ogni giorno; **CHIP triste e titolo in rosso** significa cibi da consumare sporadicamente o meglio ancora eliminare del tutto (specie per i cibi di origine animale, diretti e indiretti: azzerarli è la scelta migliore!).



## LEGENDA TABELLE

Le unità di misura dei vari nutrienti sono così indicate:  
*proteine, lipidi, carboidrati, fibra: **grammi***  
*colesterolo, ferro, calcio: **milligrammi***

*Il simbolo **PV** sta per **PiattoVeg***

## CEREALI IN CHICCO, PASTA E FARINE



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cereali. 1 porzione sono 30 g per i cereali secchi e le farine, 80 per quelli freschi e cotti.

Come vedi, 1 porzione di questi cibi vale in media 1 CHIP.

| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Amaranto in chicco         | 1              | 27       | 4        | 2      | 0           | 18          | 2     | 2,0   | 43     |
| Avena in chicco            | 1              | 29       | 5        | 2      | 0           | 16          | 3     | 1,4   | 16     |
| Farina di frumento integr. | 1              | 31       | 4        | 1      | 0           | 21          | 3     | 0,9   | 9      |
| Farina di mais             | 1              | 28       | 2        | 1      | 0           | 22          | 1     | 0,5   | 2      |
| Farina di riso             | 1              | 28       | 2        | 0      | 0           | 24          | 0     | 0,1   | 2      |
| Farina di segale           | 1              | 32       | 4        | 1      | 0           | 21          | 5     | nd    | nd     |
| Farro in chicco            | 1              | 30       | 5        | 1      | 0           | 20          | 2     | 0,2   | 13     |
| Frumento duro in chicco    | 1              | 32       | 4        | 1      | 0           | 20          | 3     | 1,2   | 10     |
| Frumento tenero in chicco  | 1              | 32       | 4        | 1      | 0           | 21          | 3     | 1,0   | 11     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.



| ALIMENTO                     | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Grano saraceno in chicco     | 1              | 32       | 4        | 1      | 0           | 20          | 2     | 1,3   | 35     |
| Kamut in chicco              | 1              | 30       | 4        | 1      | 0           | 21          | 3     | 1,1   | 7      |
| Miglio decorticato in chicco | 1              | 28       | 3        | 1      | 0           | 21          | 1     | 1,0   | 5      |
| Orzo perlato in chicco       | 1              | 31       | 3        | 0      | 0           | 22          | 3     | 0,2   | 4      |
| Pasta di semola              | 1              | 28       | 3        | 0      | 0           | 22          | 1     | 0,4   | 6      |
| Pasta integrale              | 1              | 31       | 4        | 1      | 0           | 21          | 4     | 1,2   | 10     |
| Quinoa in chicco             | 1              | 27       | 4        | 2      | 0           | 17          | 2     | 1,2   | 13     |
| Riso brillato                | 1              | 30       | 2        | 0      | 0           | 24          | 0     | 0,2   | 7      |
| Riso integrale               | 1              | 30       | 2        | 1      | 0           | 23          | 1     | 0,5   | 9      |
| Riso parboiled               | 1              | 30       | 2        | 0      | 0           | 24          | 0     | 0,9   | 18     |
| Segale in chicco             | 1              | 30       | 3        | 0      | 0           | 22          | 4     | 0,8   | 7      |

Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto iliana



## CEREALI IN CHICCO, PASTA E FARINE



| ALIMENTO                            | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Farina di frumento tipo 0           | 1              | 29       | 3        | 0      | 0           | 22          | 1     | 0,3   | 5      |
| Farina di frumento tipo 00          | 1              | 29       | 3        | 0      | 0           | 23          | 1     | 0,2   | 5      |
| Mais dolce, in scatola, sgocciolato | 1              | 102      | 3        | 1      | 0           | 20          | 1     | 0,5   | 4      |
| Pasta all'uovo secca                | 1              | 27       | 4        | 1      | 0           | 21          | 1     | 0,6   | 6      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## PRODOTTI DA FORNO E SOFFIATI



Nel PiattoVeg, anche questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cereali. 1 porzione sono 30 g. Come vedi, 1 porzione di questi cibi vale in media 1 CHIP.

| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Fette biscottate integrali | 1              | 26       | 4        | 3      | 0           | 16          | 1     | nd    | nd     |
| Fiocchi d'avena            | 1              | 27       | 2        | 2      | 0           | 20          | 2     | 1,4   | 14     |
| Muesli                     | 1              | 27       | 3        | 2      | 0           | 20          | 2     | 1,5   | 30     |
| Pane di tipo integrale     | 1              | 45       | 3        | 1      | 0           | 22          | 3     | 1,1   | 11     |
| Pop corn                   | 1              | 26       | 3        | 1      | 0           | 21          | 4     | 0,7   | 3      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto gadini



## PRODOTTI DA FORNO E SOFFIATI



| ALIMENTO                        | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Corn-flakes                     | 1              | 28       | 2        | 0      | nd          | 24          | 1     | 0,8   | 20     |
| Cracker salati                  | 1              | 23       | 2        | 2      | 0           | 19          | 1     | nd    | nd     |
| Fette biscottate                | 1              | 25       | 3        | 1      | 0           | 20          | 1     | 0,9   | 13     |
| Grissini                        | 1              | 23       | 3        | 3      | 0           | 16          | 1     | 0,5   | 3      |
| Pane di tipo 0                  | 1              | 36       | 3        | 0      | 0           | 23          | 1     | 0,3   | 6      |
| Pane di tipo 00                 | 1              | 35       | 3        | 0      | 0           | 23          | 1     | 0,3   | 5      |
| Pane formato rosetta            | 1              | 37       | 3        | 1      | 0           | 21          | 1     | 0,4   | 7      |
| Panini al latte                 | 1              | 34       | 3        | 3      | nd          | 16          | 1     | 0,6   | 44     |
| Pizza con pomodoro              | 1              | 41       | 3        | 3      | nd          | 17          | 1     | 0,6   | 9      |
| Pizza con pomodoro e mozzarella | 1              | 37       | 2        | 2      | nd          | 20          | 0     | 0,0   | 4      |
| Pizza bianca                    | 1              | 33       | 3        | 2      | nd          | 19          | 1     | 0,4   | 7      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## PATATE E TUBERI



Nel PiattoVeg, questi cibi sono stati collocati sia nel gruppo dei cereali (quando vengano utilizzati di frequente, dove 1 porzione sono 120 g) che nel gruppo della verdura (quando vengano utilizzati occasionalmente, dove 1 porzione sono 150 g). Qui abbiamo scelto di considerarli come sostituti dei cereali, considerando quindi come dimensione della porzione 120 g. Come vedi, quando questi cibi sono consumati senza grassi aggiunti, 1 porzione vale in media 1 CHIP. Alcuni tipi di prodotti non sono classificabili all'interno di nessuno dei due gruppi del PiattoVeg, in quanto junk-food, e vengono quindi conteggiati come calorie discrezionali (cd).

