



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)

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.

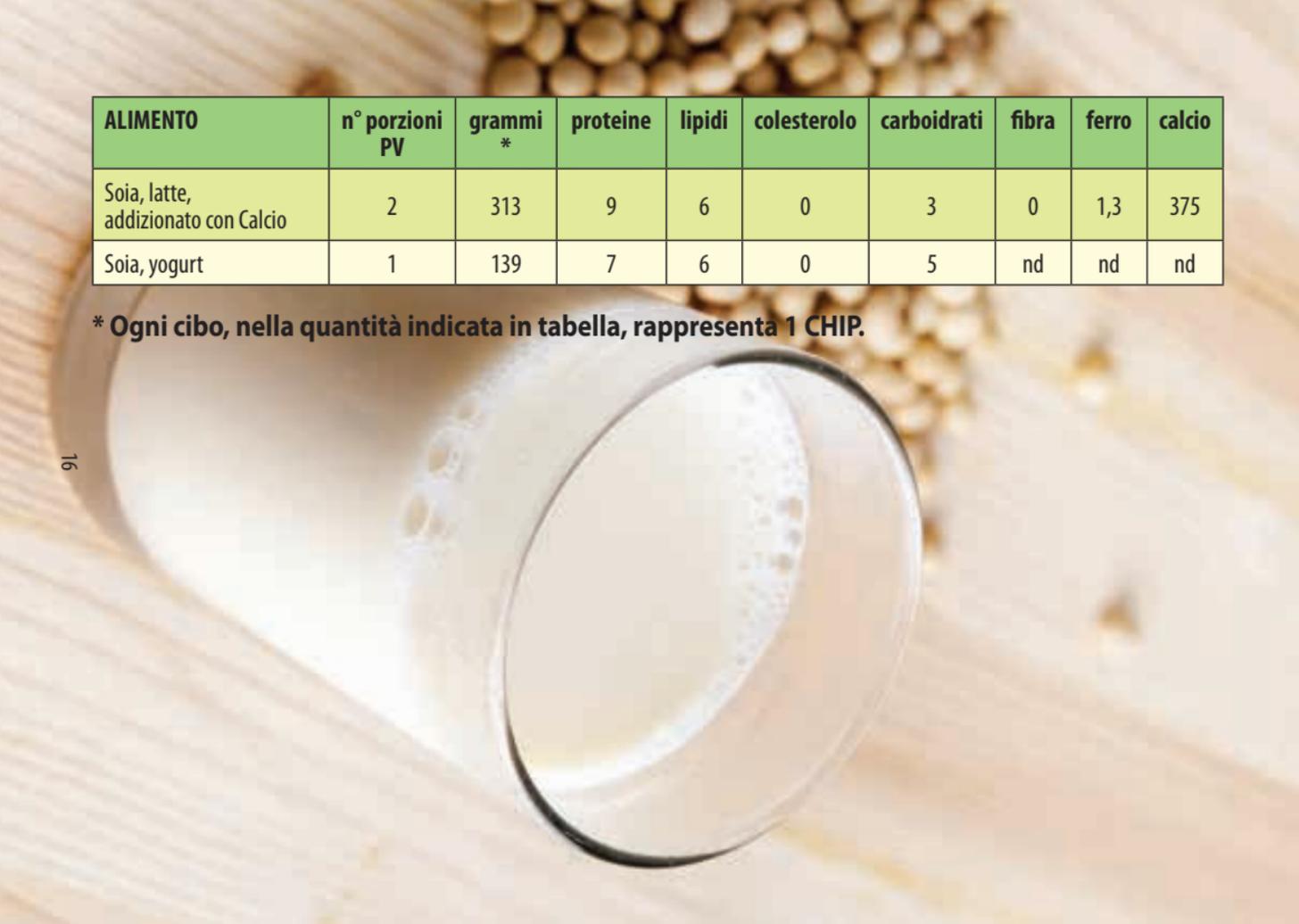
LEGUMI



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 sguosciate	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

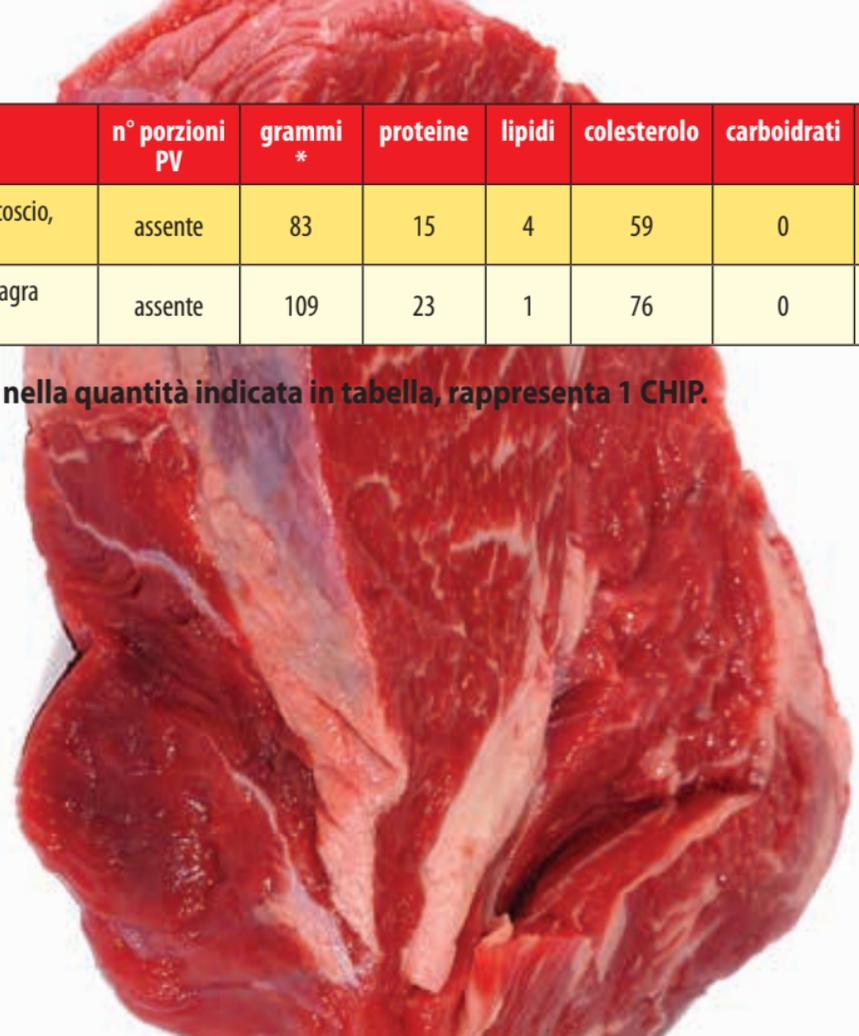
Nel PiattoVeg questi alimenti non sono presenti. Non è quindi stato fatto alcun riferimento al numero di porzioni.

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). 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). 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
info@scienzavegetariana.it
www.AgireOraEdizioni.org
info@agireoraedizioni.org*