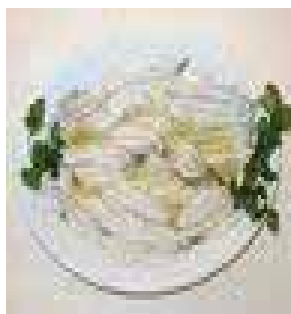




Pasquale Barbalace è nato a Nicotera, ove tuttora vive ed opera. Conclusi gli studi superiori ed universitari si è dedicato all'insegnamento, svolgendo la sua attività educativa per oltre un quarantennio. E' stato collaboratore dal 1976 al 1995 della rivista " I diritti della scuola"; relatore in convegni scolastici, ed autore di: " *Cenni storici su Settingiano* ", *I Diritti della Scuola* , novembre 1962 ; " *Prospettive turistiche* ", *Invito al Sud, Vibo Valentia*, 1969 ; " *Luigi Sturzo, profeta dei nostri tempi* ", *Proposte* n. 3, febbraio 1966, pp. 16-18; " *Enrico Murmura, gentiluomo autentico*", *Proposte*, ottobre 1968, p. 6; " *In ricordo di Peppino Tedesco*", *Notiziario del Partito Popolare*, Dicembre 1999; " *Amintore Fanfani, ricostruttore d'Italia*", *La Provincia, Vibo Valentia*, settembre 2000; " *Il Progetto della Margherita*", *Il Quotidiano*, 9 giugno 2001, p. 14; " *I Così di Dio*", *Editrice Mapograf, Vibo Valentia*, 2000, pp. 260 ; " *Nicotera, sito magico - La dieta del paese è efficace contro le malattie cardiovascolari*", *Il Quotidiano*, 20 luglio 2000;" *Scuola Cultura Società in un Comune Calabrese-Nicotera (secc. XIX - XX)*", *Laruffa Editore, Reggio Calabria*, 2003, pp. 210; " *Un'immagine, un ricordo di mons. Giovanni Ferro*", *Parallelo 38*, Gennaio - Febbraio 2004, p. 15; " *Il Sacro ed il Profano nel Vibonese* ", *Editoriale Bios, Cosenza*, luglio 2004 pp.720 ; " *Il grande pipaio di Brognaturo Domenico Grenci* ", *Il Quotidiano*, 30 settembre 2004 p. 44; " *Mons. Salvatore Belluomo e Motta Filocastro*", *Il Giornale di Limbadi*, novembre 2004, pag. 7; da " *Bloch notes* ", *Proposte*, novembre 2004, p. 11;" *Nicotera, tradizioni e spiritualità* ", *Il Quotidiano*, 13 novembre 2004, pag. 25; " *Sul Monastero di San Francesco da Paola in Nicotera* ", *Proposte* n. 3 marzo 2004 - in " *Monteleone*, marzo 2006, p. 9 ed in *Calabria letteraria* n. 1-2-3- 2007; " *Mitiche zampogne, addio*", *Il Quotidiano*, 11 dicembre 2004, pag .II ; " *Nicotera ricorda Ancel Keys*", *Il Quotidiano*, 2 dicembre 2004, p. 27 ; " *Fra Donato Marcello da Sant'Onofrio*", *La Voce di Sant'Onofrio*, aprile 2005, p. 13; " *La Calabria di Sharo Gambino* " *Convegno a Nicotera*, 29 agosto 2005, promosso dall'Associazione Atlantide, *Il Quotidiano*, 4.10.2005, p. 38 e *Calabria letteraria*, Ottobre, novembre, dicembre 2005, pp.110; *Sharo Gambino, uno scrittore senza confini*, *Il Quotidiano*, 29.10.2005, p. 22; *Commemorazione preside prof. Francesco Raimondo, Liceo Classico statale " B. Vinci" Nicotera*, 27.10. 2005, *Il Quotidiano*, 31.10.2005, p. 15 ; " *De Bella Antonino, filosofo nicoterese*", in *Monteleone* , Aprile 2006, p.9 e in *Nicotèrie*, Novembre - Dicembre 2006 p.2;" *Raffaele Corso, etnografo e folklorista*", in *Monteleone*, Maggio 2006, p.10 e in *Nicotèrie* agosto 2007; " *Antonio Pagano*", in *Monteleone*, Settembre 2006, p.10 ; " *Presentazione del libro di F.Gaglianò " Vinni, parrau e si ndi jiu"*, settembre 2006; " *Suono di zampogne... Aria di Natale*" in *Monteleone*, Dicembre 2006 e in *Il Racconto Vibonese di Sharo Gambino* p.112; " *I Riti di Pasqua a Nicotera*", in *Monteleone* ed in *Nicotèrie*, Marzo 2007; " *Presentazione libro di Carmine Ionadi "La poesia del cibo"*, marzo 2007;" *Sacro e profano nella poesia dialettale nel Vibonese*", in *Monteleone*, luglio 2007;" *Carmine Ionadi, medico, politico, umanista*" in *Monteleone* , settembre 2007; " *Presentazione del libro " Il mondo visto con altri occhi di Raffaele Fameli"*; *Conferenza del 29 novembre 2007 " Garibaldi a Nicotera ed il garibaldino capitano Saverio Adilardi"* pubblicata su *Proposte-Dicembre 2007 e Gennaio-Febrero 2008 e su Monteleone- Gennaio 2008*; " *Il Natale nella nostra tradizione*" in *Monteleone- dicembre 2007*; " *Pasquale Coluccio, pedagogista, poeta e giornalista*" in *Monteleone - aprile 2008*; recensioni e articoli di vario interesse.

Ha ricoperto incarichi amministrativi e politici, distinguendosi nella promozione di attività socio-culturali, in particolare nelle associazioni cattoliche a livello diocesano e provinciale delle ACLI e dell'AIMC; attualmente è coordinatore dell'Osservatorio provinciale della Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento - Nicotera.



Alici con cipolla (cipujata d'alici)

250 g. di alici fresche, cipolle novelle o scalogno, mezzo bicchiere di vino bianco, olio vergine d'oliva, sale e peperoncino. Pulite le alici eliminando la testa e le interiora, lavatele e mettetele a sgocciolare. In una tortiera fate rosolare tanta cipolla tritata (anche le code), versate il vino bianco, allineate le alici e spruzzatele di sale. Cucinate a fuoco lento per 20 minuti.

Ingredienti per una porzione:

acciuغه 250g, cipolle lessate 50 g, olio extra verg.di oliva 10 g, vino bianco qb, sale qb, peperoncino qb

Valori Nutrizionali	Protidi 42	Glucidi 7	Lipidi 17	Etanolo 0,00	Calorie 344	KJoule 1439
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	4,12	0,12	1,55			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,55					
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,57					
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,46					
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	17,25					

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	42,00
Protidi vegetali	g	0,50
Saturi	g	4,88
Insaturi	g	3,02
Monoinsaturi	g	8,45
Colesterolo	mg	152,50
Tiamina	mg	0,16
Riboflavina	mg	0,67
Niacina	mg	35,26
Piridossina	mg	0,42
Acido folico	mcg	28,50
Acidoascorbico	mg	3,58
Biotina	mcg	2,00
Retinolo	mcg	85,10
Ferro	mg	7,22
Calcio	mg	382,85
cloro	mg	22,00
Fluoro	mg	0,02
Calcio/fosforo	mg	0,39
Acqua	g	239,60
Acido urico	mg	0,00
Fibra alimentare	g	0,50
Fibra solubile	g	0,08
Fibra insolubile	g	0,44
Lisina	mg	3474,65
Istidina	mg	1694,50
Arginina	mg	1986,65
Acido aspartico	mg	4410,00
Treonina	mg	1826,15
Serina	mg	1625,00
Acido glutamico	mg	5652,50
Prolina	mg	1150,00
Glicina	mg	1805,00

Alanina	mg	2297,50
Cistina	mg	468,00
Valina	mg	1910,00
Metionina	mg	878,30
Isoleucina	mg	2069,30
Leucina	mg	3342,50
Tirosina	mg	1079,75
Fenilalanina	mg	1503,30
Triptofano	mg	445,15
Oleico	g	7,61
Eicosaenoico	g	0,05
Linoleico	g	0,75
Linolenico	g	0,10
Arachidonico	g	0,00

Perciatelli (Bucatini o riso al sugo di polpo).

" 'U pruppu si cucina 'nt'â l'acqua soi "
(Non occorre nella pentola versare dell'acqua per fare rosolare il polipo)

Fare rosolare il polipo intero, dopo averlo pulito, in un tegame senza aggiungere acqua. Fare raffreddare e poi tagliarlo a pezzettini. Soffriggere in olio extra vergine d'oliva aglio, peperoncino e qualche filetto di pomodoro, con abbondante prezzemolo; versare il polipo e mezzo bicchiere di vino bianco; evaporato il vino aggiungere un pò d'acqua di polipo rimasta in pentola e fare cuocere per 20 minuti. Lessare i bucatini al dente o il riso e condire con la salsa già preparata.