| ALIMENTO                           | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Patate, crude                      | 1              | 118      | 2        | 1      | 0           | 21          | 2     | 0,7   | 12     |
| Patate novelle, crude              | 1              | 143      | 3        | 0      | 0           | 22          | 2     | 0,9   | 14     |
| Patate, bollite con buccia         | 1              | 118      | 2        | 1      | 0           | 21          | 2     | 0,7   | 12     |
| Patate, cotte in forno a microonde | 1              | 118      | 2        | 1      | 0           | 21          | 2     | 0,7   | 12     |
| Patate, bollite senza buccia       | 1              | 141      | 3        | 0      | 0           | 24          | 2     | 0,6   | 7      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## PATATE E TUBERI



| ALIMENTO                  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Patate, cotte arrosto     | 0,6            | 68       | 2        | 3      | 0           | 17          | 1     | 0,5   | 5      |
| Patate, fritte            | cd             | 53       | 2        | 4      | 0           | 16          | 1     | 0,4   | 6      |
| Patatine fritte, in busta | cd             | 20       | 1        | 6      | 0           | 12          | nd    | 0,4   | 6      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

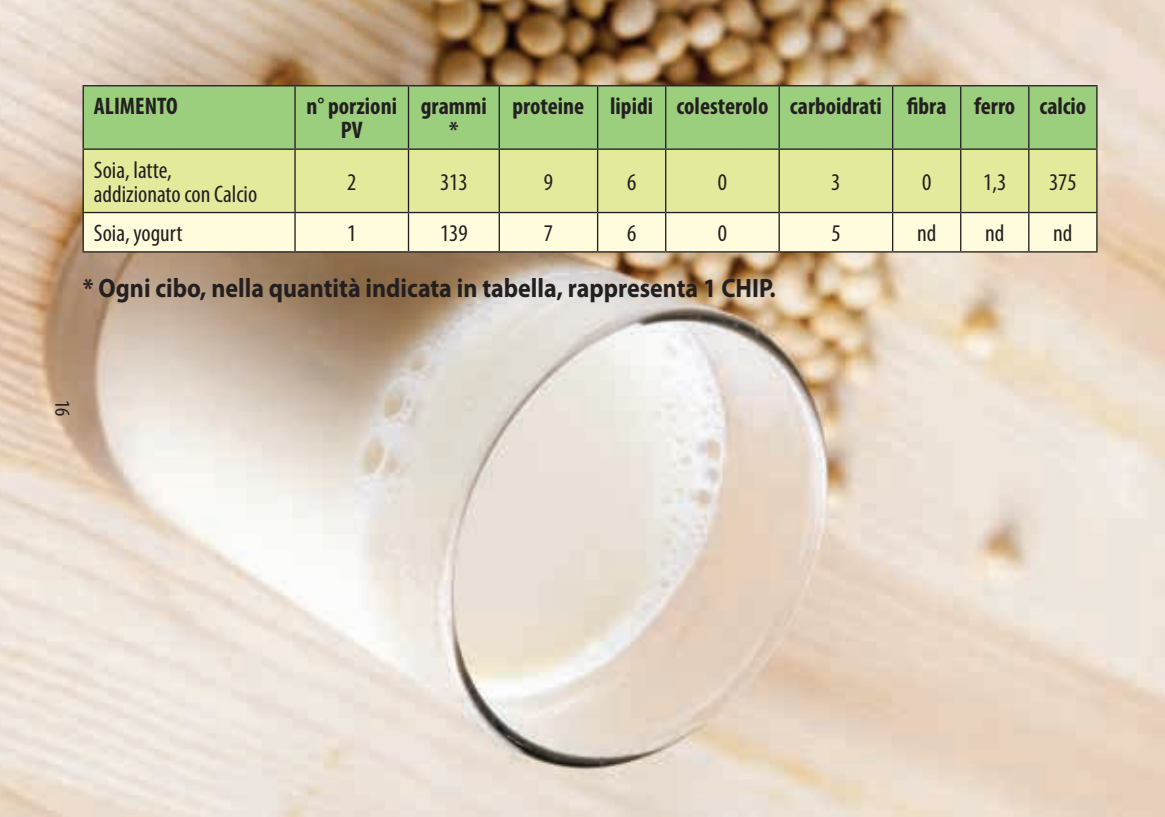
## LEGUMI



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cibi proteici. 1 porzione sono 30 g per i legumi secchi e le farine, 80 per quelli freschi e cotti, 200 g per il latte di soia e 125 per lo yogurt. Come vedi, 1 porzione di questi cibi vale in media 1 CHIP, ad eccezione del latte di soia, che contiene la metà delle calorie del latte animale.

| ALIMENTO                    | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Ceci, secchi                | 1              | 32       | 7        | 2      | 0           | 15          | 4     | 2,0   | 45     |
| Fagioli cannellini, secchi  | 1              | 36       | 8        | 1      | 0           | 16          | 6     | 3,2   | 47     |
| Fagioli, secchi             | 1              | 34       | 8        | 1      | 0           | 16          | 6     | 2,7   | 46     |
| Fagioli dall'occhio, secchi | 1              | 34       | 8        | 0      | 0           | 17          | 4     | 3,0   | 13     |
| Fave, secche sgusciate      | 1              | 29       | 8        | 1      | 0           | 16          | 2     | 1,5   | 26     |
| Lenticchie, secche          | 1              | 34       | 8        | 0      | 0           | 18          | 5     | 2,7   | 20     |
| Piselli, secchi             | 1              | 35       | 8        | 1      | 0           | 17          | 5     | 1,6   | 17     |
| Soia, fagiolo secco         | 1              | 25       | 9        | 5      | 0           | 6           | 3     | 1,7   | 63     |
| Soia, farina                | 1              | 22       | 8        | 5      | nd          | 5           | 3     | 1,5   | 47     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.



| ALIMENTO                            | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Soia, latte, addizionato con Calcio | 2              | 313      | 9        | 6      | 0           | 3           | 0     | 1,3   | 375    |
| Soia, yogurt                        | 1              | 139      | 7        | 6      | 0           | 5           | nd    | nd    | nd     |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**



## ALTRI NUTRIMENTI PROTEICI VEGETALI



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cibi proteici. 1 porzione sono 30 g per gli analoghi della carne, 80 per i derivati della soia. Come vedi, 1 porzione di questi cibi vale in media 1 CHIP, ad eccezione del tofu fresco, meno calorico.

| ALIMENTO  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Prodotti vegetali a base di soia                        | 1              | 36       | 17       | 0      | 0           | 8           | 6     | 3,3   | 87     |
| Prodotti vegetali a base di glutine di frumento/ seitan | 1              | 27       | 20       | 1      | 0           | 4           | 0     | 1,4   | 38     |
| Soia, isolato proteico                                  | 1              | 30       | 24       | 1      | 0           | 2           | 2     | 4,3   | 53     |
| Tempeh  | 1              | 61       | 13       | 4      | 0           | 4           | 3     | 2,2   | 73     |
| Tofu fresco   | 2              | 128      | 10       | 6      | 0           | 1           | 2     | 6,9   | 135    |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## LATTE E LATTICINI



Nel PiattoVeg, anche questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cibi proteici. Va notato, però, che anche nel contesto di un'alimentazione latto-ovo-vegetariana è opportuno preferire le alternative vegetali ai cibi proteici di origine animale, infatti il CHIP per questa categorie di cibi presenta la faccina triste. Se si sceglie di consumarli, occorre farlo in modo occasionale e in quantità minime, preferendo in ogni caso quelli meno grassi.

