



Bright&Fit

TABELLE

SOSTITUZIONI ALIMENTARI

SCAMBI CIBI GRASSI

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

OLIO DI COCCO	5	10	15	20	25	30	35	40
OLIO DI MACADAMIA	6	13	20	26	33	39	45	53
OLIO DI SEMI DI LINO	5	11	16	22	27	33	38	43
OLIO DI CRUSCA DI RISO	5	11	16	22	27	33	38	43
OLIO DI OLIVA	5	11	16	21	26	32	37	42
OLIO DI SEMI DI CANAPA	5	11	16	21	27	32	37	43
BURRO ALIMENTATO CON ERBA	7	13	20	27	34	40	47	54
AVOCADO	35	70	100	130	170	200	250	280
ANACARDI	11	22	33	44	55	66	77	88
MANDORLE	10	20	25	30	50	60	70	80
BURRO DI MANDORLE	9	18	27	35	45	54	63	72
BURRO DI ANACARDI	10	19	27	37	47	55	65	74
BURRO DI SEMI DI GIRASOLE	9	19	27	36	46	55	64	73
BURRO DI ARACHIDI	10	20	30	40	50	60	70	80
ARACHIDI	10	20	30	40	50	60	70	80
MACADAMIAS	7	14	21	27	33	40	47	53
NOCI PECAN	7	14	21	28	35	41	49	56
NOCI BRASILIANE	8	15	22	30	37	45	52	60
SEMI DI CANAPA	10	22	32	42	54	64	75	85

SCAMBI

PROTEINE VEGANE / VEGETARIANE

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

QUORN VEGETARIAN TRITATO (CRUDO)	100	120	140	155	170	190	205	235
VEGIE DELIGHTS VEGGIE TRITATO (CRUDO)	100	120	140	155	170	190	205	235
BEYOND MEAT CRUMBLES DI MANZO (CRUDO)	60	75	85	95	105	120	130	145
QUORN VEGAN PEZZI DI POLLO (CRUDO)	90	110	130	145	165	185	200	220
VEGIE DELIGHTS HOT DOGS (CRUDO)	50	75	95	120	145	165	190	215
BOCA BURGERS (CRUDO)	77	91	105	126	133	150	164	175
TOFU	200	245	290	325	355	400	425	485
TEMPEH	75	90	105	120	130	145	160	180
SEITAN	19	23	27	31	33	37	40	45
BEYOND MEAT BEYOND BURGER	79	96	113	130	141	158	170	192
MORNING STAR FARMER BURGER DI FAGIOLI NERI	99	120	141	162	177	198	212	240

SCAMBI

CIBO VEGANO / VEGETARIANO

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

**FAGIOLI NERI
(CUCINATO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

**FAGIOLI PINTO
(CUCINATO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

**LENTICCHIE
(CUCINATO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

**FAGIOLI ROSSI
(CUCINATO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

**FAGIOLI NERI
(CRUDO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

**FETTUCCINE DI FAGIOLI
MUNG (CRUDO)**

50

75

100

125

150

175

200

225

SCAMBI

CEREALI ALIMENTARI

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

KELLOGG'S FRUIT LOOPS	30	35	40	45	50	55	60	65
KELLOGG'S SPECIAL K ORIGINAL	30	35	40	45	50	55	60	65
KELLOGG'S RAISIN BRAN	40	45	50	55	60	65	70	75
CHEERIOS ORIGINAL	30	35	40	45	50	55	60	65
PUFFINS CEREAL	40	45	50	55	60	65	70	75
RICE KRISPIES	25	30	35	40	45	50	55	60
FIBRA ONE	40	45	50	55	60	65	70	75
QUAKER LIFE CEREAL	30	35	40	45	50	55	60	65
POST HONEY BUNCHES OF OATS	25	30	35	40	45	50	55	60
KASHI GOLEAN CRUNCH	30	35	40	45	50	55	60	65
COCOPOPS	30	35	40	45	50	55	60	65
BOLLE DI RISO	30	35	40	45	50	55	60	65
AVENA	30	35	40	45	50	55	60	65
CREMA DI GRANO	30	35	40	45	50	55	60	65
LIFE	30	35	40	45	50	55	60	65
RICE CHEX	30	35	40	45	50	55	60	65
NATURE'S PATH SUNRISE CRUNCHY CINNAMON	30	35	40	45	50	55	60	65

SCAMBI

ALIMENTI PROTEICI 1

Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).

COSCIA DI POLLO (CUCINATO)	35	45	55	65	75	85	95	110
LOMBO DI MANZO MAGRO (CUCINATO)	50	65	80	90	100	120	130	150
BISTECCA DI MANZO	50	60	70	80	86	100	108	122
ARROSTO TONDO SUPERIORE DI MANZO	50	60	70	75	82	95	102	116
CARNE DI MANZO MACINATA (CUCINATO)	50	65	80	90	100	120	130	150
FILETTO DI MAIALE PROTEINE	50	60	70	80	85	100	110	120
SALMONE (CUCINATO)	55	65	80	90	105	115	125	140
TONNO (SOTT'OLIO)	75	90	105	120	135	150	165	175
UOVE INTERE GRANDI	1 uovo	2 uova	3 uova	4 uova				
ALBUMI (CRUDO)	125	160	185	200	230	255	275	300
PETTO DI POLLO (CUCINATO)	50	60	70	80	90	100	110	120
TONNO (PRIMAVERA)	35	68	80	90	100	112	120	135
PESCE BIANCO SENZA GRASSO (CUCINATO)	70	85	105	115	130	150	165	175
GAMBERI (CUCINATO)	70	85	105	115	125	140	160	175

SCAMBI

ALIMENTI PROTEICI 2

Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).

