

GREEN FOOD WEEK - 10/04/25

Valori nutrizionali calcolati su 100 gr di prodotto



Miglio gratinato con zucca

MAI = 4,881 **AI** = 0,30
TI = 0,38 **ORAC** = 326
PRAL = 2,21 **Kcal** = 250
H₂O (L) = 458,96 **CO₂ (kg eq.)** = 0,31

Crema pop

MAI = >15 **AI** = 0,09
TI = 0,17 **ORAC** = 610
PRAL = 0 **Kcal** = 135
H₂O (L) = 505,84 **CO₂ (kg eq.)** = 0,32



Vellutata di zucca con crostini

MAI = 0,888 **AI** = 0,45
TI = 0,40 **ORAC** = 480
PRAL = -1,90 **Kcal** = 97
H₂O (L) = 241,83 **CO₂ (kg eq.)** = 0,27

Ragù di fagioli borlotti

MAI = > 15 **AI** = 0,08
TI = 0,17 **ORAC** = 334
PRAL = -2,74 **Kcal** = 90
H₂O (L) = 269,97 **CO₂ (kg eq.)** = 0,15



Polpette di pane

MAI = 3,616 **AI** = 0,45
TI = 0,52 **ORAC** = 37
PRAL = 1,87 **Kcal** = 113
H₂O (L) = 437,52 **CO₂ (kg eq.)** = 0,37

Panino Legumisaurus

MAI = 2,259 **AI** = 0,47
TI = 0,59 **ORAC** = 162
PRAL = -2,50 **Kcal** = 150
H₂O (L) = 1127,72 **CO₂ (kg eq.)** = 0,64



Polpettine di ceci e patate al sesamo con salsa allo yogurt

MAI = 0,43 **AI** = 0,39
TI = 0,81 **ORAC** = 162
PRAL = 8,14 **Kcal** = 159
H₂O (L) = 579,3 **CO₂ (kg eq.)** = 0,28

Torta cioccocecè

MAI = 0,31 **AI** = 0,09
TI = 0,69 **ORAC** = 6948
PRAL = 2,26 **Kcal** = 319
H₂O (L) = 561,17 **CO₂ (kg eq.)** = 0,17



- **MAI** = indice di adeguatezza alla dieta mediterranea
- **TI** = indice di trombogenicità
- **PRAL** = potenziale di acidosi renale
- **H₂O (L)** = impronta idrica

- **AI** = indice di Aterogenicità
- **ORAC** = capacità di assorbimento dei radicali liberi dell'ossigeno
- **Kcal** = apporto energetico
- **CO₂ (kg eq.)** = impronta carbonica