1 porzione sono 200 g per il latte, 125 g per lo yogurt e 30 g per i formaggi. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di una porzione di latte e latticini.

18

| ALIMENTO   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Latte di capra                                     | 1              | 132      | 5        | 6      | 13          | 6           | 0     | 0,1   | 186    |
| Latte di vacca pastorizzato, intero                | 1              | 156      | 5        | 6      | 17          | 8           | 0     | 0,2   | 186    |
| Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato | 1              | 217      | 8        | 3      | 15          | 11          | 0     | 0,2   | 261    |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**

| ALIMENTO                                  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Latte di vacca pastorizzato, scremato     | 1              | 278      | 10       | 1      | 6           | 15          | 0     | 0,3   | 347    |
| Latte di vacca UHT, intero                | 1              | 159      | 5        | 6      | 17          | 7           | 0     | 0,3   | 190    |
| Latte di vacca UHT, parzialmente scremato | 1              | 217      | 7        | 3      | 15          | 11          | 0     | 0,2   | 261    |
| Yogurt da latte, parzialmente scremato    | 2              | 233      | 8        | 4      | 19          | 9           | 0     | 0,2   | 279    |
| Yogurt caprino                            | 1              | 167      | 6        | 5      | nd          | 9           | 0     | 0,2   | 207    |
| Yogurt da latte, intero                   | 1              | 152      | 6        | 6      | 17          | 7           | 0     | 0,2   | 189    |
| Brie                                      | 1              | 31       | 6        | 8      | 31          | 0           | 0     | 0,3   | 169    |
| Caciotta mista                            | 1              | 26       | 6        | 8      | nd          | 0           | 0     | nd    | nd     |
| Camembert                                 | 1              | 34       | 7        | 8      | 26          | 0           | 0     | 0,1   | 118    |
| Crescenza                                 | 1              | 36       | 6        | 8      | 19          | 1           | 0     | 0,0   | 198    |
| Emmenthal                                 | 1              | 25       | 7        | 8      | 17          | 1           | 0     | 0,1   | 284    |
| Feta                                      | 1              | 40       | 6        | 8      | nd          | 1           | 0     | 0,1   | 144    |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**

| ALIMENTO                     | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Fontina                      | 1              | 29       | 7        | 8      | nd          | 0           | 0     | 0,1   | 254    |
| Formaggio cremoso spalmabile | 1              | 32       | 3        | 10     | 13          | 0           | 0     | 0,0   | 35     |
| Gorgonzola                   | 1              | 31       | 6        | 8      | 34          | 0           | 0     | 0,1   | 124    |
| Grana                        | 1              | 26       | 9        | 7      | nd          | 0           | 0     | 0,1   | 298    |
| Mozzarella di bufala         | 1              | 35       | 6        | 8      | 16          | 0           | 0     | 0,1   | 73     |
| Mozzarella di vacca          | 1              | 40       | 7        | 8      | 36          | 0           | 0     | 0,2   | 138    |
| Parmigiano                   | 1              | 26       | 9        | 7      | nd          | 0           | 0     | 0,2   | 299    |
| Provolone                    | 1              | 27       | 8        | 8      | nd          | 1           | 0     | 0,1   | 193    |
| Ricotta di pecora            | 2              | 64       | 6        | 7      | 36          | 3           | 0     | 0,2   | 106    |
| Ricotta di vacca             | 2              | 68       | 6        | 7      | nd          | 2           | 0     | 0,3   | 202    |
| Scamorza                     | 1              | 30       | 7        | 8      | nd          | 0           | 0     | 0,1   | 153    |
| Stracchino                   | 1              | 33       | 6        | 8      | nd          | 0           | 0     | 0,1   | 189    |
| Taleggio                     | 1              | 32       | 6        | 8      | nd          | 0           | 0     | 0,0   | 137    |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## UOVA



Nel PiattoVeg, anche questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei cibi proteici. Va notato, però, che anche nel contesto di un'alimentazione latto-ovo-vegetariana è opportuno preferire le alternative vegetali ai cibi proteici di origine animale, infatti il CHIP corrispondente presenta la faccina triste. Se si sceglie di consumarli, occorre farlo in modo occasionale e in quantità minime, 1 porzione sono 60 g, pari a un uovo grande. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di una porzione.

| ALIMENTO                 | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Uova di anatra, intero   | 1              | 53       | 6        | 8      | 1111        | 0           | 0     | 1,5   | 30     |
| Uova di gallina, intero  | 1              | 78       | 10       | 7      | 290         | 0           | 0     | 1,2   | 38     |
| Uova di oca, intero      | 1              | 53       | 7        | 8      | nd          | 1           | 0     | 1,4   | 28     |
| Uova di tacchina, intero | 1              | 68       | 9        | 7      | 1631        | 1           | 0     | 1,7   | 34     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto Marie Jeanne Iliescu

## VERDURA



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare della verdura. 1 porzione sono 150 g per le verdure e il loro succo al naturale. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di più porzioni che, a seconda del tipo di verdura, possono variare da 3 a 11. Nota anche come questi cibi rappresentino un'ottima fonte di proteine, ferro e calcio. Potrai consumare quindi intorno a 1-2 CHIP al giorno, complessivamente, a partire da diversi tipi di verdura, appagando gusto, appetito e le tue richieste nutrizionali con pochissime calorie.

| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Asparagi di campo, crudi   | 3              | 345      | 12       | 1      | 0           | 11          | 7     | 4,1   | 86     |
| Barbabietole rosse, crude  | 5              | 526      | 6        | 0      | 0           | 21          | 14    | 2,1   | 105    |
| Bieta, cruda               | 6              | 588      | 8        | 1      | 0           | 16          | 7     | 5,9   | 394    |
| Broccoletti di rapa, crudi | 5              | 455      | 13       | 1      | 0           | 9           | 13    | 6,8   | 441    |
| Broccolo a testa, crudo    | 4              | 370      | 11       | 1      | 0           | 11          | 11    | 3,0   | 104    |
| Carciofi, crudi            | 5              | 455      | 12       | 1      | 0           | 11          | 25    | 4,5   | 391    |
| Cardi, crudi               | 10             | 1000     | 6        | 1      | 0           | 17          | 15    | 2,0   | 960    |
| Carote, crude              | 3              | 286      | 3        | 1      | 0           | 22          | 9     | 2,0   | 126    |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**

| ALIMENTO                            | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Cavolfiore, crudo                   | 4              | 400      | 13       | 1      | 0           | 11          | 10    | 3,2   | 176    |
| Cavoli di Bruxelles, crudi          | 3              | 270      | 11       | 1      | 0           | 11          | 14    | 3,0   | 138    |
| Cavolo broccolo verde ramoso, crudo | 4              | 417      | 14       | 1      | 0           | 8           | 13    | 5,0   | 300    |
| Cavolo cappuccio rosso, crudo       | 5              | 500      | 10       | 1      | 0           | 14          | 5     | 5,0   | 300    |
| Cavolo cappuccio verde, crudo       | 5              | 526      | 11       | 1      | 0           | 13          | 14    | 5,8   | 316    |
| Cetrioli                            | 7              | 714      | 5        | 4      | 0           | 13          | 6     | 2,1   | 114    |
| Cicoria di campo, cruda             | 10             | 1000     | 14       | 2      | 0           | 7           | 36    | 7,0   | 740    |
| Cicoria Witloof o indivia belga     | 6              | 556      | 4        | 2      | 0           | 18          | 6     | 1,7   | 100    |
| Cipolle, crude                      | 4              | 385      | 4        | 0      | 0           | 22          | 4     | 1,5   | 96     |
| Cipolline, crude                    | 3              | 263      | 3        | 0      | 0           | 22          | 5     | 1,1   | 134    |
| Fagiolini freschi, crudi            | 6              | 556      | 12       | 1      | 0           | 13          | 16    | 5,0   | 194    |
| Finocchi, crudi                     | 11             | 1111     | 13       | 0      | 0           | 11          | 24    | 4,4   | 500    |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                          | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-----------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Funghi coltivati prataioli, crudi | 5              | 500      | 19       | 1      | 0           | 4           | 12    | 4,0   | 30     |
| Funghi porcini                    | 4              | 385      | 15       | 3      | 0           | 4           | 10    | 4,6   | 85     |
| Indivia                           | 6              | 625      | 6        | 2      | 0           | 17          | 10    | 11    | 581    |
| Lattuga                           | 5              | 526      | 9        | 2      | 0           | 12          | 8     | 4,2   | 237    |
| Lattuga a cappuccio               | 5              | 526      | 8        | 1      | 0           | 16          | 7     | 6,3   | 279    |
| Lattuga da taglio                 | 7              | 714      | 8        | 1      | 0           | 16          | 11    | 6,4   | 329    |
| Melanzane, crude                  | 6              | 556      | 6        | 2      | 0           | 14          | 14    | 1,7   | 78     |
| Peperoni, crudi                   | 5              | 455      | 4        | 1      | 0           | 19          | 9     | 3,2   | 77     |
| Pomodori da insalata              | 6              | 588      | 7        | 1      | 0           | 16          | 6     | 2,4   | 65     |
| Pomodori maturi                   | 5              | 526      | 5        | 1      | 0           | 18          | 11    | 1,6   | 47     |
| Porri, crudi                      | 3              | 345      | 7        | 0      | 0           | 18          | 10    | 2,8   | 186    |
| Radicchio rosso                   | 8              | 769      | 11       | 1      | 0           | 12          | 23    | 2,3   | 277    |
| Radicchio verde                   | 7              | 714      | 14       | 4      | 0           | 4           | 0     | 56    | 821    |
| Rape, crude                       | 6              | 556      | 6        | 0      | 0           | 21          | 14    | 3,3   | 222    |
| Ravanelli                         | 9              | 909      | 7        | 1      | 0           | 16          | 12    | 8,2   | 355    |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.



| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Rughetta o rucola          | 4              | 357      | 9        | 1      | 0           | 14          | 3     | 19    | 1104   |
| Sedano, crudo              | 5              | 500      | 12       | 1      | 0           | 12          | 8     | 2,5   | 155    |
| Spinaci, crudi             | 3              | 323      | 11       | 2      | 0           | 9           | 6     | 9,4   | 252    |
| Tarassaco o dente di leone | 3              | 278      | 9        | 3      | 0           | 10          | 1     | 8,9   | 878    |
| Zucchine, crude            | 9              | 909      | 12       | 1      | 0           | 13          | 11    | 4,5   | 191    |

## VERDURA



| ALIMENTO           | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Pomodori, conserva | 1              | 104      | 4        | 0      | 0           | 21          | 2     | 2,3   | 28     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## FRUTTA FRESCA



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare della frutta. 1 porzione sono 150 g per la frutta fresca e il suo succo naturale. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di più porzioni che, a seconda del tipo di frutta, sono circa 1-2. Potrai consumare quindi 2-3 CHIP al giorno, complessivamente, a partire da diversi tipi di frutta, appagando gusto, appetito e le tue richieste nutrizionali con una ridotta quantità di calorie.

