



®  
m e t o d o  
N. I. Ge. F.

# LA SUA VISITA DI NUTRIZIONE IMMUNO GENO FUNZIONALE

[www.metodonigef.com](http://www.metodonigef.com)

**Referto curato da**

Vercilli Primo - medico dietologo

**per**

adgl0101-COAS0005-221216N51

Ambulatorio:  
XXXXXX  
VVVVVV



Nelle pagine seguenti troverà:

- Referto visita
- Riepilogo consumo energetico
- Risultati dei geni esaminati

Tutti i Suoi dati genetici e sanitari sono stati trattati nel pieno rispetto della privacy. Infatti, qualsiasi archiviazione e qualsiasi elaborazione è stata fatta utilizzando un codice univoco e anonimo. Solo il professionista che l'ha visitata conosce la Sua identità e comunque sappia che Lei può, in qualsiasi momento, contattando il professionista, richiedere la cancellazione dall'archivio.

Per capire se quello che Le è stato presentato è veramente per Lei, consideri che il CODICE che Le è stato attribuito

che è **adgl0101-COAS0005-221216N51**

contiene LA PRIMA LETTERA DEL SUO NOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO NOME + LA PRIMA LETTERA DEL SUO COGNOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO COGNOME + IL GIORNO DI NASCITA + IL MESE DI NASCITA.

I RIFERIMENTI DEL DOTT Vercilli Primo - medico dietologo  
SONO I SEGUENTI:

p.vercilli@

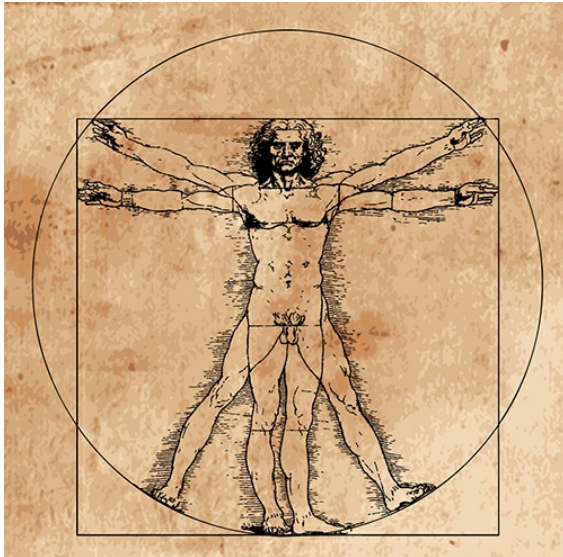
333666226

Lunedì - Venerdì 9.00-12.00

*“ Sano o malato, giovane o vecchio, il corpo umano  
è l'opera più straordinaria che ci sia in natura.  
Nutrirlo nel modo giusto - scegliendo gli alimenti adeguati,  
rispettando i ritmi della natura, preparando il cibo con cura,  
selezionandolo con passione - è il dono  
più grande che possiamo fargli. ”*

Questa è la mission di ogni nutrizionista N.i.Ge.F.

## VALUTAZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA E DEL METABOLISMO BASALE



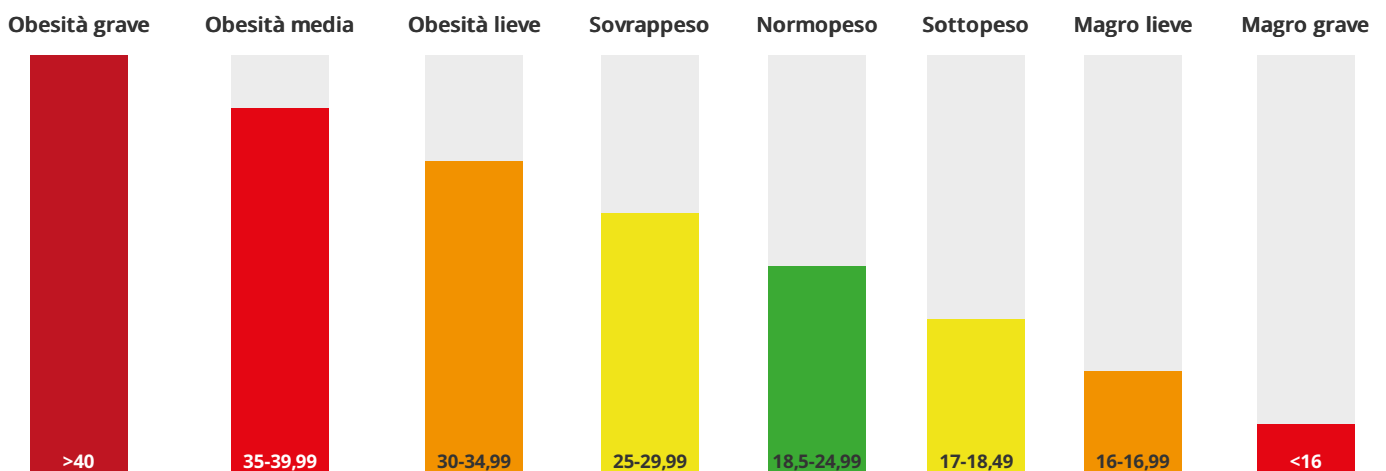
<b>PESO</b>	kg 90
<b>ALTEZZA</b>	cm 180
<b>CIRCONFERENZA ADDOME</b>	cm 100
<b>METABOLISMO BASALE</b>	Kcal 1892,89
<b>CIRCONFERENZA POLSO</b>	cm 18
<b>COSTITUZIONE</b>	normolinea