Ingredienti per porzione

PASTA ALIMENTARE 100 g, POLPO 50 g, OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA 10 g, POMODORI 150 g, VINO BIANCO qb
PEPERONCINI PICCANTI qb, PREZZEMOLO qb, AGLIO FRESCO qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Etanolo	Calorie KJoule
Valori Nutrizionali	18	84	10	0,00	475 1988
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,26	1,11	0,66		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,46				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,39				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,17				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	1,31				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Monoinsaturi	g	5,84
Monoinsaturi	g	5,84
Glucidi semplici	g	9,40
Glucidi complessi	g	68,10
Colesterolo	mg	36,00
Tiamina	mg	0,12
Riboflavina	mg	0,22
Niacina	mg	3,55
Acido folico	mcg	42,00
Cianocobalamina	mcg	1,50
Acido ascorbico	mg	36,00
Biotina	mcg	7,00
Retinolo	mcg	24,35
Tocoferolo	mg	2,28

Protidi animali	g	5,30
Protidi vegetali	g	12,55
Saturi	g	1,64
Insaturi	g	1,55
Ferro	mg	2,62
Calcio	mg	100,00
Acqua	g	192,95
Fibra alimentare	g	2,70
Fibra solubile	g	1,15
Fibra insolubile	g	1,55
Lisina	mg	646,00
Istidina	mg	365,00
Arginina	mg	868,50
Acido aspartico	mg	1389,00
Treonina	mg	536,50
Serina	mg	936,50
Glicina	mg	763,50
Alanina	mg	867,50
Valina	mg	804,00
Metionina	mg	303,50
Isoleucina	mg	724,00
Leucina	mg	1270,00
Tirosina	mg	505,00
Fenilalanina	mg	737,00
Triptofano	mg	172,00
Oleico	g	5,59
Linoleico	g	1,16
Linolenico	g	0,10

Capretto al forno



200 gi capretto tagliato a pezzetti, dei pomodori freschi o pelati, 2 peperoncini freschi o essiccati, vino rosso, erbe aromatiche, olio vergine d'oliva, sale q.b. -

Mettere il capretto per un'ora in acqua ed aceto. Asciugare e fare rosolare in una padella con l'olio, il peperoncino fatto a pezzi e le erbe aromatiche (rosmarino, salvia, origano, alloro, basilico). Sfumare col vino rosso ed aggiungere i pomodori. A parte friggere le patate a fette ed impanarle. Versarle nella teglia ed infornare per mezzora circa.

Ingredienti per una porzione

capretto arrosto 200g, pomodorini ciliegina 150g,olio extra vergine di oliva 15 g, peperoncino qb, vino rosso qb, erbe aromatiche qb, sale qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	40	4	23	386	1617
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	3,47	0,07	1,94		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	10,88				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,13				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	27,71				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	38
Protidi vegetali	g	2
Saturi	g	5,23
Insaturi	g	2,05
Monoinsaturi	g	14,18
Glucidi semplici	g	4,20
Glucidi complessi	g	0,00
Colesterolo	mg	112,00
Tiamina	mg	0,55
Riboflavina	mg	0,25
Niacina	mg	12,45
Acido pantotenico	mg	0,47
Piridossina	mg	0,78
Acido folico	mcg	31,00
Cianocobalamina	mcg	0,00
Acido ascorbico	mg	31,50
Biotina	mcg	6,00
Retinolo	mcg	67,68
Calciferolo	mcg	0,80
Tocoferolo	mg	4,64
Ferro	mg	2,83
Calcio	mg	36,30
Calcio/fosforo	mg	0,71
Acqua	g	308,86
Fibra alimentare	g	1,50
Fibra solubile	g	0,36
Fibra insolubile	g	1,15
Lisina	mg	45,00
Istidina	mg	25,50
Arginina	mg	36,00
Acido aspartico	mg	193,50
Treonina	mg	37,50
Serina	mg	42,00
Acido glutamico	mg	685,50
Prolina	mg	27,00
Glicina	mg	30,00
Alanina	mg	40,50
Cistina	mg	10,50
Valina	mg	36,00
Metionina	mg	10,50
Isoleucina	mg	30,00
Leucina	mg	45,00
Tirosina	mg	21,00
Fenilalanina	mg	30,00
Triptofano	mg	13,50
Oleico	g	9,37
Linoleico	g	1,02
Linolenico	g	0,11
Arachidonico	g	0,00

Zuppa di ceci (*arriganata*)

Ceci gr. 100, 1 dell'aglio, della cipolla rossa, pepe nero macinato, molto origano, una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva.

Mettere a mollo i ceci in acqua tiepida per tutta la notte aggiungendo sale ed un cucchiaino di bicarbonato. Sciacquare in

acqua corrente e metterli a cuocere in un tegame di coccio. A cottura avvenuta versarli in una zuppiera ove già ci sono fettine di pane abbrustolito. Condire con olio extra vergine di oliva, insaporire con pepe nero e tanto origano. Servire dopo pochi minuti.

Ingredienti per una porzione

CECI 100 g, PANE DI FRUMENTO 80g , CIPOLLA 20 g , OLIO EXTRA VERG. D'OLIVA15 g, PEPE NERO, ALLORO , AGLIO, ORIGANO, SALE

KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi	Etanolo	Calorie
Valori Nutrizionali	28	100	22	0,00	683
2858					
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,36	0,92	1,02		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI) 3,36					
Indice di Trombogenicita' (TI) 0,34					
Indice di Aterogenicita' (AI) 0,13					
Carico Renale Giornaliero (PRAL) 3,81					

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	28
Saturi	g	3,32
Insaturi	g	4,99
Monoinsaturi	g	12,96
Glucidi semplici	g	5,22
Glucidi complessi	g	86,58
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,33
Riboflavina	mg	0,12
Niacina	mg	3,15
Piridossina	mg	0,06
Acido folico	mcg	223,30
Cianocobalamina	mcg	0,13
Acido ascorbico	mg	5,00
Biotina	mcg	12,52

Retinolo	mcg	15,59
Ferro	mg	7,18
Calcio	mg	157,50
Calcio/fosforo	mg	0,54
Acqua	g	33,60
Acido urico	mg	0,00
Acidoossalico	mg	0,00
Purine	mg	12,00
Fibra alimentare	g	16,16
Fibra solubile	g	2,30
Fibra insolubile	g	13,83
Lisina	mg	1557,80
Istidina	mg	653,00
Arginina	mg	2127,00
Acido aspartico	mg	2654,60
Treonina	mg	977,20
Serina	mg	1391,60
Acido glutamico	mg	5997,00
Prolina	mg	1662,00
Glicina	mg	1044,60
Alanina	mg	1062,60
Cistina	mg	427,80
Valina	mg	1266,00
Metionina	mg	321,20
Isoleucina	mg	1161,60
Leucina	mg	2105,80
Tirosina	mg	796,00
Fenilalanina	mg	1603,40
Triptofano	mg	273,60
Miristoleico	g	0,00
Palmitoleico	g	0,12
Oleico	g	12,52

Linoleico	g	4,35
Linolenico	g	0,24
Arachidonico	g	0,00



Cernia o dentice

Cernia 250 gr, olio d'oliva extra vergine, olive nere snocciolate, capperi, filetti di pomodoro, qualche foglia di alloro, due spicchi d'aglio, prezzemolo tritato, peperoncino, sale, un bicchiere di vino bianco.

Pulire e sventrare la cernia. Lasciarla sgocciolare, asciugarla con un canovaccio, salarla, peparla e disporla in una teglia dai bordi alti. Aggiungere tutti gli ingredienti tagliuzzati ed irrorare col vino bianco. Mettere in forno per trenta minuti. Sistemarla nel piatto di portata versando la salsa rimasta. Spolverare con prezzemolo.

Ingredienti per una porzione

cernia al forno 250g, pomodori 100g, olive nere 30g, olio extravergine di oliva, 15g, capperi qb, vino bianco qb, alloro qb, aglio qb, prezzemolo qb, peperoncino qb, sale qb

KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
Valori Nutrizionali	46	5	25	428
1794				
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	3,61	0,07	1,87	
Indice di Qualità Lipidica (CSI)			12,51	
Indice di Trombogenicità (TI)			0,33	
Indice di Aterogenicità (AI)			0,12	
Carico Renale Giornaliero (PRAL)			12,39	

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	44
Protidi vegetali	g	2
Saturi	g	4,34
Insaturi	g	2,79
Monoinsaturi	g	17,33
Glucidi semplici	g	4,72
Glucidi complessi	g	0,00
Colesterolo	mg	162,50
Tiamina	mg	0,16

Riboflavina	mg	0,36
Niacina	mg	2,03
Acido pantotenico	mg	0,31
Piridossina	mg	0,88
Acidofolico	mcg	14,00
Cianocobalamina	mcg	7,50
Acido ascorbico	mg	26,38
Biotina	mcg	4,00
Retinolo	mcg	52,08
Calciferolo	mcg	27,50
Tocoferolo	mg	6,35
Ferro	mg	1,69
Calcio	mg	58,85
Calcio/fosforo	mg	1,83
Acqua	g	321,29
Fibra alimentare	g	2,17
Fibra solubile	g	0,24
Fibra insolubile	g	0,77
Lisina	mg	4682,50
Istidina	mg	1359,50
Arginina	mg	3111,50
Acido aspartico	mg	4529,00
Treonina	mg	2082,50
Serina	mg	1870,50
Acido glutamico	mg	6454,50
Prolina	mg	1583,00
Glicina	mg	2067,50
Alanina	mg	2569,50
Cistina	mg	454,50
Valina	mg	2484,00
Metionina	mg	1392,00
Isoleucina	mg	2660,00
Leucina	mg	3697,50
Tirosina	mg	1399,00
Fenilalanina	mg	1720,00
Triptofano	mg	499,00
Oleico	g	12,11
Eicosaenoico	g	0,05
Linoleico	g	1,14
Linolenico	g	0,12

Zuppa di fagioli



Fagioli 100 gr., aglio, peperoncino piccante essiccato, sale ed olio d'oliva extra vergine. Lessate i fagioli in una pentola di coccio dopo averli messi a mollo per 4 o 5 ore, aggiungete sale q. b., aglio, peperoncino. Quando saranno cotti versateli in una zuppiera nella quale avete messo fette spezzettate di pane raffermo, condite bene e fate riposare per una diecina di minuti. Rimescolate e servite.