| ALIMENTO      | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Albicocche    | 2              | 357      | 1        | 0      | 0           | 24          | 5     | 1,8   | 57     |
| Amarene       | 2              | 238      | 2        | 0      | 0           | 24          | 3     | 1,0   | 36     |
| Ananas        | 2              | 250      | 1        | 0      | 0           | 25          | 3     | 1,3   | 43     |
| Arance        | 2              | 294      | 2        | 1      | 0           | 23          | 5     | 0,6   | 144    |
| Arance, succo | 2              | 303      | 2        | 0      | 0           | 25          | 0     | 0,6   | 45     |
| Banane        | 1              | 154      | 2        | 0      | 0           | 24          | 3     | 1,2   | 11     |
| Ciliege       | 2              | 263      | 2        | 0      | 0           | 24          | 3     | 1,6   | 79     |
| Clementine    | 2              | 270      | 2        | 0      | 0           | 24          | 3     | 0,3   | 84     |
| Cocomero      | 4              | 625      | 3        | 0      | 0           | 23          | 1     | 1,3   | 44     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Fichi                      | 1              | 213      | 2        | 0      | 0           | 24          | 4     | 1,1   | 91     |
| Fragole                    | 2              | 370      | 3        | 1      | 0           | 20          | 6     | 3,0   | 130    |
| Kiwi                       | 2              | 227      | 3        | 1      | 0           | 20          | 5     | 1,1   | 57     |
| Lamponi                    | 2              | 294      | 3        | 2      | 0           | 19          | 22    | 2,9   | 144    |
| Loti o kaki                | 1              | 154      | 1        | 0      | 0           | 25          | 4     | 0,5   | 12     |
| Mandaranci                 | 1              | 189      | 2        | 0      | 0           | 24          | 4     | 0,6   | 57     |
| Mandarini                  | 1              | 139      | 1        | 0      | 0           | 24          | 2     | 0,4   | 44     |
| Mango                      | 1              | 189      | 2        | 0      | 0           | 24          | 3     | 0,9   | 13     |
| Mele fresche, senza buccia | 1              | 189      | 1        | 0      | 0           | 26          | 4     | 0,6   | 13     |
| Melone d'estate            | 2              | 303      | 2        | 1      | 0           | 22          | 2     | 0,9   | 58     |
| Melone d'inverno           | 3              | 455      | 2        | 1      | 0           | 22          | 3     | 1,4   | 95     |
| Mirtilli                   | 3              | 400      | 4        | 1      | 0           | 20          | 12    | 2,8   | 164    |
| Mora di rovo               | 2              | 278      | 4        | 0      | 0           | 23          | 9     | 4,4   | 100    |
| Nespole                    | 2              | 357      | 1        | 1      | 0           | 22          | 8     | 1,1   | 57     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                           | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Papaia                             | 2              | 357      | 1        | 0      | 0           | 25          | 8     | 1,8   | 100    |
| Passiflora o frutto della passione | 2              | 278      | 8        | 1      | 0           | 16          | 39    | 1,7   | 28     |
| Pere fresche, senza buccia         | 2              | 286      | 1        | 0      | 0           | 25          | 11    | 0,9   | 31     |
| Pesche, senza buccia               | 2              | 370      | 3        | 0      | 0           | 23          | 6     | 1,5   | 30     |
| Pompelmo                           | 3              | 385      | 2        | 0      | 0           | 24          | 6     | 1,2   | 65     |
| Prugne                             | 2              | 238      | 1        | 0      | 0           | 25          | 4     | 0,5   | 31     |
| Prugne gialle                      | 2              | 333      | 2        | 0      | 0           | 24          | 5     | 1,0   | 13     |
| Ribes                              | 2              | 357      | 3        | 0      | 0           | 24          | 13    | 4,6   | 214    |
| Uva                                | 1              | 164      | 1        | 0      | 0           | 26          | 2     | 0,7   | 44     |
| Uva, succo, in cartone             | 1              | 152      | 0        | 0      | 0           | 26          | 0     | 0,5   | 15     |

Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.



## FRUTTA CONSERVATA e GRASSA



Nel PiattoVeg, anche questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare della frutta. 1 porzione sono 150 g per la frutta sciroppata e 30 g per la frutta grassa ed essiccata. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di 1-1.5 porzioni.

| ALIMENTO          | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Castagne, secche  | 1              | 35       | 2        | 1      | 0           | 22          | 5     | 0,7   | 20     |
| Datteri, secchi   | 1              | 40       | 1        | 0      | 0           | 25          | 3     | 1,1   | 27     |
| Fichi, secchi     | 1              | 39       | 1        | 1      | 0           | 23          | 5     | 1,2   | 73     |
| Mele, disidratate | 1              | 27       | 0        | 1      | 0           | 25          | 3     | 0,5   | 11     |
| Olive nere        | 1,5            | 43       | 1        | 11     | 0           | 0           | 2     | 0,7   | 26     |
| Prugne, secche    | 1,5            | 45       | 1        | 0      | 0           | 25          | 4     | 1,8   | 27     |
| Uva, secca        | 1              | 35       | 1        | 0      | 0           | 25          | 2     | 1,2   | 28     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## FRUTTA CONSERVATA e GRASSA



| ALIMENTO                      | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Albicocche, sciroppate        | 1              | 159      | 1        | 0      | 0           | 26          | 1     | 0,3   | 30     |
| Ananas, sciroppato            | 1              | 156      | 1        | 0      | 0           | 26          | 1     | 0,3   | 9      |
| Avocado                       | 1              | 43       | 2        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,3   | 6      |
| Ciliege, candite              | 1              | 40       | 0        | 0      | 0           | 26          | 0     | 0,4   | 22     |
| Cocco, fresco                 | 1              | 27       | 1        | 10     | 0           | 3           | 0     | 0,5   | 4      |
| Cocco, essiccato              | 1              | 17       | 1        | 10     | 0           | 1           | 2     | 0,6   | 4      |
| Cocktail di frutta sciroppata | 1              | 175      | 1        | 0      | 0           | 26          | 2     | 0,5   | 9      |
| Pesche, sciroppate            | 1              | 182      | 1        | 0      | 0           | 25          | 2     | 0,4   | 5      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto Andrzej Gdula

## FRUTTA SECCA OLEAGINOSA



Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare della frutta secca e semi oleaginosi. 1 porzione sono 30 g. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente di mezza porzione.

| ALIMENTO               | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Anacardi, sbucciati    | 0,5            | 17       | 3        | 8      | 0           | 6           | 1     | 1,0   | 8      |
| Macadamia, sbucciate   | 0,5            | 14       | 1        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,4   | 10     |
| Mandorle dolci, secche | 0,5            | 17       | 4        | 9      | 0           | 1           | 2     | 0,5   | 40     |
| Nocciole, secche       | 0,5            | 15       | 2        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,5   | 23     |
| Noci                   | 0,5            | 17       | 2        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,4   | 23     |
| Noci pecan             | 0,5            | 14       | 1        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,3   | 9      |
| Noci, secche           | 0,5            | 15       | 2        | 10     | 0           | 1           | 1     | 0,3   | 12     |
| Pinoli                 | 0,5            | 17       | 5        | 8      | 0           | 1           | 1     | 0,3   | 7      |
| Pistacchi              | 0,5            | 16       | 3        | 9      | 0           | 1           | 2     | 1,2   | 22     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## FRUTTA SECCA OLEAGINOSA



| ALIMENTO          | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Arachidi, tostate | 0,5            | 17       | 5        | 8      | 0           | 1           | 2     | 0,6   | 11     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto Manoel Silva





## GRASSI DA CONDIMENTO E SALSE

Nel PiattoVeg, questi cibi trovano posto nel gruppo alimentare dei grassi. 1 porzione sono 5 g, pari a 1 cucchiaino. Come vedi, 1 CHIP è l'equivalente in media di 2 porzioni di olio e 3 porzioni di salse: usa con moderazione questi alimenti, risparmierai CHIP per altri cibi più nutrienti e sazianti!

| ALIMENTO                      | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Olii vegetali (non tropicali) | 2              | 11       | 0        | 11     | 0           | 0           | 0     | 0     | 0      |

33

## GRASSI DA CONDIMENTO E SALSE

| ALIMENTO                  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Burro                     | 3              | 13       | 0        | 11     | nd          | 0           | 0     | 0     | 3      |
| Maionese                  | 3              | 15       | 1        | 11     | nd          | 0           | 0     | 0     | 3      |
| Olii vegetali (tropicali) | 2              | 11       | 0        | 11     | 0           | 0           | 0     | 0     | 0      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