Il METABOLISMO BASALE non è altro che l'energia consumata in uno stato di perfetto riposo. È chiaro che, durante la giornata bruciano molto di più di questo. Consideri che già la digestione degli alimenti ci permette di bruciare un 10% in più rispetto al metabolismo di base.

**Kg di MASSA GRASSA** 25,56

**Kg di MASSA MAGRA** 64,44

### L'INDICE DI MASSA CORPOREA O BMI



Il suo BMI risulta essere di **27,78: Sovrappeso**

In base alla circonferenza dell'addome, il Suo rischio cardiovascolare è: **Rischio basso**

Questo giudizio si basa esclusivamente sulla Sua circonferenza addome.

Se vuole un calcolo più preciso chiedi al Suo nutrizionista Ni.I.Ge.F. quali esami supplementari eseguire.

Il Suo peso dovrebbe essere: **64 - 68 kg**

La variazione media mensile dovrebbe essere: **4,2 kg**

### OBIETTIVI

Peso attuale

90

Obiettivo di peso

68

Circonferenza addome

100

Obiettivo circonferenza

86.80

### NOTE

## RESOCONTO DISPENDIO ENERGETICO

Il **DISPENDIO ENERGETICO TOTALE (TEE)** è fondamentalmente composto da 4 fattori differenti:

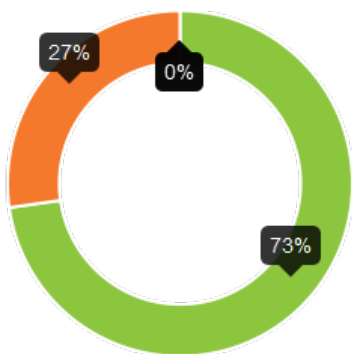
**METABOLISMO BASALE** = consumo energetico della persona in condizioni di assoluto riposo

**ATTIVITÀ QUOTIDIANA** = consumo energetico per l'attività lavorativa e per le normali attività della giornata

**ATTIVITÀ SPORTIVA** = consumo energetico per l'attività sportiva

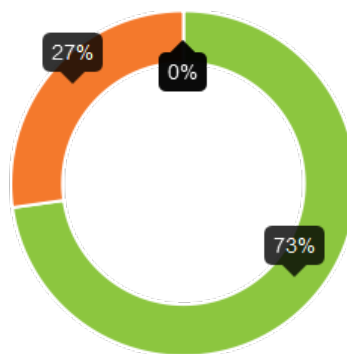
**TERMOGENESI INDOTTA DALLA DIETA** = consumo energetico necessario per la digestione degli alimenti

**Lunedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)**



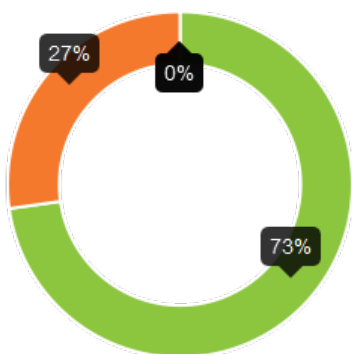
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal  
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal  
 ■ Attività sportiva: nessuna  
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Martedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)**



