

Protidi	Lipidi	Glucidi		
Latte intero 150 g	190	4,5	15,5	17,5
Yogurt naturale 125 g	165	4,5	14,5	14,5
Pane comune 50 g	135	4,5	10,5	30,5
Pane integrale 50 g	122	4,5	10,5	27,5
Burro 10 g	176	0,5	18,5	10,5
Miele 20 g	160	0,5	10,5	16,5
Marmellata 20 g	144	0,5	10,5	12,5
Una mela 200 g	160	0,5	10,5	20,5
Una banana 200 g	100	2,5	10,5	24,5
Una fetta di panettone 100 g	334	6,5	11,5	56,5
Cioccolato al latte 30 g	172	7,5	10,5	50,5
Cioccolato fondente 30 g	162	2,5	13,5	16,5
Stracchino 30 g	190	5,5	17,5	10,5
Cereali integrali in fiocchi 30 g	120	2,4	12,5	22,5
Zucchero 30 g	120	0,5	10,5	30,5
Un uovo "alla cocque" 50 g	178	7,5	15,5	10,5

Alimenti che normalmente compaiono negli spuntini e loro valore nutrizionale