Ingredienti per porzione

fagioli 100 g, pane di frumento 80g, olio extra verg.di oliva 20, aglio, peperoncino, sale

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	16	72	19	503	2105
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,0	0,90	1,20		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	2,94				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,13				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	3,94				

Composizione bromatologia

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	16
Saturi	g	2,91
Insaturi	g	1,74
Monoinsaturi	g	13,06
Glucidi semplici	g	1,97
Glucidi complessi	g	63,93
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,03
Riboflavina	mg	0,02

Niacina	mg	0,64
Acido pantotenico	mg	0,00
Piridossina	mg	0,06
Acidofolico	mcg	23,20
Cianocobalamina	mcg	0,13
Biotina	mcg	1,52
Retinolo	mcg	6,30
Tocoferolo	mg	5,52
Ferro	mg	3,68
Calcio	mg	69,70
Calcio/fosforo	mg	0,93
Acqua	g	138,25
Fibra alimentare	g	9,76
Fibra solubile	g	2,53
Fibra insolubile	g	7,27
Lisina	mg	765,80
Istidina	mg	380,00
Arginina	mg	788,50
Treonina	mg	548,20
Serina	mg	864,60
Acido glutamico	mg	4019,50
Prolina	mg	1208,00
Glicina	mg	597,60
Alanina	mg	592,60
Cistina	mg	264,80
Valina	mg	829,50
Metionina	mg	188,20
Isoleucina	mg	754,10
Leucina	mg	1266,30
Tirosina	mg	428,50
Fenilalanina	mg	892,40
Triptofano	mg	130,60
Oleico	g	12,58
Eicosaenoico	g	0,05
Linoleico	g	1,19
Linolenico	g	0,13

Minestra di fave e cicorie selvatiche.

Rammollite per una notte le fave secche in acqua appena salata, sgusciartele e mettetele in un tegame per farle cuocere a fuoco lento. A metà cottura, unite le cicorie selvatiche già lessate e grossolanamente tagliate. Mescolate bene e completate la cottura. Condite con olio vergine d'oliva, peperoncino piccante e pecorino del Poro grattugiato.

Ingredienti per una porzione

fave secche lessate 120g, cicoria lessata 80g, porro 10 g, pecorino 10g, olio extra verg.di oliva g 10, peperoncino sale

Valori Nutrizionali	Protidi	Glucidi	Lipidi	Etanolo	Calorie	KJoule
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	30	64	17	0,00	511	2141
	1,96	0,79	1,04			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	4,63					
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,67					
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,34					
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	28,33					

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	3,35
Protidi vegetali	g	33,86
Saturi	g	4,13
Insaturi	g	2,55
Monoinsaturi	g	9,06
Glucidi semplici	g	6,54
Glucidi complessi	g	52,68
Colesterolo	mg	9,10
Tiamina	mg	0,63
Riboflavina	mg	0,53
Niacina	mg	3,42
Piridossina	mg	1,15
Acido folico	mcg	148,00
Cianocobalamina	mcg	0,42
Acido ascorbico	mg	19,12
Biotina	mcg	2,80
Retinolo	mcg	228,40
Calciferolo	mcg	0,02
Tocoferolo	mg	3,41
Menadione	mcg	0,00
Ferro	mg	6,69
Calcio	mg	285,67
Iodio	mcg	0,70
Calcio/fosforo	mg	2,41
Acqua	g	99,67
Fibra alimentare	g	28,30
Fibra solubile	g	1,47
Fibra insolubile	g	24,86
Lisina	mg	2110,63
Istidina	mg	777,40
Arginina	mg	2696,93
Acido aspartico	mg	3379,60
Treonina	mg	1093,03
Serina	mg	1443,60
Acido glutamico	mg	4835,40
Prolina	mg	1474,40
Glicina	mg	1229,20
Alanina	mg	1265,20
Cistina	mg	250,50
Valina	mg	1436,10
Metionina	mg	319,36
Isoleucina	mg	1334,36
Leucina	mg	2341,50
Tirosina	mg	1103,65
Fenilalanina	mg	1410,16
Triptofano	mg	322,33
Oleico	g	8,73
Linoleico	g	2,18
Linolenico	g	0,26



Gnocchi di patata

Ingredienti: patate, farina e acqua q. b.

Lessare, pelare e schiacciare le patate, lavorare la purée assieme alla farina, facendo attenzione al rapporto per ottenere una pasta morbida e compatta ne' troppo dura, né troppo morbida. Filare la pasta in modo da ottenere tanti cilindri grossi un dito, tagliare a tocchetti ed arrotolarli con una forchetta facendo una leggera pressione con il dito. Deposare gli gnocchi su una tovaglia e farli asciugare. Lessare in acqua salata bollente. Infine condire con ragù di maiale o misto.

Ingredienti per una porzione

gnocchi di patate 200 g, carne di maiale 50 g, pomodori pelati 160 g, pecorino 20 g, olio extra verg. di oliva 15 g, cipolla 10 g, sale

	Protidi	Glucidi KJoule	Lipidi	Calorie
Valori Nutrizionali	33	101	25	756
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,44	0,88	1,08	
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,51			
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,93			
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,48			
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	11,46			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	17
Protidi vegetali	g	16
Saturi	g	7
Insaturi	g	3,38
Monoinsaturi	g	11,31
Glucidi semplici	g	7,80
Glucidi complessi	g	98,00
Colesterolo	mg	48,70

Tiamina	mg	0,13
Riboflavina	mg	0,22
Niacina	mg	3,29
Acido pantotenico	mg	0,00
Piridossina	mg	0,43
Acido folico	mcg	23,00
Cianocobalamina	mcg	1,09
Acido ascorbico	mg	29,80
Biotina	mcg	5,10
Retinolo	mcg	210,10
Calciferolo	mcg	0,62
Tocoferolo	mg	4,71
Ferro	mg	1,13
Calcio	mg	249,70
Calcio/fosforo	mg	0,96
Acqua	g	192,95
Fibra alimentare	g	1,64
Mannitolo	g	0,00
Lisina	mg	1440,50
Istidina	mg	541,10
Arginina	mg	865,30
Acido aspartico	mg	1698,40
Treonina	mg	732,30
Serina	mg	842,80
Acido glutamico	mg	3515,70
Prolina	mg	1167,30
Glicina	mg	715,00
Alanina	mg	875,70
Cistina	mg	170,70
Valina	mg	954,30
Metionina	mg	490,90
Isoleucina	mg	848,80
Leucina	mg	1461,60
Tirosina	mg	702,50
Fenilalanina	mg	776,10
Triptofano	mg	121,50
Oleico	g	11,67
Eicosaenoico	g	0,13
Linoleico	g	1,76
Linolenico	g	0,18
Arachidonico	g	0,01



Spaghetti à scarpata.

Soffriggere in olio extra vergine d'oliva dell'aglio, cipolla rossa affettata, un peperone tagliato a listelle, una buona dose di peperoncino piccante. Fare indorare il tutto e versare i pomodori freschi da schiacciare con la forchetta o pelati in scatola tagliati a pezzi, aggiustare di sale e cuocere fino ad ottenere una salsa ben densa. Saltare gli spaghetti al dente in padella aggiungendo abbondante basilico e pecorino grattugiato.

Ingredienti per porzione

pasta alimentare g 100, pomodori pelati g 120, olio extra verg. di oliva g 10, peperoni g 50, pecorino g 10, cipolle aglio, peperoncino q.b.