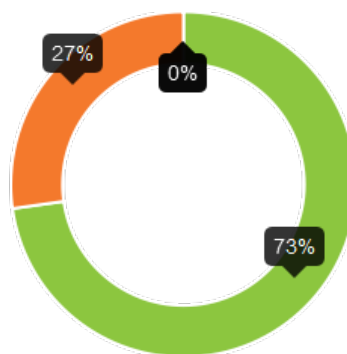
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal  
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal  
 ■ Attività sportiva: nessuna  
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Mercoledì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)**



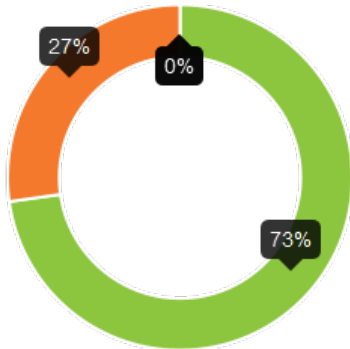
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal  
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal  
 ■ Attività sportiva: nessuna  
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Giovedì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)**



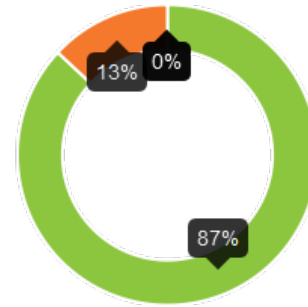
■ Metabolismo basale: 1892.89 Kcal  
 ■ Attività quotidiana: 707.91 Kcal  
 ■ Attività sportiva: nessuna  
 ■ Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Venerdì: TEE 2600,80 Kcal (valore medio)**



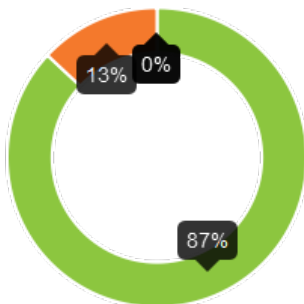
- Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
- Attività quotidiana: 707.91 Kcal
- Attività sportiva: nessuna
- Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Sabato: TEE 2176,82 Kcal (valore medio)**



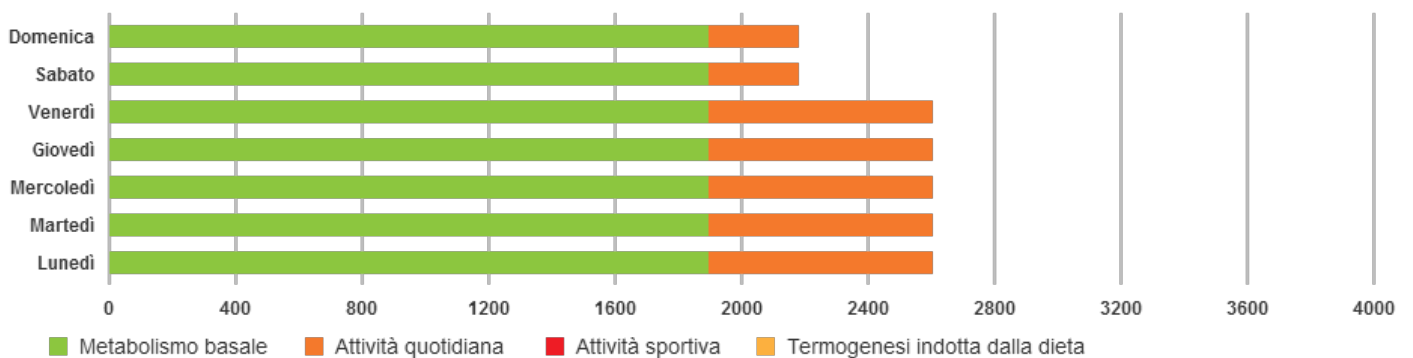
- Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
- Attività quotidiana: 283.93 Kcal
- Attività sportiva: nessuna
- Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Domenica: TEE 2176,82 Kcal (valore medio)**



- Metabolismo basale: 1892.89 Kcal
- Attività quotidiana: 283.93 Kcal
- Attività sportiva: nessuna
- Termogenesi indotta dalla dieta: nessuna

**Riepilogo della media settimanale**



## RISULTATI DEI GENI ESAMINATI

Sono di seguito elencati i risultati inerenti allo studio nutrigenetico effettuato secondo il metodo N.I.Ge.F. La caratteristica del metodo N.I.Ge.F. sta nel fatto che, in base alle innumerevoli referenze scientifiche reperite in letteratura, il genotipo risultante non viene trattato in termini di espressione di un rischio, ma piuttosto viene elaborato con una prospettiva nutrigenetica, in modo tale da ricavare informazioni utili alla definizione della propria Mappa Alimentare.

