

Dieta a punti

La dieta a punti è una strategia alimentare nata negli anni 70, grazie ai lavori del dietologo italiano Guido Razzoli. Recentemente riproposta e rielaborata dalle riviste salutistiche di più ampia diffusione, si propone di risolvere il problema dei chili superflui, definitivamente e senza troppe rinunce.

Oltre a migliorare l'aspetto fisico, la dieta a punti mantiene in forma anche il cervello. La scelta dei menu quotidiani si basa infatti sul rispetto di un vincolo numerico, stabilito a priori in base al peso della persona. In relazione a tale parametro viene assegnato un certo credito di punti, che il soggetto dovrà poi spendere con razionalità durante la giornata. Così, per esempio, una donna di 60 kg può contare su un bonus di 18-24 crediti, mentre un uomo di 85 kg ne avrà a disposizione dai 24 ai 29. Ogni alimento costa un certo numero di punti, in relazione alle sue caratteristiche nutrizionali. Così, mentre alla maggior parte della verdure viene attribuito un punteggio pari a 0, una pizza ai 4 formaggi si porta via, in un sol boccone, ben 20 crediti.

La dieta a punti fornisce una lunga e tabulata lista di alimenti, attribuendo ad ognuno di essi un dato punteggio. Tenendo sotto mano questi dati, ogni persona può stimolare la propria vena culinaria e creare i menù che preferisce. Ovviamente nella composizione dei vari piatti occorre avere sempre un occhio di riguardo al punteggio cumulativo, che non deve mai superare quello massimo imposto dalla dieta.

NOTE: un valido professionista del benessere, a qualsiasi livello operi, avrebbe molte difficoltà ad esprimere un giudizio pienamente positivo su questa dieta e sulle innumerevoli varianti che regolarmente compaiono su siti e giornali del settore. Insomma, perdonando il gioco di parole, quando si tratta di attribuire punti alla dieta a punti difficilmente si supera la sufficienza.

Il motivo è presto detto: questo modello alimentare si presta ad errate interpretazioni. In altre parole, se una persona si limita ad osservare il vincolo dei punti senza acquisire le conoscenze necessarie per equilibrare al meglio i vari piatti, rischia di dar vita a menù fortemente sbilanciati.

L'idea della dieta a punti, di per sé, non è malvagia; il fatto di attribuire un punteggio molto basso a frutta e verdura e molto alto a dolci e piatti elaborati è, per esempio, pienamente condivisibile.

Nonostante quello proposto sia un piano alimentare valido, il vincolo dei punti può portare fuori strada un utente inesperto. Anche se la loro assunzione viene fortemente disincentivata da un "costo" particolarmente elevato in termini di punti, una persona potrebbe, per esempio, crearsi menu di soli dolci o di soli piatti grassi. Insomma, pur limitando le possibilità di errori grossolani, la dieta a punti rischia di essere un'arma a doppio taglio per chi, prendendola troppo alla leggera, evita di approfondire i singoli punti e di consultare il preventivo parere di un esperto

DONNE peso attuale	Fascia punti giornalieri
fino a 70 chili	18-24
da 71 a 80 chili	20-25
da 81 a 90 chili	22-27
da 91 a 100 chili	24-29
oltre 100 chili	26-30
UOMINI peso attuale	Fascia punti giornalieri
fino a 80 chili	22-26
da 81 a 90 chili	24-29
da 91 a 100 chili	26-30
da 101 a 110 chili	28-32
oltre 110 chili	30-35