Calorie **KJoule**

Protidi Glucidi Lipidi

Valori Nutrizionali

16 85 15

520

2176

Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)**1,04**

1,03

0,92

Colesterolo**9,10****Fibra Alimentare****4,83****Composizione bromatologica**

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	2
Protidi vegetali	g	13
Saturi	g	3,78
Insaturi	g	1,85
Monoinsaturi	g	8,55
Glucidi semplici	g	13,16
Glucidi complessi	g	68,10
Colesterolo	mg	9,10
Tiamina	mg	0,18
Riboflavina	mg	0,33
Niacina	mg	3,91
Acido pantotenico	mg	0,37
Piridossina	mg	0,54
Acido folico	mg	72,32
Cianocobalamina	mg	0,42
Acido ascorbico	mg	106,06
Biotina	mg	13,96
Retinolo	mg	162,60
Calciferolo	mg	0,02
Tocoferolo	mg	4,01
Ferro	mg	2,57
Calcio	mg	175,37
Acqua	g	233,36
Fibra alimentare	g	5,45
Fibra solubile	g	1,75
Fibra insolubile	g	3,74
Lisina	mg	556,58
Istidina	mg	352,8
Arginina	mg	629,78
Acido aspartico	mg	984,3
Treonina	mg	483,88
Serina	mg	809,6
Acido glutamico	mg	4737,4
Prolina	mg	1583,10
Glicina	mg	463,5
Alanina	mg	499,9
Cistina	mg	308,5
Valina	mg	739,8
Metionina	mg	305,86
Isoleucina	mg	632,66
Leucina	mg	11,98
Tirosina	mg	530
Fenilalanina	mg	758,96
Triptofano	mg	160,48
Oleico	g	8,19
Linoleico	g	1,53
Linolenico	g	0,18

Arachidonico	g	0
Eicosapentaenoico	g	0
Docosenoico	g	0
AI		0,36
TI		0,70
PRAL		0,47
CSI		4,28

Rigatoni o spaghetti al tonno

100 gr. di spaghetti o di rigatoni. Tritare due acciughe diliscate, 5 g capperi dissalati, due spicchi d'aglio ed un peperoncino piccante; dorare il tutto con olio extra vergine di oliva, aggiungere dei filetti di pomodoro e sbriciolare 40 gr di tonno. Amalgamare e saltare la pasta in padella, possibilmente al dente. Servire in una ciotola di coccio.

Ingredienti per una porzione

pasta alimentare 100 g, tonno al naturale, 40 g, pomodori 100 g, acciughe salate 20 g, capperi dissalati 5g, olio extra verg. di oliva 5g, aglio fresco qb, peperoncino qb, sale fino qb

Calorie	KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi
Valori Nutrizionali		27	82	12
529	2216			
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)		1,73	0,97	0,75
Colesterolo	44,80 g			
Fibra Alimentare	4,48 g			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	totale
Protidi animali	g	12,48
Protidi vegetali	g	12,42
Saturi	g	2,09
Insaturi	g	1,99
Monoinsaturi	g	7,62
Colesterolo	mg	44,80
Tiamina	mg	0,17
Riboflavina	mg	0,29
Niacina	mg	7,40
Acido pantotenico	mg	0,39
Piridossina	mg	0,39
Acido folico	mcg	48,00
Cianocobalamina	mcg	0,52
Acidoascorbico	mg	21,00

Biotina	mcg	12,20
Retinolo	mcg	83,80
Calciferolo	mcg	0,80
Tocoferolo	mg	2,55
Ferro	mg	3,69
Calcio	mg	124,60
Calcio/fosforo	mg	1,49
Acqua	g	158,84
Lisina	mg	1144,00
Istidina	mg	618,40
Arginina	mg	957,40
Acido aspartico	mg	1694,80
Treonina	mg	795,40
Serina	mg	1020,80
Acido glutamico	mg	5380,80
Prolina	mg	1549,40
Glicina	mg	846,00
Alanina	mg	976,60
Cistina	mg	378,20
Valina	mg	1135,40
Metionina	mg	454,60
Isoleucina	mg	964,80
Leucina	mg	1652,40
Tirosina	mg	658,20
Fenilalanina	mg	947,40
Triptofano	mg	225,00
Oleico	g	3,78
Linoleico	g	1,08
Linolenico	g	0,10
AI		0,15
TI		0,38
PRAL		9,26
CSI		4,35

Pasta c''a cipuja russa

Soffriggere le cipolle fresche, con aglio, peperoncino piccante, sale, fino ad ottenere una salsa densa e dorata. Cuocere al dente la pasta e saltarla in padella.

Ingredienti per porzione

pasta alimentare 100 g, cipolle 70 g, aglio fresco 10 g, olio extra verg.di oliva 10 g, peperoncino qb, sale qb

KJoule		Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
1898	Valori Nutrizionali	11	81	11	453
	Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	0,83	1,12	0,81	
	Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	1,86			
	Indice di Trombogenicita' (TI)	0,37			
	Indice di Aterogenicita' (AI)	0,14			
	Carico Renale Giornaliero (PRAL)	5,99			

Composizione bromatologia

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	11
Saturi	g	1,84
Insaturi	g	1,59
Monoinsaturi	g	7,61
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,11
Riboflavina	mg	0,21
Niacina	mg	2,70
Piridossina	mg	0,23
Acido folico	mcg	38,80
Acido ascorbico	mg	2,86
Biotina	mcg	7,60
Retinolo	mcg	4,80
Tocoferolo	mg	2,33
Ferro	mg	1,58
Calcio	mg	32,28
Calcio/fosforo	mg	0,43
Acqua	g	49,48
Fibra alimentare	g	3,10
Fibra solubile	g	1,21
Fibra insolubile	g	1,90
Fibra insolubile	g	1,99
Lisina	mg	492,15
Istidina	mg	325,00
Arginina	mg	567,65
Acido aspartico	mg	735,00
Treonina	mg	435,15
Serina	mg	754,00
Acido glutamico	mg	4115,00
Prolina	mg	1545,00
Glicina	mg	424,00
Alanina	mg	453,00
Cistina	mg	285,50
Valina	mg	692,50
Metionina	mg	291,80
Isoleucina	mg	594,80
Leucina	mg	1139,50
Tirosina	mg	502,25
Fenilalanina	mg	718,80
Triptofano	mg	144,65
Oleico	g	8,16
Linoleico	g	1,41
Linolenico	g	0,17

Strangugghi c''a ricotta

Preparare la pasta come già indicato in precedenti ricette, *Strangugghi*: 80g di farina di grano duro, acqua tiepida e sale quanto bastano, un goccio d'olio d'oliva. Impastare energicamente fino ad ottenere una pasta morbida e compatta. Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora, poi dividerlo in pezzi, con le mani infarinate formare dei bastoncini del diametro di un centimetro, tagliarli in pezzi di 5 o 6 cm. di lunghezza ed attorcigliarli ad un fusillo ed arrotolarli leggermente. Poi sfilateli e lasciateli asciugare su una tovaglia. Cuocere al dente e condire con ricotta fresca del Poro.

Ingredienti per una porzione

farina di grano duro 80g, acua naturale qb olio extra verg.di oliva 5 g, ricotta fresca di pecora 50g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	14	64	11	396	1656
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,14	1,01	0,92		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	5,71				
Indice di Trombogenicita' (TI)	1,32				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,94				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	4,65				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	4,75
Protidi vegetali	g	8,80
Saturi	g	4,62
Insaturi	g	1,13
Monoinsaturi	g	5,04
Colesterolo	mg	21,00
Tiamina	mg	0,09
Riboflavina	mg	0,11
Niacina	mg	0,80
Piridossina	mg	0,16
Acido folico	mcg	18,10
Cianocobalamina	mcg	0,14
Biotina	mcg	0,80
Retinolo	mcg	131,80
Calciferolo	mcg	0,09
Tocoferolo	mg	1,30
Menadione	mcg	24,00
Ferro	mg	0,72
Calcio	mg	96,60
Calcio/fosforo	mg	0,58
Acqua	g	48,41
Fibra alimentare	g	1,76
Fibra solubile	g	0,67
Fibra insolubile	g	1,13
Lisina	mg	598,20
Istidina	mg	278,40
Arginina	mg	459,30
Acidoaspartico	mg	796,80
Treonina	mg	473,00
Serina	mg	648,40
Acidoglutamico	mg	4081,60
Prolina	mg	1348,20
Glicina	mg	385,40
Alanina	mg	511,40
Cistina	mg	328,60
Valina	mg	649,10

Metionina	mg	234,60
Isoleucina	mg	564,40
Leucina	mg	1103,30
Tirosina	mg	462,50
Fenilalanina	mg	594,50
Triptofano	mg	140,80
Oleico	g	4,69
Linoleico	g	0,50
Linolenico	g	0,21
Arachidonico	g	0,00

Penne rigate alla melanzana



100 g . di pasta, 130 g, di melanzane, 50 g di pomodori, aglio, cipolla, basilico, sedano, peperoncino piccante quanto bastano, pomodori 1 Kg., olio extra vergine d'oliva. Tagliare le melanzane a dadi, salarli e spremerli. Soffriggere il tutto e fare insaporire. Infine versare la pasta al dente nel sugo e servire ben calda.

Ingredienti per una porzione

pasta alimentare g 100, olio extra verg.di oliva g 10, cipolle q.b. ,melanzane g 130, pomodori g 50,sedano q.b. ,aglio q.b. ,basilico q.b. ,peperoncino q.b

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
KJoule				
Valori Nutrizionali 2002	13	85	12	478
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ) 1,11	0,81	0,92		
Colesterolo	0,00			
Fibra Alimentare	6,84			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protid ianimali	g	0.00
Protidi vegetali	g	13
Saturi	g	2.02
Insaturi	g	1.81
Monoinsaturi	g	7.78
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,18
Riboflavina	mg	0,28
Niacina	mg	3,68
Acido pantotenico	mg	0,16
Piridossina	mg	0,35
Acido folico	mcg	65,60

Acido ascorbico	mg	25,30
Biotina	mcg	11,00
Retinolo	mcg	24,90
Tocoferolo	mg	2,82
Menadione	mcg	11,35
Ferro	mg	2,05
Calcio	mg	48,20
Calcio/fosforo	mg	0,95
Acqua	g	187,62
Fibra alimentare	g	6,68
Fibra solubile	g	1,29
Fibra insolubile	g	2,02
Lisina	mg	308,33
Istidina	mg	261,90
Arginina	mg	486,43
Acido aspartico	mg	764,60
Treonina	mg	382,03
Serina	mg	640,50
Acido glutamico	mg	3927,70
Prolina	mg	1292,90
Glicina	mg	432,90
Alanina	mg	445,30
Cistina	mg	260,60
Valina	mg	636,50
Metionina	mg	214,96
Isoleucina	mg	523,26
Leucina	mg	943,50
Tirosina	mg	375,05
Fenilalanina	mg	631,86
Triptofano	mg	125,33
Oleico	g	7,36
Linoleico	g	1,38
Linolenico	g	0,13



Pasta e broccoli

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante e qualche filetto di pomodoro ed insaporire i broccoli già lessati. Cuocere nell'acqua dei broccoli la pasta al dente, e versarla nella zuppiera dove già ci sono i broccoli preparati. Rimestare e servire.