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Angiotensin_Converting Enzyme</b>	I/D	I	D
ACE è una zinco metallopeptidasi che ha una potente azione vasocostrittrice: è molto utile per comprendere, indirettamente, se, e in che misura, possiamo assumere sodio, potassio, zinco, magnesio, acido glutammico, tiramina, tirosina, liquirizia, caffè, tè, cacao			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>COL1A1</b>	rs1800012	T	T
COL1A1 codifica per il collagene di tipo1, il maggior componente organico della cute, dove rappresenta la componente principale del collagene totale e della matrice ossea. È utile per sapere, in via indiretta, se bisogna privilegiare alimenti ricchi di glicina, prolina, manganese, rame, magnesio, vitamina E			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Melanocortin-4 Receptor</b>	rs2229616	G	G
MC4R interviene nel regolare i meccanismi dell'appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti e la quota di carboidrati da assumere con la dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Fat Mass and Obesity Associated</b>	rs9939609	T	T
FTO interviene in vari livelli metabolici: utile, in associazione con altri geni, per comprendere la quota di carboidrati e di grassi da assumere con la dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Apolipoproteina A2</b>	rs5082	T	T
APOA2 interviene nel metabolismo dei grassi: è utile per stabile quale può essere un adeguato apporto di grassi nella dieta			
SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Recettore Ormonale PPARγ</b>	rs1801282	C	G
PPARG interviene sia nell'accumulo degli acidi grassi, che nel metabolismo del glucosio, modulando la sensibilità all'insulina: è utile per comprendere la quota di carboidrati e di grassi da assumere con la dieta			



SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Interleuchina-1b</b>	<b>rs1143634</b>	C	C

IL1b non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Interleuchina 6</b>	<b>rs1800795</b>	G	G

IL6 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Interleuchina 10</b>	<b>rs1800896</b>	A	A

IL10 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Fattore di Necrosi Tumorale Alfa</b>	<b>rs1800629</b>	G	A

TNF- $\alpha$  non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, solanacee, proteine del latte, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>TUB</b>	<b>rs1528133</b>	C	C

TUB è implicato nei complessi meccanismi di controllo dell'appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Lattasi Florizin Idrolasi</b>	<b>rs4988235</b>	T	T

LPH interviene nel metabolismo del lattosio: è utile per comprendere se la dieta può contenere frequentemente prodotti contenenti lattosio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Canale del Potassio J11</b>	<b>rs5219</b>	C	C

KCNJ11 codifica per un complesso di proteine che costituiscono un canale che controlla la diffusione del potassio attraverso la membrana cellulare. I canali del potassio partecipano a una grande varietà di risposte fisiologiche, tra cui il rilascio glucosio-dipendente dell'insulina nelle cellule del pancreas. È utile per comprendere se è indicato utilizzare alimenti a basso carico glicemico

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Transcription factor 7-like 2</b>	<b>rs12255372</b>	T	T
<b>Transcription factor 7-like 2</b>	<b>Rs7903146</b>	T	T

TCF7L2 sono 2 SNPs che codificano per fattori di trascrizione. E' un ottimo indicatore per comprendere se è necessario assumere prodotti a basso indice e/ o basso carico glicemico

consulta i siti:  
[www.metodonigef.com](http://www.metodonigef.com)

7

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Apolipoproteina E</b>	<b>rs429358</b>	C	C
<b>Apolipoproteina E</b>	<b>rs7412</b>	C	C

APOE è un gene complesso le cui varianti influenzano il metabolismo dei grassi e del colesterolo, ma, in alcuni casi permettono anche un'azione positiva del vino, se usato in piccole quantità

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Apolipoproteina A1</b>	<b>rs670</b>	G	G

APO A1 interviene nel metabolismo dei grassi: utile per comprendere quanto colesterolo e quanti grassi polinsaturi assumere con il cibo

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Metilen - Tetraidro Folato - Reduttasi</b>	<b>rs 1801133</b>	C	C

MTHFR codifica per un importante enzima di metilazione, funzione chiave del metabolismo: è molto importante per capire quante proteine derivate dalla carne possono essere assunte con la dieta e quanto acido folico va assunto quotidianamente con il cibo

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Recettore della Vitamina D</b>	<b>rs1544410</b>	T	T

VDR è un gene che entra nel metabolismo della vitamina D; è in grado di indicarci se, e in che misura, abbiamo bisogno di cibi contenenti vitamina e calcio o possiamo assumere alcol, caffè, tè, cacao, cibi integrali