VERDURA

PUNTI	ALIMENTO
0	Asparagi
0	Bambù, (germogli)
0	Barbabietole
0	Biete
0	Broccoletti di rapa
0	Broccoli
0	Carciofi
0	Cardi
0	Carote
0	Catalogna
0	Cavolfiore
0	Cavoli
0	Cavoli di Bruxelles
3	Ceci secchi, crudi, g 50
3	Ceci cotti, g 150
3	Ceci in scatola, g 150
0	Cetrioli
0	Cicoria da insalata
0	Cicoria, bevanda, non zuccherata
0	Cipolle
0	Cipolle fresche
0	Coste
0	Crescione
2,5	Fagioli secchi, crudi, g 50
2,5	Fagioli cotti o in scatola, g 150
2,5	Fagioli freschi, g 100
0	Fagiolini
0	Fave, fresche , g 100
3	Fave, secche, crude, g 50
0	Finocchi
0	Fiori di zucca
0	Funghi
1,5	Germe di grano, g 20
0	Germogli di verdura
0	Giardiniera sottaceto
0	Indivia
0	Indivia belga
0	Insalata non condita, (non condita)
5	Insalata nicoise, 1 porzione
0	Lattuga
2,5	Lenticchie, secche, crude, g 50
2,5	Lenticchie cotte o in scatola, g 150
2	Lupini ammollati, g 50
2	Mais in scatola, g 100
0	Melanzane
0	Navone
2	Patate, 2 piccole (g 100)
2	Patate chips, 1 pugno (g 15)
8,5	Patate fritte, g 100
4	Patate fritte surgelate, al forno, g 100
2	Purea di patate, 2 cucchiari (g 100)
0	Peperoncini verdi
0	Peperoni
1	Piselli, freschi, g 100
1	Piselli surgelati, g 100

1	Piselli in scatola, g 100
2,5	Piselli secchi, g 50
0	Pomodoro, fresco, passata, succo
0,5	Pomodoro, concentrato, 1 cucchiaio
0	Porri
0	Radicchio verde
0	Radicchio rosso
0	Radici
0	Rape
0	Ravanelli
0	Rucola
0	Scalogno
0	Scarola
0	Scorzonera
0	Sedano
0	Sedano rapa
1	Semi, (girasole, sesamo, ecc.), 2 cucchiaini (g 10)
2,5	Soia biscotti, 3 (g 25)
2	Soia budino al cacao, 1
2,5	Soia burger di soia, 1 (g 75)
2,5	Soia crema alle nocciole, g 20
5	Soia farina, g 50
1	Soia gallette di soia, g 30
1	Soia gelato, 2 palline (g 70)
1,5	Soia latte, ml 200
1,5	Soia proteine secche, g 25
3	Soia snack con crema di mandorle, 1
3	Soia snack con crema di nocciola, 1
2	Soia seitan, g 60
4,5	Soia semi secchi, crudi g 50
2	Soia spaghetti crudi, g 40
2	Soia tempeh, g 60
2	Soia tofu, g 80
2	Soia wurstel vegetale di tofu, g 60
2	Soia yogurt, ml 125
0	Soncino
0	Sottaceti
0	Spinaci
0	Taccole
0	Tartufo
0	Verze
0	Zucca
0	Zucchine
3,5	Zuppa di cipolle, 1 piatto

