



GREEN FOOD WEEK 13-17/04/26



Valori nutrizionali calcolati su 100 gr di prodotto

Pasta al Ragù vegetale



MAI = >15 **AI** = 0.06
TI = 0.14 **ORAC** = 1983
PRAL = 5.05 **Kcal** = 473
H₂O (L) = 323.66 **CO₂ (kg eq.)** = 0.29

Fusilli Dell'orto



MAI = 7.48 **AI** = 0.21
TI = 0.31 **ORAC** = 1820
PRAL = 6.45 **Kcal** = 429
H₂O (L) = 356.97 **CO₂ (kg eq.)** = 0.28

La Crema Del Superpotere



MAI = >15 **AI** = 0.08
TI = 0.18 **ORAC** = 405
PRAL = 0.78 **Kcal** = 435
H₂O (L) = 485.64 **CO₂ (kg eq.)** = 0.32

Miglio Gratinato Con Zucchine, Basilico E Pinoli



MAI = > 15 **AI** = 0.05
TI = 0.15 **ORAC** = 1661
PRAL = -1.88 **Kcal** = 373
H₂O (L) = 199.14 **CO₂ (kg eq.)** = 18.85

Curry Verde Con Fagioli Neri E Soia



MAI = 8.95 **AI** = 0.01
TI = 0.09 **ORAC** = 4352
PRAL = -11.07 **Kcal** = 689
H₂O (L) = 1055.12 **CO₂ (kg eq.)** = 0.53

Sformato Vegetale Di Carote



MAI = >15 **AI** = 0.08
TI = 0.17 **ORAC** = 1368
PRAL = -4.44 **Kcal** = 244
H₂O (L) = 220.26 **CO₂ (kg eq.)** = 0.23

Scaloppina Di Soia Alla Livornese



MAI = >15 **AI** = 0.00
TI = 0.04 **ORAC** = 6684
PRAL = -7.63 **Kcal** = 548
H₂O (L) = 609.14 **CO₂ (kg eq.)** = 0.29

Spezzatino Di Lenticchie Curry E Limone



MAI = 6.18 **AI** = 0.30
TI = 0.56 **ORAC** = 1426
PRAL = -4.78 **Kcal** = 462
H₂O (L) = 530.78 **CO₂ (kg eq.)** = 0.53

Nuvolette Arancioni



MAI = 3.69 **AI** = 0.03
TI = 0.26 **ORAC** = 265
PRAL = 1.60 **Kcal** = 275
H₂O (L) = 238.51 **CO₂ (kg eq.)** = 0.22

- **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



GREEN FOOD WEEK 13-17/04/26



Valori nutrizionali calcolati su 100 gr di prodotto

Polpettone Di Lenticchie



MAI = >15 **AI** = 0.07
TI = 0.17 **ORAC** = 759
PRAL = -3.02 **Kcal** = 352
H₂O (L) = 526.12 **CO₂ (kg eq.)** = 0.47

Prato Dorato



MAI = 4.44 **AI** = 0.30
TI = 0.55 **ORAC** = 559
PRAL = 17.91 **Kcal** = 375
H₂O (L) = 635.87 **CO₂ (kg eq.)** = 0.56

Pepite D'oro Del Tesoro



MAI = 6.67 **AI** = 0.21
TI = 0.43 **ORAC** = 769
PRAL = 8.07 **Kcal** = 591
H₂O (L) = 627.41 **CO₂ (kg eq.)** = 0.52

Maionese Di Patate



MAI = > 15 **AI** = 0.07
TI = 0.17 **ORAC** = 1172
PRAL = -11.26 **Kcal** = 302
H₂O (L) = 341.88 **CO₂ (kg eq.)** = 0.25

Purea Di Patate Dolci Con Carote



MAI = 7.63 **AI** = 0.12
TI = 0.22 **ORAC** = 1325
PRAL = -10.66 **Kcal** = 355
H₂O (L) = 227.63 **CO₂ (kg eq.)** = 0.21

Bastoncini Laser



MAI = >15 **AI** = 0.08
TI = 0.17 **ORAC** = 1187
PRAL = -5.36 **Kcal** = 154
H₂O (L) = 561.57 **CO₂ (kg eq.)** = 0.38

Esplosione Del Bosco



MAI = 5.61 **AI** = 0.29
TI = 0.54 **ORAC** = 5710
PRAL = -7.49 **Kcal** = 131
H₂O (L) = 245.34 **CO₂ (kg eq.)** = 0.23

Torta "Senza" Con Pere E Cioccolato Fondente



MAI = 6.24 **AI** = 0.04
TI = 0.21 **ORAC** = 1318
PRAL = -0.12 **Kcal** = 366
H₂O (L) = 249.76 **CO₂ (kg eq.)** = 0.24

Torta Cioccocece'



MAI = 3.25 **AI** = 0.07
TI = 0.47 **ORAC** = 3686
PRAL = 1.95 **Kcal** = 296
H₂O (L) = 236.86 **CO₂ (kg eq.)** = 0.22

- **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