Ingredienti per una porzione

pasta 100 g, broccolo 160 g, pomodori 50g, olio extra verg. di oliva 10 g, aglio, peperoncini piccanti

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	16	85	12	495	
2071					
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,10	1,08	0,79		
Indice di Qualità Lipidica (CSI)		1,97			
Indice di Trombogenicità (TI)		0,37			

Indice di Aterogenicità (AI) 0,14

Carico Renale Giornaliero (PRAL) -2,22

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	16,30
Saturi	g	1,95
Monoinsaturi	g	7,67
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,18
Riboflavina	mg	0,41
Niacina	mg	5,73
Acido pantotenico	mg	0,47
Piridossina	mg	0,50
Acido folico	mcg	252,20
Acido ascorbico	mg	96,90
Biotina	mcg	11,20
Retinolo	mcg	27,80
Tocoferolo	mg	4,16
Menadione	mcg	222,23
Ferro	mg	2,90
Calcio	mg	72,30
Calcio/fosforo	mg	1,00
Acqua	g	205,10
Fibra alimentare	g	8,16
Fibra solubile	g	2,18
Fibra insolubile	g	6,00
Lisina	mg	498,00
Istidina	mg	328,90
Arginina	mg	699,80
Acido aspartico	mg	573,50
Treonina	mg	521,70
Serina	mg	582,00
Acido glutamico	mg	3740,50
Prolina	mg	1198,00
Glicina	mg	364,00
Alanina	mg	372,50
Cistina	mg	316,10
Valina	mg	810,40
Metionina	mg	260,10
Isoleucina	mg	690,60
Leucina	mg	1135,40
Tirosina	mg	317,00
Fenilalanina	mg	766,40
Triptofano	mg	165,50
Oleico	g	7,36
Linoleico	g	1,37
Linolenico	g	0,13

Pasta, fagiolini verdi, zucchine e patate

Lessare le patate, le zucchine, i fagiolini verdi ed insaporirli in una salsa di olio e aglio. Cuocere gli spaghetti rotti nell'acqua della verdura ed aggiungerli al composto. Rimastare e servire.

Ingredienti per una porzione

pasta alimentare 60 g, zucchine al vapore 60g patate lessate 40g fagiolini lessati 50g olio extra verg.di oliva 20 g aglio qb

	Protidi	Glucidi KJoule	Lipidi	Calorie
Valori Nutrizionali 1772	9	57	19	423
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	0,73	0,84	1,47	
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,17			
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36			
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,14			
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	-3,75			

Composizione bromatologica

Campo	l u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	9
Saturi	g	3,14
Insaturi	g	2,30
Monoinsaturi	g	13,51
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,18
Riboflavina	mg	0,28
Niacina	mg	3,32
Acido pantotenico	mg	0,22
Piridossina	mg	0,39
Acido folico	mcg	105,60
Acido ascorbico	mg	15,60
Biotina	mcg	5,24
Retinolo	mcg	31,78
Tocoferolo	mg	4,79
Menadione	mcg	20,74
Ferro	mg	1,87
Calcio	mg	47,30
Calcio/fosforo	mg	0,70
Acqua	g	139,29
Fibra alimentare	g	4,49
Fibra solubile	g	1,40
Fibra insolubile	g	2,30
Lisina	mg	284,70
Istidina	mg	191,90
Arginina	mg	379,60
Acido aspartico	mg	642,70
Treonina	mg	301,70
Serina	mg	462,10
Acido glutamico	mg	2452,80
Prolina	mg	818,70
Glicina	mg	321,30
Alanina	mg	347,50
Cistina	mg	178,00
Valina	mg	508,90
Metionina	mg	152,50

Isoleucina	mg	391,40
Leucina	mg	698,70
Tirosina	mg	283,30
Fenilalanina	mg	455,00
Triptofano	mg	98,90
Oleico	g	13,03
Linoleico	g	1,63
Linolenico	g	0,17



Perciatelli (Bucatini al sugo dello stocco o del baccalà)

Soffriggere in un tegame nell'olio extra vergine aglio, peperoncino piccante, mezza cipolla rossa; aggiungere dei filetti di pomodoro, lo stocco o il baccalà a pezzi. Salare e lasciare cuocere per 10/15 minuti circa, insaporendo con foglie di basilico e prezzemolo. Lessare i bucatini al dente e versare nella teglia la salsa già preparata. Servire con l'aggiunta di peperoncino.

Ingredienti per una porzione

pasta alimentare 100 g, stoccafisso 50 g, pomodori san marzano 150 g, olio extra verg.di oliva 10g, peperoncini piccanti qb, cipolle qb, aglio fresco qb, sale qb, basilico qb, prezzemolo qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	23	85	10	498	2086
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,55	1,07	0,62		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	2,77				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,37				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,15				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	3,14				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	10,35
Protidi vegetali	g	12,76
Saturi	g	1,50
Insaturi	g	1,55
Monoinsaturi	g	5,81
Colesterolo	mg	25,00
Tiamina	mg	0,11
Riboflavina	mg	0,25
Niacina	mg	3,11
Piridossina	mg	0,29
Acido folico	mcg	42,73
Cianocobalamina	mcg	1,50
Acido ascorbico	mg	38,51
Biotina	mcg	8,31
Retinolo	mcg	12,45
Tocoferolo	mg	1,95
Ferro	mg	2,25
Calcio	mg	37,99
Calcio/fosforo	mg	0,34
Acqua	g	211,64
Fibra alimentare	g	2,90
Fibra solubile	g	1,18

Fibra insolubile	g	1,73
Lisina	mg	1003,86
Istidina	mg	529,30
Arginina	mg	915,16
Acido aspartico	mg	1389,00
Treonina	mg	707,46
Serina	mg	936,50
Acido glutamico	mg	4711,50
Prolina	mg	1502,00
Glicina	mg	763,50
Alanina	mg	867,50
Cistina	mg	358,70
Valina	mg	1068,50
Metionina	mg	428,82
Isoleucina	mg	866,22
Leucina	mg	1494,00
Tirosina	mg	628,40
Fenilalanina	mg	881,32
Triptofano	mg	203,06
Oleico	g	5,55
Linoleico	g	1,18
Linolenico	g	0,11



Sfrascatuli (polenta con i broccoli, al ragù di maiale o con la salciccia sbriciolata)

Farina di granturco 400 gr. – broccoli teneri 500/600 gr., salciccia con peperoncino piccante al ragù di maiale 500 gr. , sale , semi di finocchio, olio d’oliva extra vergine. Versare a pioggia lentamente la farina di granturco in un litro e mezzo di acqua bollente, girando continuamente con un cucchiaio di legno per il tempo che occorre.

Lessare i broccoli in acqua e sale, aggiungerli alla polenta e rimestare.

Lo stesso dicasi per la salciccia o il ragù di maiale.

Ingredienti per porzione

Polenta 200g, salciccia 100g, olio extra vergine d’oliva 15 g

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	24	82	44	805	3371
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,00	0,64	1,78		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	18,23				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,13				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	14,23				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	15,40
Protidi vegetali	g	8,80
Saturi	g	14,98
Insaturi	g	7,43
Monoinsaturi	g	20,08
Colesterolo	mg	62,00
Tiamina	mg	0,70
Riboflavina	mg	0,13
Niacina	mg	6,00
Acido pantotenico	mg	0,00
Piridossina	mg	0,07
<i>Acidofolico</i>	<i>mcg</i>	1,00
Cianocobalamina	mcg	1,31
Acido ascorbico	mg	0,00
Biotina	mcg	2,00
Retinolo	mcg	86,90
Calciferolo	mcg	0,00
Tocoferolo	mg	3,36
Ferro	mg	4,63
Calcio	mg	26,00
Calcio/fosforo	mg	0,23
Acqua	g	53,60
Fibra alimentare	g	2,60
Lisina	mg	1265,00
Istidina	mg	565,00
Arginina	mg	1028,00
Acido aspartico	mg	1328,00
Treonina	mg	653,00
Serina	mg	642,00
Acido glutamico	mg	2355,00
Prolina	mg	876,00
Glicina	mg	949,00
Alanina	mg	994,00
Cistina	mg	191,00
Valina	mg	812,00
Metionina	mg	393,00
Isoleucina	mg	737,00
Leucina	mg	1236,00
Tirosina	mg	520,00
Fenilalanina	mg	614,00
Triptofano	mg	132,00
Oleico	g	010,78
Linoleico	g	1,02
Linolenico	g	0,11



Sardegna a beccafico o ripiene

Procedimento

Diliscate le sarde, lavatele e mettetele ad asciugare. In una terrina mettete 4 cucchiaini di pangrattato, un cucchiaino di pecorino grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritato, 3 filetti di sarde salate sminuzzate, poche olive bianche snocciolate, un pizzico d'origano, prezzemolo, dei filetti di pomodoro, un pò di capperi, basilico, sale, pepe nero e peperoncino piccante q.b.. Amalgamate il tutto con un cucchiaino di olio d'oliva, poi disponete il miscuglio su ogni sarda e copritela con l'altra metà fino ad esaurire il pesce. Passatele nella farina e friggete in olio d'oliva bollente. Servite con fettine di limone.