FRUTTA

0,5	Albicocche:fresche, 2-3 (g 100)
1	Albicocche:secche,4 metà (g 20)
1	Amarene, g 150
1	Ananas:fresco 2 fette (g 100)
1	Ananas:in scatola , non zuccherato, 3fette (g 100)
1	Anguria, 1 fetta grande (g 300 netto)
0,5	Arancia, g 150
1	Avocado, 1/4 piccolo (g 30)
1	Banana, 1 piccola (g 100)
1	Caco, 1
2,5	Castagne fresche, g 100
3,5	Castagne arrosto, g 100
5,5	Castagne secche, g 100
5,5	Castagne farina, g 100
1	Ciliegie, g 150
1	Clementine, 2
7	Cocco fresco, g 100
1	Cocco grattugiato, 2 cucchiaini (g 10)
1	Datteri, freschi, 3 (g 25)
1	Datteri, secchi, 3 (g 20)
1	Fico d'India, 1
1	Fico, fresco, 2 (g 100)
1	Fico, secco, 2
0,5	Fragole, 1 coppetta (g 100)
1,5	Frutti oleosi: arachidi, g 10
1	Frutti oleosi: avocado, 1/4 piccolo (g 30)
1,5	Frutti oleosi: mandorle, 7 (g 10)
2	Frutti oleosi: nocciole, 7 (g 10)
2	Frutti oleosi: noci, 4 (g 10)
0,5	Frutti oleosi: olive, 2 grandi o 4 piccole
2	Frutti oleosi: pinoli, 1 cucchiaio (g 10)
1,5	Frutti oleosi :pistacchi, 12 (g 10)
1	Frutto della passione, 3 (g 100)
1	Kiwi, 1
0,5	Lamponi, g 100
1	Lichees, freschi, 10 (g 100)
0	Limone, 1
1	Macedonia di frutta, 1 coppetta (g 100)
1	Mandarancio, 2
1	Mandarino, 2
1	Mango, mezzo piccolo (g 100)
1	Mapo, 1
1	Mela, 1 (g 150)
1	Mela essiccata, g 20
1	Melograno, 1
1	Melone, 4 fette (g 200 netto)
0,5	Mirtilli, g 100
0,5	More, g 100
0,5	Nespole, 2
1	Papaia, mezza
1	Pera, 1 (g 150)
0,5	Pesca, 1 (g 150)
1	Pesca essiccata, g 20
0,5	Pompelmo, mezzo
0,5	Pompelmo, spremuta, 1 bicchiere
0,5	Ribes, g 100

1	Susine, 2-3 (g 100)
2	Trippa, g 60
1	Uva fresca, 12-15 acini (g 100)
1	Uva passa, g 20
0,5	Uva spina, g 100

VARI

1	Arancini cinesi, g 100
9	Arancini di riso alla siciliana, 1 (g 200)
1	Cacao amaro, 2 cucchiaini (10 g)
5	Cannelloni ripieni di carne, 2
1,5	Caramelle, dure, g 25
3,5	Carrube, g 100
6,5	Cheeseburger, (fast food), 1 piccolo
5,5	Colomba, g 80
2	Couscous, crudo, g 60
2	Couscous cotto, g 120
1	Crêpe salata, (fatta in casa), 1 (g 30)
2,5	Crêpe dolce, (fatta in casa), 1 (g 30)
6	Crêpe ripiena, (prosciutto, formaggio, funghi), 1
7	Donut, (fast food), 1
2,5	Focaccia, genovese, semplice, 1 quadrato piccolo (g 50)
4	Focaccia con pancetta e formaggio, g 50
5,5	Hamburger, semplice (fast food) 1
2	Hamburger di manzo e vitello, 1 piccolo (g 60)
10	Hamburger di pesce fritto (fast food) 1
10,5	Hamburger con formaggio e pancetta (fast food), 1
10	Hamburger mediterraneo (fast food) 1 grande
0	Ketchup, 2 cucchiaini
0	Lievito di birra
8	Moussaka, 1 porzione piccola
1	Orzo, 1 cucchiaio (g 20)
8	Quiche Lorraine, 1 pezzo (g 100)
5	Ravioli, g 100 crudi
8	Ravioli al burro, 1 porzione
1	Salsa bèarnaise, 1 cucchiaio (g 5)
1	SalsaMornay, 3 cucchiaini (g 40)
1	Salsa per insalata, ogni tipo, 1 cucchiaino
1	Salsa per pinzimonio, 2 cucchiaini
1	Salsa per condimenti, (verde, rucola, pesto) 2 cucchiaini