**CARNI**

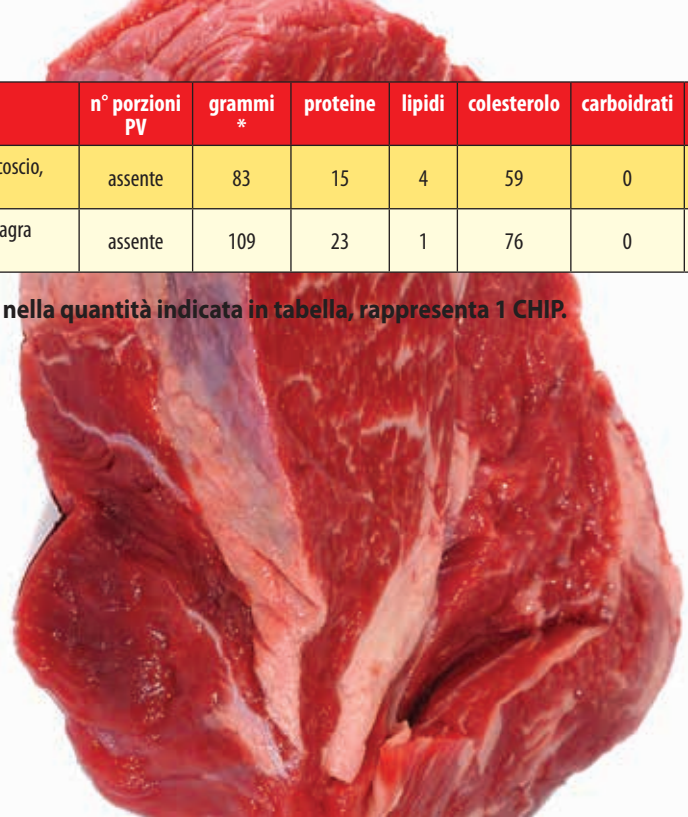
Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Non è quindi stato fatto alcun riferimento al numero di porzioni.

| ALIMENTO                             | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Agnello, carne magra senza grasso    | assente        | 63       | 13       | 6      | 44          | 0           | 0     | 1,1   | 6      |
| Carne bovina in gelatina, in scatola | assente        | 149      | 19       | 3      | 43          | 0           | 0     | 1,8   | 12     |
| Cavallo                              | assente        | 69       | 14       | 5      | 42          | 1           | 0     | 2,7   | 3      |
| Cervello di bovino                   | assente        | 64       | 6        | 8      | 1274        | 1           | 0     | 2,3   | 10     |
| Coniglio intero                      | assente        | 85       | 17       | 4      | 44          | 0           | 0     | 0,8   | 19     |
| Cuore di bovino                      | assente        | 81       | 14       | 5      | 122         | 0           | 0     | 3,7   | 7      |
| Faraona, coscio, senza pelle         | assente        | 79       | 19       | 3      | 40          | 0           | 0     | 1,3   | 8      |
| Faraona, petto, senza pelle          | assente        | 83       | 21       | 2      | 26          | 0           | 0     | 0,7   | 8      |
| Fegato di bovino                     | assente        | 70       | 14       | 3      | 135         | 4           | 0     | 6,2   | 5      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                        | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Fegato di suino                 | assente        | 71       | 16       | 3      | 186         | 1           | 0     | 12,9  | 7      |
| Lingua di bovino                | assente        | 43       | 7        | 8      | 51          | 0           | 0     | 1,2   | 4      |
| Maiale, leggero, bistecca       | assente        | 64       | 14       | 5      | 39          | 0           | 0     | 0,5   | 5      |
| Maiale, pesante, coscio         | assente        | 78       | 16       | 4      | 70          | 0           | 0     | 1,3   | 6      |
| Maiale, pesante, lombo          | assente        | 58       | 12       | 6      | 51          | 0           | 0     | 0,8   | 4      |
| Pollo, fusto, senza pelle       | assente        | 93       | 17       | 3      | 82          | 0           | 0     | 0,9   | 12     |
| Pollo, petto                    | assente        | 100      | 23       | 1      | 60          | 0           | 0     | 0,4   | 4      |
| Pollo, sovracoscio, senza pelle | assente        | 76       | 14       | 5      | 55          | 0           | 0     | 0,6   | 6      |
| Quaglia                         | assente        | 62       | 16       | 4      | 36          | 0           | 0     | 0,9   | 7      |
| Rene di bovino                  | assente        | 85       | 16       | 4      | 318         | 1           | 0     | 6,8   | 8      |
| Tacchino, fesa                  | assente        | 93       | 22       | 1      | 47          | 0           | 0     | 0,7   | 6      |
| Tacchino, fusto, senza pelle    | assente        | 88       | 16       | 4      | 59          | 0           | 0     | 0,8   | 10     |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**



| ALIMENTO                           | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Tacchino, sovracoscio, senza pelle | assente        | 83       | 15       | 4      | 59          | 0           | 0     | 0,8   | 5      |
| Vitello, carne magra senza grasso  | assente        | 109      | 23       | 1      | 76          | 0           | 0     | 2,5   | 15     |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**

## SALUMI E AFFETTATI



Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Non è quindi stato fatto alcun riferimento al numero di porzioni.