PETTO DI TACCHINO MAGRO MACINATO (CUCINATO)	65	80	90	105	115	130	145	160
SALMONE AFFUMICATO	75	95	110	120	135	155	170	185
PETTO DI TACCHINO AFFUMICATO	45	55	65	75	80	95	100	115
MANZO MACINATO EXTRA MAGRO (CUCINATO)	55	70	85	95	110	125	140	150
SGOMBRO DI PESCE GRASSO (CUCINATO)	55	70	85	100	115	130	145	160
POLLO ALLEVATO A TERRA (CUCINATO)	65	80	95	105	115	130	140	160
TACCHINO (CUCINATO)	60	80	95	105	120	135	150	170
PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE	30	45	60					
PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE ISOLATE	30	45	60					
PROTEINE A BASE VEGETALE	30	45	60					
CHOBANI SENZA GRASSI	150	175	200	230	260	290	325	350
FAGE YOGURT	150	200	235	260	300	340	370	400
FIOCCHI DI LATTE (POCHI GRASSI)	115	160	170	180	200	225	250	270
YOGURT GRECO A BASSO CONTENUTO DI GRASSI	140	170	200	220	250	280	300	330

SCAMBI

CIBI CON CARBOIDRATI COMPLESSI I

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

TORTE DI RISO	15	20	23	25	30	40	45	55
RISO BASMATI	50	60	70	80	100	125	150	175
RISO BASMATI MARRONE	60	70	85	95	120	150	180	210
RISO BIANCO	55	70	85	95	120	145	175	210
RISO MARRONE	45	60	70	80	96	120	145	171
QUINOA	55	70	85	90	110	150	175	200
BULGUR	63	80	95	105	130	165	195	230
PASTA (SENZA GLUTINE)	33	42	50	55	70	85	103	123
FIOCCHI D'AVENA	20	25	28	30	40	50	60	70
POP CORN	15	18	23	25	32	40	48	57
FREEDOM FOODS XO CRUNCH	16	21	25	28	35	43	52	61
FREEDOM FOODS MAPLE CRUNCH	15	18	22	24	31	38	45	54
FREEDOM FOODS RICE PUFFS	16	20	24	27	33	42	49	54
WEET BIX SENZA GLUTINE	17	22	26	29	36	44	53	63
PUFFINS CEREAL	15	19	22	25	31	39	46	55
NESTLE GO FREE RICE POPS	15	18	22	24	30	38	45	53
ALPHA BITES	15	19	23	26	32	40	47	57
ANNIES COCOA BUNNIES	18	22	27	30	38	47	55	66
HONEY NUT CHEERIOS	15	19	23	26	32	39	47	56
MAPLE LADDERS CEREAL	15	19	22	25	31	39	46	55

CIBI CON CARBOIDRATI COMPLESSI 2

Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).

LOVE GROWN CHOCOLATE POWER O'S	19	23	27	30	38	47	56	67
KASHU CEREAL	17	22	26	29	36	45	53	64
ASDA FREE FROM CHOCO SNAPS	15	18	22	24	30	37	44	55
NATURE PATH GLUTEN FREE O'S	14	18	22	24	30	37	44	53
NATURE PATH CHOCOLATE CHOCO CHIMPS	14	18	22	24	30	37	44	53
OAT VALLEY BARS	19	25	29	32	40	50	59	71
NAIRS GF BISCUIT BREAKS	19	24	29	32	40	50	60	71
TESCO FINEST FREE FORM OAT AND RAISIN COOKIES	19	24	29	32	39	49	59	70
DELICIOUSLY ELLA OAT BARS (1BAR 50G)	20	25	30	34	46	50	62	74
FREEDOM COCO CRUNCH BARS	17	22	26	29	36	45	53	63
SPECIAL K FIBRE ONE BAR	16	21	25	27,5	35	42,5	51	61
ALPEN LIGHT BARS	19	24	31	34	43	53	64	76
EZEKIEL BREAD	27	34	41	44	56	69	117	132
HELGAS LIGHT RYE BREAD	27	33	39	44	55	68	82	97
PANE GLUTEN FREE	30	40	47	53	65	80	97	115
PATATA DOLCE	60	75	80	100	120	150	175	210
PATATA	45	57	68	75	95	119	144	168
ZUCCA BUTTERNUT	115	145	172	190	238	295	353	420
FAGIOLI NERI	75	95	115	125	155	190	230	275

SCAMBI

CIBI CON CARBOIDRATI SEMPLICI

*Gli alimenti possono essere scambiati verticalmente.
Tutte le unità di misura presenti sono espresse in grammi (gr).*

FRUTTI DI BOSCO	95	125	150	170	200	245	265	290
FRAGOLE	90	120	140	160	185	225	250	260
MIRTILLI	50	60	75	90	105	125	140	145
ANANAS	55	70	85	100	125	135	150	160
MELE	50	65	80	95	112	130	150	165
ARANCE	55	75	90	100	122	140	160	170
PESCHE	70	90	115	135	155	185	205	215
KIWI	75	90	115	130	150	185	205	215
ANGURIA	90	120	140	170	195	235	260	275
MIELE	8	12	14	16	18	22	25	26
MANGO	50	60	75	85	100	120	135	140
BANANA	30	40	50	60	70	80	90	100