CARNE

4	Agnello: 1 fetta g 60
3	Agnello: parte magra, 1 fetta, g 60
4	Anatra, g 60
5,5	Bistecca alla pizzaiola, g 150
6	Bocconcini di pollo fritti, (fast food) 6 pezzi
1,5	Bresaola, g 60
2	Cacciagione, g 60
3,5	Capocollo, g 30
2	Capretto, g 60
2	Carne in scatola, g 100 (con gelatina)
3,5	Carne in scatola pressata, g 100
2,5	Cavallo, g 60
2	Coniglio, g 60
3	Coppa, g 30
6	Cotechino, g 50
11	Cotoletta di vitello alla milanese, 1
2	Fagiano, g 60
2,5	Fegato, ogni tipo, g 60
3	Frattaglie: cervello, g 60
2,5	Frattaglie: fegato, g 60
2	Frattaglie: milza, rene, trippa, g 60
1	Frattaglie: Frutta in scatola, non zuccherata, g 100
1,5	Frattaglie: Frutta sciroppata, g 100
0,5	Frattaglie: Frutti del sottobosco, 1 coppetta (g 100)
2	Lepre, g 60
3,5	Lingua, 5 fette (g 60)
1	Lumache, 6
3	Maiale, g 60
2,5	Maiale, parte magra, g 60
2	Manzo, taglio magro, g 60
3	Manzo, taglio grasso sgrassato, g 60
3	Mortadella, 1 fetta (g 30)
7,5	Oca, 1 pezzo (g 60)
2,5	Pancetta tesa, g 30
5,5	Patè di fois gras, 1 fetta (g 40)
2	Pollo, mezzo petto, senza pelle, g 60
3	Pollo, mezzo petto, con pelle, g 60
2	Pollo, 1 coscia piccola, senza pelle, g 60
3	Pollo, 1 coscia piccola, con pelle, g 60
4	Pollo, 1/4 di pollo, senza pelle, g 150
6	Pollo, 1/4 di pollo, con pelle, g 150
2	Prosciutto cotto, sgrassato, 4 fette (g 60)
2	Prosciutto cotto, sgrassato, 6 fette (g 60)
1,5	Quaglia, 1 (g 80)
1	Rane, 4
3	Salame, g 30
2,5	Salsiccia, di suino, g 30
2,5	Salsiccia di fegato, g 30
4,5	Speck, non sgrassato, 6 fette (g 60)
2	Speck, sgrassato, g 60
2,5	Strutto, g 10
1,5	Struzzo, g 60
2	Tacchino, g 60
8	Tagliatelle al forno, 1 porzione
2	Uova di gallina, 1
0,5	Uova di gallina albume, 2

2	Uova di gallina tuorlo, 1
0,5	Uovo di quaglia, 1
1,5	Vitello, taglio magro, g 60
2	Vitello, taglio grasso sgrassato, g 60
5	Wurstel, cotto, 2 piccoli (g 60)
4	Wurstel di pollo, cotto, 1 medio (g 60)
4	Zampone, g 50

PESCE

8,5	Baccalà alla vicentina, 1 porzione (g 200)
1	Bottarga, (10 g)
0,5	Caviale, g 10
7	Paella, 1 porzione
1,5	Pesce magro, (ogni tipo),crostacei, molluschi, g 60
2	Pesce affumicato, ogni tipo, g 60
0,5	Acciughe salate, 5 (g 25)
0,5	Acciughe sott'olio, 4 filetti (g 10)
6,5	Anguilla, g 60
5	Anguilla affumicata, g 60
4	Aringa, fresca o affumicata, g 60
2	Cozze, g 300 (g 100 senza guscio)
1	Ostriche, 6
3,5	Salmone fresco, g 60
2	Salmone affumicato, 1-2 fette (g 60)
3,5	Salmone in scatola al naturale, g 60
2	Sardine fresche, g 60
3	Sardine sott'olio, g 60
3	Sgombro, g 60
3	Tonno fresco, g 60
1	Tonno in scatola al naturale, g 60 (1 scatoletta)
2,5	Pesce tonno sott'olio, sgocciolato, g 60 (1 scatoletta)
1,5	Pesce trota, g 60
1,5	Pesce trota salmonata, g 60
0,5	Pesce uova di pesce, g 10