| ALIMENTO                                 | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Bresaola                                 | assente        | 66       | 21       | 2      | 44          | 0           | 0     | 1,6   | 5      |
| Carne bovina pressata, in scatola        | assente        | 71       | 12       | 6      | 32          | 0           | 0     | 1,3   | 3      |
| Coppa Parma                              | assente        | 25       | 6        | 8      | 24          | 0           | 0     | 0,5   | 3      |
| Corned beef, in scatola                  | assente        | 46       | 11       | 6      | 42          | 0           | 0     | 1,1   | 4      |
| Cotechino, confezionato precotto bollito | assente        | 33       | 7        | 8      | 32          | 0           | 0     | 0,5   | 5      |
| Mortadella                               | assente        | 32       | 5        | 9      | 22          | 0           | 0     | 0,4   | 3      |
| Pancetta magretta                        | assente        | 32       | 7        | 8      | 21          | 0           | 0     | 0,3   | 3      |
| Pancetta tesa                            | assente        | 30       | 6        | 8      | 24          | 0           | 0     | 0,1   | 3      |
| Pate' di fegato (bovino)                 | assente        | 29       | 4        | 9      | 50          | 0           | 0     | 1,2   | 6      |
| Prosciutto cotto                         | assente        | 47       | 9        | 7      | 29          | 0           | 0     | 0,3   | 3      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                               | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Prosciutto crudo di Parma              | assente        | 37       | 10       | 7      | 27          | 0           | 0     | 0,3   | 6      |
| Prosciutto crudo, disossato            | assente        | 45       | 12       | 6      | 29          | 0           | 0     | 0,5   | 7      |
| Salame Brianza                         | assente        | 26       | 7        | 8      | 22          | 0           | 0     | 0,3   | 3      |
| Salame cacciatore                      | assente        | 24       | 7        | 8      | 23          | 0           | 0     | 0,4   | 10     |
| Salame Fabriano                        | assente        | 24       | 6        | 8      | 21          | 0           | 0     | 0,4   | 11     |
| Salame Felino                          | assente        | 27       | 8        | 7      | 25          | 0           | 0     | 0,5   | 4      |
| Salame Milano                          | assente        | 26       | 7        | 8      | 23          | 0           | 0     | 0,4   | 8      |
| Salame Napoli                          | assente        | 28       | 7        | 8      | 24          | 0           | 0     | 0,4   | 9      |
| Salame nostrano                        | assente        | 27       | 7        | 8      | 25          | 0           | 0     | 0,5   | 11     |
| Salame ungherese                       | assente        | 25       | 6        | 8      | 23          | 0           | 0     | 0,3   | 11     |
| Salsiccia di suino fresca              | assente        | 33       | 5        | 9      | 20          | 0           | 0     | 0,9   | 7      |
| Speck                                  | assente        | 33       | 9        | 7      | 30          | 0           | 0     | 0,5   | 4      |
| Wurstel, crudo                         | assente        | 37       | 5        | 9      | 23          | 1           | 0     | 0,4   | 5      |
| Zampone, confezionato precotto bollito | assente        | 31       | 7        | 8      | 30          | 0           | 0     | 0,4   | 6      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## PESCE, CROSTACEI E MOLLUSCHI



Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Non è quindi stato fatto alcun riferimento al numero di porzioni.

| ALIMENTO                   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Acciuga o alice, fresca    | assente        | 104      | 18       | 3      | 64          | 2           | 0     | 2,9   | 154    |
| Acciuga o alice, sott'olio | assente        | 49       | 13       | 5      | 55          | 0           | 0     | 0,6   | 21     |
| Anguilla di fiume          | assente        | 38       | 5        | 9      | 35          | 0           | 0     | 0,4   | 12     |
| Aragosta, fresca           | assente        | 118      | 19       | 2      | 82          | 1           | 0     | 0,9   | 71     |
| Aringa, fresca             | assente        | 46       | 8        | 8      | 39          | 0           | 0     | 0,4   | 29     |
| Aringa, affumicata         | assente        | 52       | 10       | 7      | 42          | 0           | 0     | 0,7   | 34     |
| Calamaro, fresco           | assente        | 147      | 19       | 3      | 94          | 1           | 0     | 0,3   | 212    |
| Cefalo muggine             | assente        | 79       | 12       | 5      | 42          | 1           | 0     | 1,4   | 20     |
| Cozza o mitilo             | assente        | 119      | 14       | 3      | 144         | 4           | 0     | 6,9   | 105    |
| Gamberetti, surgelati      | assente        | 159      | 22       | 2      | 283         | 0           | 0     | 3,8   | 187    |
| Gamberi, freschi           | assente        | 141      | 19       | 1      | 211         | 4           | 0     | 2,5   | 155    |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO                      | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|-------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Granchio polpa, in scatola    | assente        | 130      | 24       | 1      | 94          | 0           | 0     | 3,6   | 156    |
| Merluzzo o nasello            | assente        | 141      | 24       | 0      | 70          | 0           | 0     | 1,0   | 35     |
| Merluzzo o nasello, surgelato | assente        | 133      | 23       | 1      | 67          | 0           | 0     | 0,8   | 40     |
| Orata, surgelata              | assente        | 106      | 21       | 1      | 67          | 1           | 0     | 0,4   | 13     |
| Ostrica                       | assente        | 145      | 15       | 1      | 217         | 8           | 0     | 8,7   | 270    |
| Polpo                         | assente        | 175      | 19       | 2      | 126         | 2           | 0     | 2,6   | 253    |
| Rombo                         | assente        | 123      | 20       | 2      | 86          | 1           | 0     | 1,5   | 47     |
| Salmone, fresco               | assente        | 54       | 10       | 6      | 19          | 1           | 0     | 0,4   | 15     |
| Salmone, affumicato           | assente        | 70       | 18       | 3      | 25          | 0           | 0     | 0,4   | 13     |
| Salmone, in salamoia          | assente        | 52       | 11       | 6      | 18          | 1           | 0     | 0,4   | 34     |
| Sarda, fresca                 | assente        | 78       | 16       | 3      | 49          | 1           | 0     | 1,4   | 26     |
| Seppia                        | assente        | 139      | 19       | 2      | 89          | 1           | 0     | 1,1   | 38     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

Foto Bartłomiej Stroinski





## FAST FOOD



Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Abbiamo fatto riferimento al peso di 1 pezzo, per calcolare la frazione che corrisponde a 1 CHIP, che è 1/5-1/3 di pezzo circa. Per chi non è pratico con le frazioni, significa che 1 pezzo sono 2.5-5 CHIP!!

| ALIMENTO  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Hamburger 1 pezzo 111g medi [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure]                 | 0,4            | 41       | 5        | 4      | nd          | 10          | 0     | nd    | nd     |
| Cheese-burger 1 pezzo 132 g medi [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure, formaggio] | 0,3            | 39       | 5        | 5      | nd          | 8           | 0     | nd    | nd     |
| Big-burger 1 pezzo da 191 g medi [Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, verdure]     | 0,2            | 45       | 6        | 5      | nd          | 8           | 0     | nd    | nd     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

**DOLCI**

Nel PiattoVeg, questi cibi sono classificati tra le calorie discrezionali. Abbiamo quindi indicato le dimensioni della porzione indicata dalla SINU (vedi [www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)). 1 CHIP è variabile in termini di porzione: ti suggeriamo però di spendere meglio i tuoi CHIP, riservando questi alimenti per un consumo occasionale.