Ingredienti per porzione

Sarde 220g, pomodori pelati 155 g, pangrattato 40g, olive verdi 20g, sardine 20g, cipolle 20 g, pecorino 10g, olio extra verg.di oliva 10 g, capperi qb, aglio qb, prezzemolo qb, origano qb, basilico qb, pepe nero qb, peperoncino qb, sale qb

KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	
Valori Nutrizionali	59	36	31	648	2713
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	3,02	0,35	1,53		
Indice di Qualità Lipidica (CSI)				15,16	
Indice di Trombogenicità (TI)				0,53	
Indice di Aterogenicità (AI)				0,42	
Carico Renale Giornaliero (PRAL)				10,72	

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	53
Protidi vegetali	g	6
Saturi	g	7,06
Insaturi	g	5,91
Monoinsaturi	g	14,16
Colesterolo	mg	160,70
Tiamina	mg	0,08
Riboflavina	mg	0,67
Niacina	mg	23,11
Acido pantotenico	mg	0,00
Piridossina	mg	1,14
Acido folico	mcg	38,84
Cianocobalamina	mcg	0,51
Acido ascorbico	mg	28,82
Biotina	mcg	4,95

Retinolo	mcg	240,32
Calciferolo	mcg	11,73
Tocoferolo	mg	5,71
calcio	mg	243,26
Ferro	mg	5,57
Calcio/fosforo	mg	2,23
Acqua	g	368,84
Fibra alimentare	g	3,49
Fibra solubile	g	0,62
Fibra insolubile	g	0,88
Lisina	mg	4597,15
Istidina	mg	1855,22
Arginina	mg	3183,65
Acido aspartico	mg	5218,06
Treonina	mg	2380,53
Serina	mg	2246,32
Acido glutamico	mg	9282,98
Prolina	mg	2302,72
Glicina	mg	2359,60
Alanina	mg	3110,78
Cistina	mg	313,80
Valina	mg	3071,22
Metionina	mg	1643,01
Isoleucina	mg	2624,01
Leucina	mg	4582,34
Tirosina	mg	2021,29
Fenilalanina	mg	2501,29
Triptofano	mg	625,57
Oleico	g	10,54
Eicosaenoico	g	0,48
Erucico	g	0,01
Linoleico	g	0,97
Linolenico	g	0,16
Arachidonico	g	0,30
Eicosapentaenoico	g	1,47
Docosenoico	g	2,82

Seppie e calamari

Arrassu siccia cà mi tingi

(Vai lontano da me, seppia , perché mi tingi)

Allude al nero di seppia

Calamari e seppioline di piccola pezzatura

Pulire, lavare ed asciugare i calamaretti e le seppioline. In una padella fare imbiondire l'aglio, condire i calamari e le seppioline con sale e pepe , infarinali e farli cuocere per 10 minuti circa. A fine cottura spruzzare con prezzemolo e succo di limone.

Oppure: Preparare una salsa di pomodoro , prezzemolo, aglio, olio e peperoncino e mettere a cuocere per 20 minuti circa.

Ingredienti per una porzione:

seppie 150 g, calamari 150 g, olio extra verg.di oliva 25 g, farina "00" 20g, prezzemolo qb, aglio, pepe, sale, succo di limone

KJoule		Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
2141	Valori Nutrizionali	42	19	30	512
	Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	2,76	0,24	1,88	
	Indice di Qualita' Lipidica (CSI)				15,66
	Indice di Trombogenicita' (TI)				0,44
	Indice di Aterogenicita' (AI)				0,20
	Carico Renale Giornaliero (PRAL)				19,06

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	339,90
Protidi vegetali	g	2,53
Saturi	g	6,00
Insaturi	g	3,55
Monoinsaturi	g	19,62
Colesterolo	mg	192,00
Tiamina	mg	0,30
Riboflavina	mg	0,32
Niacina	mg	3,53
Acido pantotenico	mg	0,00
Piridossina	mg	1,70
Acido folico	mcg	48,95
Cianocobalamina	mcg	9,00
Acido ascorbico	mg	7,95
Biotina	mcg	7,44
Retinolo	mcg	159,90
Calciferolo	mcg	0,00
Tocoferolo	mg	9,33
Menadione	mcg	6,00
Ferro	mg	1,84
Calcio	mg	269,50
Calcio/fosforo	mg	1,86
Acqua	g	286,54
Fibra alimentare	g	0,74
Fibra solubile	g	0,22
Fibra insolubile	g	0,55
Lisina	mg	3716,59
Istidina	mg	816,30
Arginina	mg	2974,19
Acido aspartico	mg	5366,20
Treonina	mg	1594,19
Serina	mg	2319,60
Acido glutammico	mg	8004,40
Prolina	mg	2139,80

Glicina	mg	2530,60
Alanina	mg	3114,60
Cistina	mg	800,20
Valina	mg	3066,40
Metionina	mg	1167,88
Isoleucina	mg	2423,18
Leucina	mg	3394,20
Tirosina	mg	1730,85
Fenilalanina	mg	1815,48
Triptofano	mg	414,79
Oleico	g	18,13
Eicosaenoico	g	g 0,46
Erucico	g	0,09
Linoleico	g	1,73
Linolenico	g	0,19
Arachidonico	g	0,00
Eicosapentaenoico	g	g 0,47
Docosenoico	g	0,14

Strangugghi

Ingredienti per una porzione

Soffriggere la cipolla rossa, con lo spicchio d'aglio nell'olio d'oliva extra vergine aggiungendo 80 g di carne di capra o di maiale tagliata a pezzi, un po' di vino rosso. Fare rosolare la carne fino all'evaporazione del vino. Versare i pomodori pelati o di salsa. Salare e cuocere il tutto per due o tre ore, insaprendolo con foglie di basilico e con del peperoncino rosso piccante.

Procedimento

Strangugghi: 80g di farina di grano duro, acqua tiepida e sale quanto bastano, un goccio d'olio d'oliva. Impastare energicamente fino ad ottenere una pasta morbida e compatta. Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora, poi dividerlo in pezzi, con le mani infarinate formare dei bastoncini del diametro di un centimetro, tagliarli in pezzi di 5 o 6 cm. di lunghezza ed attorcigliarli ad un fusillo ed arrotolarli leggermente. Poi sfilateli e lasciateli asciugare su una tovaglia. Cucinateli in acqua abbondante e versateli a cottura avvenuta nel sugo. Servite le pietanze ben calde e cospargetele di formaggio pecorino grattugiato.

Ingredienti per una porzione:

farina di grano duro 80g, acqua naturale qb, capretto 80 g, pomodori pelati 150g, vino rosso qb, olio extra verg. di oliva 20g, pecorino 10g, peperoncino rosso piccante qb, aglio qb, cipolla qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	30	66	28	625	2617
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,61	0,67	1,45		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,23				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,55				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,26				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	12,96				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	18,71
Protidi vegetali	g	11,20
Saturi	g	6,48
Insaturi	g	2,59
Monoinsaturi	g	17,68
Colesterolo	mg	53,90
Tiamina	mg	0,45
Riboflavina	mg	0,20
Niacina	mg	6,68
Acido pantotenico	mg	0,47
Piridossina	mg	0,58
Acido folico	mcg	47,00
Cianocobalamina	mcg	0,42
Acido ascorbico	mg	32,50
Biotina	mcg	6,80
Retinolo	mcg	108,10
Calciferolo	mcg	0,34
Tocoferolo	mg	6,39
Menadione	mcg	34,05
Ferro	mg	2,39
Calcio	mg	159,76
Calcio/fosforo	mg	1,06
Acqua	g	241,39
Fibra alimentare	g	4,02
Fibra solubile	g	1,25
Fibra insolubile	g	2,82
Lisina	mg	511,46
Istidina	mg	320,30
Arginina	mg	501,66
Acido aspartico	mg	777,90
Treonina	mg	420,76
Serina	mg	686,40
Acido glutamico	mg	4590,10
Prolina	mg	1498,20
Glicina	mg	432,80
Alanina	mg	413,70
Cistina	mg	256,30
Valina	mg	601,00
Metionina	mg	263,82
Isoleucina	mg	523,52
Leucina	mg	1010,40
Tirosina	mg	508,50
Fenilalanina	mg	679,72
Triptofano	mg	146,16
Oleico	g	15,29
Eicosaenoico	g	0,06
Linolenico	g	0,22



Stocco alla calabrese (à calabrisa)

250 g. di filetti di stocco, 250 g. di patate, salsa di pomodoro o pelati, 25g cipolla , aglio, basilico, peperoncino piccante, prezzemolo ed olio d'oliva extra vergine.