GRASSI

1	Burro, 1 cucchiaino
0,5	Burro light, 1 cucchiaino
1,5	Burro d'arachide, 2 cucchiaini
4	Ciccioli, g 30
2,5	Lardo, g 10
1	Maionese, 1 cucchiaino
1	Maionese ipocalorica, 2 cucchiaini
1	Margarina, 1 cucchiaino
1	Margarina ipocalorica, 2 cucchiaini
1	Olio, ogni tipo, 1 cucchiaino
5	Panettone, g 80
2	Panna, non zuccherata, g 20
1	Succo di frutta, non zuccherato, 1 bicchiere (ml 200)
2	Succo di frutta zuccherato, 1 bottiglietta (ml 200)

LATTICINI

2	Besciamella 3 cucchiari (g 50)
2,5	Besciamella besciamella industriale 3 cucchiari (g 50)
2,5	Formaggio: Brie, g 30
2,5	Formaggio: Caciotta, g 30
2,5	Formaggio: Caciotta toscana, g 30
2,5	Formaggio: Caciotta romana, g 30
2	Formaggio: Caciotta fresca, g 30
3	Formaggio: Caciocavallo, g 30
2,5	Formaggio: Crescenza, g 30
3	Formaggio: Emmenthal e gruviera, g 30
2	Formaggio: Feta, g 30
2	Formaggio: Focchi di latte, g 60
2,5	Formaggio: Fontina, g 30
2	Formaggio, 1 (g 25)
2,5	Formaggio cremoso spalmabile, g 30
1	Formaggio light a fette, 1 (g 20)
2,5	Formaggio: Gorgonzola, g 30
3	Formaggio: Grana, g 30
0,5	Formaggio: grattugiato, 2 cucchiari
2,5	Formaggio: Italico, g 30
3,5	Formaggio: Latteria, g 30
4	Formaggio: Mascarpone, g 30
2	Formaggio: Mozzarella, g 30
3	Formaggio: Parmigiano, g 30
3	Formaggio: Pecorino, g 30
2,5	Formaggio: Quartirolo, g 30
2	Formaggio: Provolone, g 30
2	Formaggio: Ricotta di bufala, g 30
1,5	Formaggio: Ricotta di pecora, g 30
1,5	Formaggio: Ricotta vaccina, g 30
2	Formaggio: Ricotta magra vaccina, g 60
2,5	Formaggio: Robiola, g 30
2,5	Formaggio: Scamorza, g 30
2,5	Formaggio: Stracchino, g 30
2,5	Formaggio: Taleggio, g 30
1	Kefir, 1 bicchiere (ml 200)
3	Latte intero, 1 tazza (ml 200)
1,5	Latte intero in polvere, 2 cucchiari (g 10)
1	Latte totalmente scremato, 1 tazza (ml 200)
0	Latte totalmente scremato, 2 cucchiari (ml 20)
2	Latte parzialmente scremato, 1 tazza (ml 200)
0,5	Latte magro in polvere, 2 cucchiari (g 10)
3,5	Latte condensato, zuccherato, g 50
3	Latte di capra, 1 tazza (ml 200)
3,5	Latte di pecora, 1 tazza (ml 200)
1,5	Yogurt di capra, ml 125
3,5	Yogurt greco, ml 125
1	Yogurt magro, 1 vasetto (ml 125)
1	Yogurt magro ai cereali, 1 vasetto (ml 125)
1	Yogurt magro alla frutta, 1 vasetto (ml 125)
2	Yogurt intero, 1 vasetto (ml 125)
2,5	Yogurt intero con cereali, 1 vasetto (ml 125)