| ALIMENTO   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Zucchero, saccarosio                                       | 5              | 26       | 0        | 0      | 0           | 27          | 0     | 0,1   | 0      |
| Miele  | 2              | 33       | 0        | 0      | 0           | 26          | 0     | 0,2   | 2      |
| Marmellate, normali e tipo frutta viva                     | 2              | 45       | 0        | nd     | 0           | 26          | 1     | 0,6   | 8      |
| Gelato confezionato - cono con panna e cioccolato          | 0,3            | 34       | 2        | nd     | nd          | 12          | nd    | nd    | 35     |
| Gelato confezionato-panna ricoperta di cioccolato fondente | 0,3            | 32       | 1        | nd     | nd          | 9           | 0     | nd    | 34     |
| Gelato confezionato-sorbetto al limone, in vaschetta       | 1              | 76       | 1        | nd     | 0           | 26          | 0     | 0,0   | 2      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO   | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|--|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Gelato confezionato- fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola | 1              | 99       | 1        | 2      | nd          | 21          | 0     | nd    | 54     |
| Gelato confezionato- fior di latte, in vaschetta                       | 0,5            | 46       | 2        | 6      | nd          | 9           | 0     | 0,2   | 39     |
| Croissant  | 1              | 28       | 2        | 6      | nd          | 11          | 0     | 0,6   | 22     |
| Merendine, con marmellata  | 1              | 28       | 2        | 2      | nd          | 19          | nd    | 0,2   | 3      |
| Merendine, farcite di latte  | 0,5            | 24       | 2        | 4      | nd          | 16          | 0     | 0,4   | 4      |
| Merendine, tipo briosche   | 0,5            | 23       | 2        | 4      | nd          | 15          | nd    | 0,3   | 5      |
| Merendine, tipo pan di spagna  | 1              | 26       | 2        | 3      | nd          | 16          | nd    | 0,4   | 15     |
| Merendine, tipo pasta frolla   | 0,5            | 23       | 1        | 4      | nd          | 16          | nd    | 0,2   | 5      |
| Babà al rhum   | 1              | 44       | 3        | 2      | nd          | 18          | nd    | 1,0   | 10     |
| Barretta al cocco ricoperta di cioccolato                              | 0,4            | 21       | 1        | 6      | nd          | 12          | nd    | 0,3   | 23     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO  | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Cannoli alla crema                                      | 1              | 27       | 2        | 6      | nd          | 11          | nd    | 0,4   | 14     |
| Crostata con crema al cacao                             | 0,4            | 20       | 1        | 5      | nd          | 14          | nd    | 0,1   | 5      |
| Crostata con marmellata                                 | 1              | 29       | 1        | 2      | nd          | 19          | nd    | nd    | nd     |
| Crostata con marmellata di albicocche, tipo industriale | 0,5            | 24       | 0        | 4      | nd          | 17          | nd    | 0,1   | 5      |
| Biscotti secchi   | 1              | 24       | 2        | 2      | nd          | 20          | 1     | 0,2   | 5      |
| Biscotti wafers   | 1              | 22       | 2        | 3      | nd          | 17          | 0     | 0,4   | 16     |
| Cacao amaro in polvere                                  | 1              | 28       | 6        | 7      | nd          | 3           | nd    | 4,0   | 14     |
| Cioccolato al latte                                     | 1              | 18       | 1        | 7      | nd          | 9           | 1     | 0,6   | 48     |
| Cioccolato al latte con nocciole                        | 1              | 18       | 1        | 7      | nd          | 9           | 1     | 0,3   | 8      |
| Cioccolato fondente                                     | 1              | 19       | 1        | 7      | nd          | 10          | 2     | 1,0   | 10     |
| Crema di nocciole e cacao                               | 1              | 19       | 1        | 6      | nd          | 11          | nd    | 0,7   | 27     |
| Torrone alla mandorla                                   | 1              | 21       | 2        | 6      | nd          | 11          | 0     | 0,7   | 17     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

## BEVANDE VARIE



Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Abbiamo quindi indicato le dimensioni della porzione indicata dalla SINU (vedi [www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)). 1 porzione corrisponde a 1 CHIP, ma ti suggeriamo di spendere meglio i tuoi CHIP, riservando questi alimenti per un consumo occasionale, ad eccezione di quelli in verde per i quali il limite non è determinabile ma è legato solo alle tue preferenze.

| ALIMENTO      | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|---------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Limoni, succo | nd             | 10       | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 0     | 1      |
| Tè            | nd             | 10       | 2        | 0      | 0           | 0           | nd    | 1,5   | 3      |
| Caffè tostato | nd             | 5        | 1        | 1      | 0           | 1           | nd    | 0,2   | 7      |

**\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.**



## BEVANDE VARIE



| ALIMENTO                           | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|------------------------------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Succo di frutta [albicocca e pera] | 1              | 179      | 1        | 0      | 0           | 26          | 0     | 0,5   | 14     |
| Aranciata                          | 1              | 263      | 0        | 0      | 0           | 26          | 0     | nd    | nd     |
| Bevanda tipo cola                  | 1              | 256      | 0        | 0      | 0           | 27          | 0     | nd    | 13     |
| Vino da pasto bianco               | 1              | 143      | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 1,4   | 13     |
| Vino da pasto rosso                | 1              | 133      | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 1,3   | nd     |
| Spumante                           | 1              | 115      | 0        | 0      | 0           | 1           | 0     | 0,3   | 10     |
| Birra chiara                       | 1              | 294      | 1        | 0      | 0           | 10          | 0     | 0     | 3      |
| Aperitivi a base di vino           | 1              | 54       | 0        | 0      | 0           | 9           | 0     | 0     | 0      |
| Liquori da dessert                 | 1              | 32       | 0        | 0      | 0           | 10          | 0     | 0     | nd     |
| Marsala all'uovo                   | 1              | 67       | 0        | 0      | nd          | 8           | 0     | 0     | nd     |
| Marsala tipico                     | 1              | 49       | 0        | 0      | 0           | 14          | 0     | 0     | nd     |
| Vermouth dolce                     | 1              | 72       | 0        | 0      | 0           | 10          | 0     | 0     | nd     |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIP.

| ALIMENTO       | n° porzioni PV | grammi * | proteine | lipidi | colesterolo | carboidrati | fibra | ferro | calcio |
|----------------|----------------|----------|----------|--------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| Vermouth secco | 1              | 83       | 0        | 0      | 0           | 3           | 0     | 0     | nd     |
| Grappa         | 1              | 41       | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 0     | nd     |
| Whisky         | 1              | 41       | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 0     | 0      |
| Brandy         | 1              | 43       | 0        | 0      | 0           | 0           | 0     | 0     | 0      |

\* Ogni cibo, nella quantità indicata in tabella, rappresenta 1 CHIR



La Veg ChipList è un metodo semplice per permetterti di conteggiare il valore in calorie e nutrienti dei cibi che mangi ogni giorno, in modo da tenere sotto controllo le calorie consumate senza dover fare molti calcoli. Ma serve anche a suggerirti quali sono i cibi più sani da preferire, quelli più ricchi di nutrienti.

Porta questo libricino sempre con te, per controllare facilmente quello che scegli di mangiare!

*Questo opuscolo è stato redatto dalla dott.ssa Luciana Baroni, medico, nutrizionista, fondatrice e presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV.*

*Stampato e distribuito a cura di AgireOra Edizioni*

*Contatti:*

*[www.ScienzaVegetariana.it](http://www.ScienzaVegetariana.it)  
[info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)  
[www.AgireOraEdizioni.org](http://www.AgireOraEdizioni.org)  
[info@agireoraedizioni.org](mailto:info@agireoraedizioni.org)*