Rosolare la cipolla tagliata a fette, l'aglio , il peperoncino piccante, aggiungete la salsa di pomodoro, il prezzemolo ed il basilico e le patate tagliate a spicchi. A metà cottura versare qualche cucchiaio d'acqua e sistemate lo stocco tagliato a pezzi. Salare e fare cuocere a fuoco lento; non rimestare.

Ingredienti per porzione

stoccafisso 250g, patate lessate 250g, pomodori pelati 200g, cipolle 25 g, olio extra verg.di oliva 15 g, aglio qb, basilico qb, prezzemolo qb, peperoncino piccante qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	60	53	18	602	2520
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	3,31	0,55	0,97		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	9,24				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,14				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	-8,75				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	51,75
Protidi vegetali	g	7,90
Saturi	g	2,96
Insaturi	g	3,98
Monoinsaturi	g	9,87
Colesterolo	mg	125,00
Tiamina	mg	0,28
Riboflavina	mg	0,31
Niacina	mg	10,48
Acido pantotenico	mg	0,75
Piridossina	mg	1,79
Acido folico	mcg	140,50
Cianocobalamina	mcg	7,50
Acido ascorbico	mg	74,75
Biotina	mcg	11,75
Retinolo	mcg	172,75
Calciferolo	mcg	0,40
Tocoferolo	mg	6,26
Menadione	mcg	40,25
Ferro	mg	3,53
Calcio	mg	71,75
Calcio/fosforo	mg	1,51
Acqua	g	598,92
Fibra alimentare	g	6,05

Fibra solubile	g	1,81
Fibrainsolubile	g	2,35
Lisina	mg	4271,08
Istidina	mg	1638,00
Arginina	mg	2799,32
Acido aspartico	mg	5493,00
Treonina	mg	2224,07
Serina	mg	2088,50
Acido glutamico	mg	7781,50
Prolina	mg	1791,00
Glicina	mg	2232,50
Alanina	mg	2826,50
Cistina	mg	571,75
Valina	mg	2969,75
Metionina	mg	1323,40
Isoleucina	mg	2334,40
Leucina	mg	3670,75
Tirosina	mg	1748,63
Fenilalanina	mg	1967,40
Triptofano	mg	568,83
Oleico	g	8,99
Eicosaenoico	g	0,04
Linoleico	g	0,95
Linolenico	g	0,15

Stocco alla mulinara

250 g. di filetti di stocco, cipolla rossa , peperoncino piccante, olive, basilico, 200gr. di pelati, spicchio d'aglio, farina q.b. , olio extra vergine d'oliva.

Tagliare a pezzi lo stocco, infarinarlo e poi farlo rosolare in olio bollente, possibilmente in un tegame di coccio. Togliere lo stocco e nello stesso olio rosolare la cipolla, l'aglio, i peperoncini, aggiungendo i pelati, il basilico e le olive bianche snocciolate. Sistemare nella salsa lo stocco e farlo cuocere ancora per 5 o 10 minuti

Ingredienti per porzione

filetti di stocco 250g, pomodori pelati 200g, cipolla 25g,olio extra vergine di oliva 15g, olive 10g,basilico qb, aglio qb, farina qb,peperoncino piccante qb

KJoule		Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
1695	Valori Nutrizionali	55	8	17	404
	Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	4,49	0,13	1,37	
	Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	8,98			
	Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36			
	Indice di Aterogenicita' (AI)	0,13			
	Carico Renale Giornaliero (PRAL)	15,33			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	51,75
Protidi vegetali	g	2,73
Saturi	g	2,70
Insaturi	g	2,68
Monoinsaturi	g	10,84
Colesterolo	mg	125,00
Tiamina	mg	0,03
Riboflavina	mg	0,22
Niacina	mg	4,28
Piridossina	mg	0,69
Acido folico	mcg	53,00
Cianocobalamina	mcg	7,50
Acido ascorbico	mg	37,25
Biotina	mcg	11,50
Retinolo	mcg	170,05
Calciferolo	mcg	0,40
Tocoferolo	mg	6,31
Ferro	mg	2,19
Calcio	mg	53,15
Calcio/fosforo	mg	1,51
Acqua	g	410,35
Fibra alimentare	g	2,35
Fibra solubile	g	0,04
Fibra insolubile	g	0,22
Lisina	mg	3983,57
Istidina	mg	1548,00
Arginina	mg	2539,32
Acido aspartico	mg	4658,00
Treonina	mg	2016,57
Serina	mg	1898,50
Acido glutamico	mg	6911,50
Prolina	mg	1601,00
Glicina	mg	2087,50
Alanina	mg	2596,50
Cistina	mg	516,75
Valina	mg	2679,75
Metionina	mg	1238,40
Isoleucina	mg	2104,40
Leucina	mg	3365,75
Tirosina	mg	1596,13
Fenilalanina	mg	1734,90
Triptofano	mg	498,83
Oleico	g	8,98
Linoleico	g	0,87
Linolenico	g	0,09

Stocco lessato o ad insalata

200 g di stocco, sedano, carota, prezzemolo, cipolla, qualche pomodoro, 2 acciughe salate, spicchio d'aglio, dei capperi, peperoncino piccante, limone.

Procedimento

Lessare lo stocco fino a quando è morbido e si sfoglia facilmente, scolare bene e lasciare raffreddare. In una terrina preparate una salsa fatta con le acciughe dissalate e diliscate, l'aglio tritato, il prezzemolo, i capperi, il peperoncino piccante, il sedano, le carote tagliate a rondelle, del limone spremuto e condire con olio extra d'oliva. Versare lo stocco spellato e farlo insaporire.

stocco ammollato 200 g, pomodori g 200,00, carote g 100,00, sedano g 100,00, acciughe 30 g, cipolla 30 g olio extra verg.di oliva g 10, capperi 5 g, prezzemolo qb, aglio qb, peperoncino qb

Valori Nutrizionali	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
	54	16	16	419	1754
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	4,30	0,25	1,20		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	12,47				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,41				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,18				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	30,57				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	48,24
Protidi vegetali	g	5,80
Saturi	g	3,32
Insaturi	g	2,37
Monoinsaturi	g	9,42
Colesterolo	mg	182,30
Tiamina	mg	0,22
Riboflavina	mg	0,87
Niacina	mg	11,50
Acido pantotenico	mg	0,38
Piridossina	mg	0,79
Acido folico	mcg	94,70
Cianocobalamina	mcg	10,00
Acido ascorbico	mg	72,64
Biotina	mcg	15,00
Retinolo	mcg	1528,74
Calciferolo	mcg	3,70
Tocoferolo	mg	6,64
Menadione	mcg	12,50
Ferro	mg	7,07
Calcio	mg	199,61
Calcio/fosforo	mg	2,75
Acqua	g	544,83
Fibra alimentare	g	6,50
Fibra solubile	g	0,59
Fibra insolubile	g	4,11
Lisina	mg	4069,70
Istidina	mg	1266,50
Arginina	mg	3097,40
Acido aspartico	mg	787,20
Treonina	mg	2772,80
Serina	mg	251,00
Acido glutamico	mg	1592,30
Prolina	mg	174,00
Glicina	mg	256,60
Alanina	mg	329,70
Cistina	mg	552,90
Valina	mg	2996,70
Metionina	mg	1664,70
Isoleucina	mg	2810,90
Leucina	mg	4239,00
Tirosina	mg	1517,50
Fenilalanina	mg	1878,50
Triptofano	mg	566,50

Oleico	g	8,45
Linoleico	g	1,04
Linolenico	g	0,12



Strangugghi e ceci

La stessa ricetta per i ceci con l'aggiunta di qualche rametto d'origano ed un pizzico di pepe nero.

Ingredienti per porzione

farina "00" 80g, ceci lessati 30g, pomodorini ciliegina 50g, origano qb, olio extra verg.di oliva 15 g, aglio qb, peperoncino piccante qb

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	16	77	18	510	
2136					
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,02	0,95	1,10		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)		2,84			
Indice di Trombogenicita' (TI)		0,35			
Indice di Aterogenicita' (AI)		0,13			
Carico Renale Giornaliero (PRAL)		0,01			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	16
Saturi	g	2,81
Insaturi	g	2,75
Monoinsaturi	g	11,77
Glucidi semplici	g	3,87
Glucidi complessi	g	66,75
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,19
Riboflavina	mg	0,07
Niacina	mg	1,90
Acido pantotenico	mg	0,16
Piridossina	mg	0,18
Acido folico	mcg	84,60
Acido ascorbico	mg	12,00
Biotina	mcg	6,10
Retinolo	mcg	29,40
Tocoferolo	mg	4,00
Menadione	mcg	114,64
Ferro	mg	2,71
Calcio	mg	61,70

Calcio/fosforo	mg	0,35
Acqua	g	61,55
Fibra alimentare	g	6,34
Fibra solubile	g	1,13
Fibra insolubile	g	5,25
Lisina	mg	633,70
Istidina	mg	348,40
Arginina	mg	900,50
Acido aspartico	mg	1126,00
Treonina	mg	499,90
Serina	mg	765,80
Acido glutamico	mg	4482,00
Prolina	mg	1304,00
Glicina	mg	546,50
Alanina	mg	525,00
Cistina	mg	307,20
Valina	mg	663,40
Metionina	mg	204,90
Isoleucina	mg	600,00
Leucina	mg	1090,50
Tirosina	mg	481,00
Fenilalanina	mg	798,70
Triptofano	mg	164,50
Oleico	g	11,31
Linoleico	g	2,06
Linolenico	g	0,15

Strangugghi e fagioli

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante e qualche filetto di pomodoro per insaporire i fagioli già cotti. Lessare la pasta al dente e versarla nella zuppiera dove ci sono già i fagioli. Rimestare e servire caldo.