CEREALI

2,5	Biscotti frollini secchi g 30
2,5	Biscotti integrali, secchi g 30
2,5	Biscotti per l'infanzia, g 30
3,5	Biscotti ricoperti al cioccolato, g 30
2	Biscotti savoiardi, 6 (g 30)
2,5	Biscotti wafers, g 25
0,5	Biscotti dietetici, 1
1,5	Biscotti tipo pavesini, 1 porzione
5	Bruschetta, 1 fetta (g 60)
2,5	Canestrelli, 2 piccoli o 1 grande (g 20)
1	Crusca, 3 cucchiai (g 20)
1	Fiocchi di avena, 2 cucchiai (g 20)
1	Fiocchi di mais, 3 cucchiai (g 20)
2	Muesli, 2 cucchiai (g 20)
1	Muesli non zuccherato, 2 cucchiai (g 20)
1	Riso soffiato, 4 cucchiai (g 20)
2,5	Crakers, 1 pacchetto (30 g)
3,5	Crakers al formaggio, g 30
3	Crakers al rosmarino, g 30
2,5	Crakers integrali, g 30
2,5	Crakers salati, g 30
3	Farina di frumento, riso, g 50
3	Farina di granoturco, g 50
3	Farina di granoturco, cotta, g 150
3,5	Farina di avena, g 50
3	Farina di grano saraceno, g 50
5	Farina di soia, g 50
3	Farina integrale, g 50
0,5	Farina, ogni tipo , 2 cucchiaini
0,5	Farina fecola, 2 cucchiaini
0,5	Farina maizena, 2 cucchiaini
3	Farro, g 50
1	Fette biscottate, non zuccherate, 2 (g 20)
1	Fette biscottate integrali, 2 (g 20)
1	Fette biscottate con cacao, 2 (g 16)
1,5	Fette biscottate leggere, 4
0,5	Galette di riso, 1
8	Gnocchi alla romana, 6 (g 200)
5	Gnocchi di patate, non conditi, g 200 peso crudo
1,5	Granoturco, chicchi g 100
1,5	Granoturco, pannocchia, 1 media (cotta)
2	Granoturco, popcorn, (3 manciate) g 30
2,5	Grissini, g 30
1	Grissini 1 pacchetto piccolo, (g 12)
6	Lasagne, 1 piatto (g 150)
2	Pane, comune, 1 panino (g 50)
3	Pane al latte, g 50
3	Pane all'olio, g 50
5,5	Pane all' uva, 1 pezzo (g 80)
2,5	Pane azimo, g 30
1	Pane briochè, g 20 (1 fetta)
2	Pane carrè, g 60 (4 fette medie)
1	Pane carasau, g 40
3	Pane crostini, g 50
2,5	Pane di soia, g 50
3	Pane grattugiato, g 50

0,5	Pane grattugiato, 2 cucchiaini, (g 10)
2	Pane integrale, g 60
3	Pane per hamburger, g 50 (1 piccolo)
8	Pasta alla carbonara, 1 porzione
2	Pasta cruda, g 50
2	Pasta cotta, g 120
2	Pasta all'uovo cruda, g 50
2	Pasta gratinata cruda, g 50
3	Pasta brisè, g 30
3	Pasta sfoglia, g 30
3	Pasta per pizza, g 60
1	Pasta d'acciughe, 2 cucchiaini
1	Pasta d'olive, 1 cucchiaino
5	Pasta e fagioli, g 150
14	Pizza, margherita, 1 (g 250)
13	Pizza, napoletana
20	Pizza, 4 formaggi
2	Riso crudo, g 50
2	Riso cotto, g 120
2	Riso integrale crudo, g 50
7,5	Risotto alla marinara, 1 porzione
1	Salatini, g 10
2,5	Schiacciata, g 30
3	Semolino, g 50
3	Tortellini crudi freschi, g 50
3,5	Tortellini crudi secchi, g 50
5	Trofie, crude, g 100
0,5	Zwieback, wasa, 1 pezzo (g 10)