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Superossido Dismutasi-2</b>	<b>rs4880</b>	C	T

SOD2 codifica per un metallo-enzima, localizzato nei mitocondri, in grado di neutralizzare i radicali liberi; è utile, indirettamente, per comprendere se, e in che misura, abbiamo bisogno di cibi con forte azione antiossidante

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Citocromo P450 1A1</b>	<b>rs1048943</b>	A	A

CYP1A1 fa parte della grande famiglia dei CITOCROMI P450, coinvolti nella fase I della detossificazione; è utile per comprendere se, e in che misura, possiamo assumere soia e derivati, verdure della famiglia delle brassicacee, proteine della carne

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Citocromo P450 1A2</b>	<b>rs762551</b>	C	C

CYP1A2 fa parte della grande famiglia dei CITOCROMI P450, coinvolti nella fase I della detossificazione; è utile per comprendere se, e in che misura, possiamo assumere caffè, tè, cacao, aglio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Triggering receptor expressed on myeloid cells 2</b>	<b>rs75932628</b>	<b>T</b>	<b>C</b>

TREM2 non è uno SNP propriamente nutrigenetico, ma ci è utile per capire, indirettamente, se è indicato, nella dieta, consumare regolarmente grassi saturi, zuccheri semplici, cioè alimenti con azione pro-infiammatoria e se, invece, è utile un incremento di alimenti con potente azione antiossidante

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Catechol-O-Methyltransferase</b>	<b>rs4680</b>	<b>G</b>	<b>A</b>

COMT codifica per un enzima che insieme alle monoaminoossidasi (MAO) degrada le catecolamine: è utile per capire, indirettamente, se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di zinco, acido glutammico, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Monoamino-Ossidasi A</b>	<b>MAO</b>	<b>S</b>	<b>S</b>

MAO codifica per un enzima che insieme alle COMT degrada le catecolamine: è utile per capire, indirettamente, se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di zinco, acido glutammico, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>SLC6A4 (serotonin-transporter-linked polymorphic region)</b>	<b>SLC6A4</b>	<b>L</b>	<b>L</b>

SLC6A4 codifica per un trasportatore ad alta affinità per la serotonina; in via indiretta, è quindi utile per comprendere se, e in che misura, utilizzare alimenti ricchi di triptofano, tiramina, tirosina, acido folico, vitamina D, grassi polinsaturi, magnesio

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Actinin α3</b>	<b>rs 1815739</b>	<b>R</b>	<b>R</b>

ACTN3 contribuisce a determinare il tipo di fibre muscolare; è quindi utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Adenosine Monophosphate deaminase 1 (is. M)ν</b>	<b>rs 17602729</b>	<b>T</b>	<b>T</b>

AMPD1 converte adenosina monofosfato (AMP) in IMP (inosina monofosfato), che costituisce il primo step nella formazione delle purine. È utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>HFE</b>	<b>rs 1799945</b>	<b>G</b>	<b>C</b>

HFE è un gene che può portare ad un accumulo di ferro oltre misura all'interno dell'organismo; è utile per comprendere se, e in che misura, abbiamo necessità di assumere ferro, caffè, tè, cacao, cibi integrali, calcio, vino

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Growth and differentiation factor-8</b>	<b>rs 1805086</b>	<b>K</b>	<b>K</b>

GDF8 contribuisce a determinare il tipo di fibre muscolare; è quindi utile per comprendere che tipo di attività fisica è maggiormente idonea e selezionare gli alimenti specifici in virtù dello sport eseguito

consulta i siti:  
[www.metodonigef.com](http://www.metodonigef.com)

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>PPAR <math>\gamma</math>-1a</b>	<b>rs 8192678</b>	<b>G</b>	<b>G</b>

PPARGC1-alpha agisce da "interruttore on-off" per un gran numero di geni coinvolti nel metabolismo dei glucidi. Oltre che in medicina sportiva è importante per comprendere se è utile consumare cibi a basso carico glicemico

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Recettore Degli Androgeni</b>	<b>1754</b>	<b>A</b>	<b>G</b>

AR\_1754 codifica per il gene del recettore degli androgeni. E' utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Reduttasi Degli Steroidi 5 Alfa Tipo 2 (uomo)</b>	<b>a49</b>	<b>A</b>	<b>A</b>

SRD5A2 codifica per un enzima che converte il testosterone in diidrotosterone. E' utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>ELN</b>	<b>rs2071307</b>	<b>A</b>	<b>G</b>