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	14	75	16	482	2018
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,00	0,97	1,07		
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	2,71				
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,36				
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,13				
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	-2,67				

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	14,50
Saturi	g	2,68
Insaturi	g	1,91
Monoinsaturi	g	11,33
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,21
Riboflavina	mg	0,09
Niacina	mg	2,50
Acido pantotenico	mg	0,16
Piridossina	mg	0,46
Acido folico	mcg	54,60
Acido ascorbico	mg	15,50
Biotina	mcg	4,30
Retinolo	mcg	35,40
Tocoferolo	mg	4,00
Menadione	mcg	35,35
Ferro	mg	2,29
Calcio	mg	41,10
Calcio/fosforo	mg	0,37
Acqua	g	88,46
Fibra alimentare	g	4,66
Fibra solubile	g	1,25
Fibra insolubile	g	3,48
Lisina	mg	563,20
Istidina	mg	342,40
Arginina	mg	627,80
Acido aspartico	mg	1079,30
Treonina	mg	474,50
Serina	mg	768,90
Acido glutamico	mg	4289,60
Prolina	mg	1276,70
Glicina	mg	493,40
Alanina	mg	473,40
Cistina	mg	292,10
Valina	mg	681,60
Metionina	mg	197,10
Isoleucina	mg	610,40
Leucina	mg	1050,30
Tirosina	mg	464,00
Fenilalanina	mg	718,50
Triptofano	mg	153,80
Oleico	g	10,79
Linoleico	g	1,09
Linolenico	g	0,15



Zuppa di patate, pane e cipolle

Procedimento

Cipolla rossa patate, sale, peperoncino piccante, pomodori, pane, olio. In un tegame di coccia versate mezzo bicchiere di olio vergine d'oliva e soffriggete le cipolle affettate e le patate tagliate a grossi spicchi. Salate ed aggiungete pochi filetti di pomodoro, un goccio d'acqua ed un peperoncino piccante. Lasciate cuocere a fuoco lento e rimestate per non fare attaccare le patate al fondo della pentola. Servire caldo con pezzetti di pane raffermo.

Ingredienti per una porzione

cipolle 150g, patate 200g, brodo vegetale, pomodori 100g, pane di frumento 50g, olio extra verg.di oliva 15 g, sale, peperoncino

KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
Valori Nutrizionali	13	92	20	576
2412				
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	0,77	1,00	1,11	
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	3,41			
Indice di Trombogenicita' (TI)	0,38			
Indice di Aterogenicita' (AI)	0,14			
Carico Renale Giornaliero (PRAL)	-27,46			

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	13,22
Saturi	g	3,38
Insaturi	g	3,45
Monoinsaturi	g	12,43
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,33
Riboflavina	mg	0,21
Niacina	mg	7,68
Acido pantotenico	mg	0,91
Piridossina	mg	1,25
Acido folico	mcg	116,50
Cianocobalamina	mcg	0,08
Acido ascorbico	mg	59,42
Biotina	mcg	11,15
Retinolo	mcg	338,21
Tocoferolo	mg	5,95
Ferro	mg	3,64
Calcio	mg	95,10
Calcio/fosforo	mg	3,29
Acqua	g	611,57
Fibra alimentare	g	7,30
Fibra solubile	g	2,63
Fibra insolubile	g	4,65
Lisina	mg	424,45
Istidina	mg	190,00
Arginina	mg	636,95
Acido aspartico	mg	963,00
Treonina	mg	336,45
Serina	mg	388,50
Acido glutamico	mg	2768,00

Prolina	mg	692,50
Glicina	mg	284,50
Alanina	mg	339,50
Cistina	mg	195,50
Valina	mg	481,00
Metionina	mg	151,90
Isoleucina	mg	407,90
Leucina	mg	637,00
Tirosina	mg	272,75
Fenilalanina	mg	462,40
Triptofano	mg	118,95
Oleico	g	11,16
Linoleico	g	1,35
Linolenico	g	0,19

Zuppa di cavoli

50 g di cavoli o di verza, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, sale, olio e pane raffermo.

Tagliate a pezzetti i cavoli o la verza, lessateli e versateli nel brodo vegetale fatto a parte. Salate, condite e servire ben caldo in scodelle in cui ci siano già fette di pane raffermo e del parmigiano grattugiato.

Ingredienti per una porzione:

CAVOLO 150 g, BRODO VEGETALE 150g, PANE DI FRUMENTO 60g, PARMIGIANO 10g, OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA 10 g, SALE qb

KJoule	Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
Valori Nutrizionali	13	51	12	352
1474				
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,22	0,91	1,09	
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)		3,92		
Indice di Trombogenicita' (TI)		0,80		
Indice di Aterogenicita' (AI)		0,44		
Carico Renale Giornaliero (PRAL)		-4,19		

Composizione bromatologica

Campo	u.m.	Totale
--------------	-------------	---------------

Protidi animali	g	3,35
Protidi vegetali	g	9,66
Saturi	g	3,43
Insaturi	g	1,43
Monoinsaturi	g	7,02
Glucidi semplici	g	12,39
Glucidi complessi	g	35,46
Colesterolo	mg	9,10
Tiamina	mg	0,15
Riboflavina	mg	0,14
Niacina	mg	1,94
Piridossina	mg	0,05
Acidofolico	mcg	154,40
Cianocobalamina	mcg	0,52
Acido ascorbico	mg	71,11
Biotina	mcg	1,29
Retinolo	mcg	255,25
Calciferolo	mcg	0,02
Tocoferolo	mg	2,95
Ferro	mg	2,89
Calcio	mg	227,36
Calcio/fosforo	mg	4,28
Acqua	g	294,97
Fibra alimentare	g	6,27
Fibrasolubile	g	1,40
Fibra insolubile	g	4,83
Lisina	mg	476,10
Istidina	mg	237,50
Arginina	mg	411,00
Acido aspartico	mg	633,70
Treonina	mg	341,90
Serina	mg	436,20
Acido glutamico	mg	2541,00
Prolina	mg	983,00
Glicina	mg	248,20
Alanina	mg	248,20
Cistina	mg	184,10
Valina	mg	478,00
Metionina	mg	198,40
Isoleucina	mg	453,20
Leucina	mg	821,10
Tirosina	mg	337,00
Fenilalanina	mg	509,30
Triptofano	mg	99,20
Oleico	g	6,21
Linoleico	g	0,55
Linolenico	g	0,10



Zuppa di cipolle (Licurdia)

Preparazione

Affettare le cipolle e scottarle nell'olio evitando di friggerle, aggiungere acqua e sale da fare un brodo. Preparare nel piatto fette di pane raffermo, peperoncino macinato e versare nella zuppiera. Consumare la zuppa ben calda.

Ingredienti per porzione

cipolle 250g, pane di frumento 80g, brodo vegetale, olio extra verg.di oliva 15g, peperoncino

KJoule		Protidi	Glucidi	Lipidi	Calorie
521	Valori Nutrizionali	13	86	16	
	2179				
	Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	0,82	1,04	0,99	
	Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	2,82			
	Indice di Trombogenicita' (TI)	0,39			
	Indice di Aterogenicita' (AI)	0,15			
	Carico Renale Giornaliero (PRAL)	-5,68			

Composizione bromatologica

campo	u.m.	Pranzo Totale
Protidi animali	g	0,00
Protidi vegetali	g	12,76
Saturi	g	2,79
Insaturi	g	2,46
Monoinsaturi	g	10,64
Colesterolo	mg	0,00
Tiamina	mg	0,16
Riboflavina	mg	0,17
Niacina	mg	3,28
Piridossina	mg	0,41
Acido folico	mcg	53,20
Cianocobalamina	mcg	0,13
Acido ascorbico	mg	14,04
Biotina	mcg	11,52
Retinolo	mcg	478,88
Calciferolo	mcg	0,00
Tocoferolo	mg	4,95
Ferro	mg	3,35
Calcio	mg	106,36
Calcio/fosforo	mg	4,17
Acqua	g	599,65
Fibra alimentare	g	5,06
Fibra solubile	g	1,57
Fibra insolubile	g	3,58
Lisina	mg	268,55
Istidina	mg	163,00
Arginina	mg	666,25
Acido aspartico	mg	265,60
Treonina	mg	234,95
Serina	mg	333,60
Acido glutamico	mg	2584,00
Prolina	mg	836,00

Glicina	mg	237,60
Alanina	mg	205,60
Cistina	mg	233,30
Valina	mg	362,50
Metionina	mg	124,20
Isoleucina	mg	328,60
Leucina	mg	584,30
Tirosina	mg	222,25
Fenilalanina	mg	413,40
Triptofano	mg	87,85
Oleico	g	8,98
Linoleico	g	1,08
Linolenico	g	0,12