DOLCI

5	Bignè, 1 (grande)
2	Brioche:industriale (vuota, g 30),1
4	Brioche:pasticceria (vuota), 1
5	Brioche:pasticceria (con crema), 1
6	Brioche:al cioccolato, 1
5	Brownie, 1 (g 50)
2	Budino, 1 coppetta (g 110)
2	Budino ipocalorico, 1 (g 125)
5,5	Cenci o chiacchiere, g 70
1	Ciliege candite, g 20
4	Cioccolato:fondente, g 30
4	Cioccolato:al latte, g 30
4,5	Cioccolato:fondente extra amaro, g 30
4	Cioccolato:con nocciole, g 30
4,5	Cioccolato:bianco con nocciole, g 30
3	Cioccolato:dietetico, g 30
2,5	Crema alla nocciola, g 20
1,5	Crema Chantilly, 1 cucchiaino (g 20)
3,5	Crema pasticceria, g 100
2	Crème caramel, 1 coppetta (g 100)
6	Crostata di frutta, 1 fetta piccola (g 80)
8,5	Crostata al cioccolato, 1 fetta piccola
6	Crostata alla marmellata, 1 fetta piccola
1,5	Fico, al forno mandorlato, 2 (g 30)
2,5	Fico, candito, 1 (g 50)
1,5	Gelato alla vaniglia, al cioccolato, ecc. 1 pallina
1	Gelato alla frutta, allo yogurt, 1 pallina
1,5	Gelato al gianduia, al cacao, 1 pallina
3	Gelato ricoperto, (gusto caffè, cioccolato, nocciola) 1
1	Gelato bastoncino alla frutta, 1
4	Gelato biscotto bigusto, 1
5	Gelato cassata, 1 (g 120)
5	Gelato coppa del nonno, 1
5	Gelato cornetto classico, 1
3	Gelato mini cono alla panna, 1
3	Gelato mini cono al cacao, 1
1	Gelato sorbetto, 1 pallina
1	Gelato sorbetto al limone, 1 pallina (g 50)
1	Gelato sorbetto alla mela verde, 1 pallina
7	Gelato tipo magnum, 1
1	Ghiacciolo, 1
1	Granita alla frutta
1	Granita allo yogurt
1	Granita allo sciroppo
1	Lenti colorate al cioccolato, g 10
5	Marzapane, g 50
0,5	Marmellate, gelatine, 2 cucchiaini
3	Merendina allo yogurt, 1
3	Merendina farcita alla crema, 1
2,5	Merendina farcita alla marmellata, 1
3,5	Merendina alla carota, 1
4,5	Merendina crostatina al cioccolato, 1
3,5	Merendina crostatina alla marmellata, 1
3	Merendina tipo plum-cake, 1
4,5	Merendina tipo saccottino, 1
2,5	Meringa, 1 (g 30)

0,5	Miele, 1 cucchiaino (g 10)
1	Mostarda di frutta, g 30
5	Mousse al cioccolato, 2 cucchiari (g 50)
4	Muffin, 1 (g 40)
3	Pasticcino, 1 (piccolo)
6	Tiramisù, 1 porzione piccola (g 80)
3,5	Torrone, g 30
6	Torta ogni tipo, 1 fetta piccola (g 80)
6	Zabaione, g 100
6,5	Zucchero, g 100
0,5	Zucchero, 2 cucchiaini (g 10)

BEVANDE

2	Analcolici, 1 bottiglietta
3	Aperitivi alcolici, 1
0,5	Arancia spremuta 1 bicchiere
3	Bevande alcoliche: cognac, gin,whisky, ml 30
3	Bevande alcoliche: grappa ml30
3	Bevande alcoliche: rum, tequila, ml 30
3	Bevande alcoliche: vodka, ml 30
3,5	Bevande alcoliche: liquore dolce, ml 30
2	Bevande alcoliche: marsala, ml 60
2	Bevande alcoliche: marsala all'uovo, ml 60
2	Bevande alcoliche: vermouth, ml 60
0,5	Bevande alcoliche: liquore, 2 cucchiaini
2,5	Bevande gassate, 1 lattina
0	Bevande light, (cola,arancio) 1bicchiere (ml 200)
2	Birra, ml 250
1,5	Birra light, ml 250
0	Caffè, ogni tipo, non zuccherato
0	Camomilla, non zuccherata
1	Cappuccino, 1
4	Frappè, 1 bicchiere
0	Tè, non zuccherato
0,5	Tè alla frutta, zuccherato, ml 200
0	Tisana, ogni tipo, non zuccherata
2	Vino, spumante, ml 130
0	Vino, 2 cucchiaini