ELN è una proteina strutturale del tessuto connettivo ed è la principale componente delle fibre elastiche. È utile per sapere, in via indiretta, se bisogna privilegiare alimenti ricchi di antiossidanti

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Recettore Degli Androgeni</b>	<b>AR_CAG</b>	<b>18</b>	<b>19</b>

L'esone 1 del gene del recettore degli androgeni contiene un numero variabile di triplette CAG, rappresenta un numero variabile di triplette contenute nell'esone 1 del gene del recettore degli androgeni. E' utile per capire se è indicato utilizzare alimenti contenenti zinco, magnesio, calcio, fosforo, vitamina B6, omega 3, soia, caffè, alcol

SNPs	VARIANTE	GENOTIPO	
<b>Near - Melanocortin-4 Receptor</b>	<b>rs17782313</b>	<b>C</b>	<b>C</b>

MC4R interviene nel regolare i meccanismi dell'appetito: è utile per comprendere come utilizzare alimenti particolarmente sazianti, la quota di carboidrati da assumere con la dieta e se, in alcuni casi di glicemia alta, è utile una supplementazione con acido folico

GENE	SCD1	SCD2	SCD3	SCD4	SCD5	SCD6	APLOTIPO
<b>DQ2/DQ8</b>	<b>TT</b>	<b>AG</b>	<b>GA</b>	<b>CC</b>	<b>CC</b>	<b>CC</b>	<b>DQ 2.5/-</b>

DQ2/DQ8 sono molecole che fanno parte del sistema immunologico HLA di classe II. Studiare tali molecole permette di evidenziare una sensibilità al glutine o escluderla totalmente (senza mai definire una celiachia per diagnosticare la quale sono necessari altri esami)

Nelle pagine seguenti troverà:

- **Incidenza degli SNPs esaminati**

Tutti i Suoi dati genetici e sanitari sono stati trattati nel pieno rispetto della privacy. Infatti, qualsiasi archiviazione e qualsiasi elaborazione è stata fatta utilizzando un codice univoco e anonimo. Solo il professionista che l'ha visitata conosce la Sua identità e comunque sappia che Lei può, in qualsiasi momento, contattando il professionista, richiedere la cancellazione dall'archivio.

Per capire se quello che Le è stato presentato è veramente per Lei, consideri che il CODICE che Le è stato attribuito

che è **adgl0101-COAS0005-221216N51**

contiene LA PRIMA LETTERA DEL SUO NOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO NOME + LA PRIMA LETTERA DEL SUO COGNOME + LA TERZA LETTERA DEL SUO COGNOME + IL GIORNO DI NASCITA + IL MESE DI NASCITA.

I RIFERIMENTI DEL DOTT Vercilli Primo - medico dietologo  
SONO I SEGUENTI:

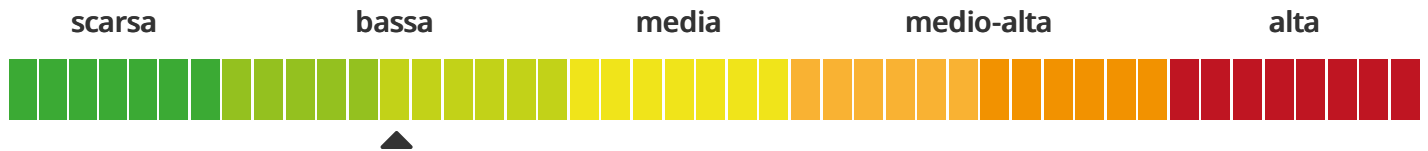
p.vercilli@

333666226

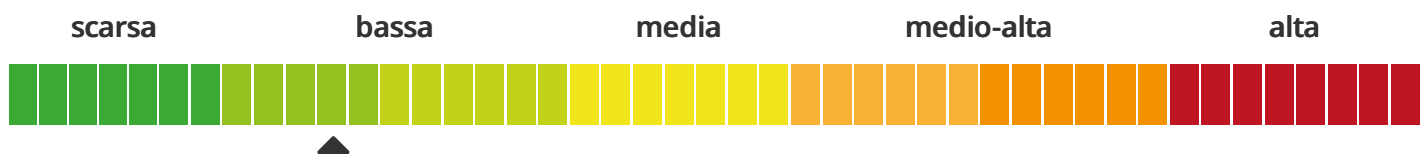
Lunedì - Venerdì 9.00-12.00

## INCIDENZA DEGLI SNPs ESAMINATI

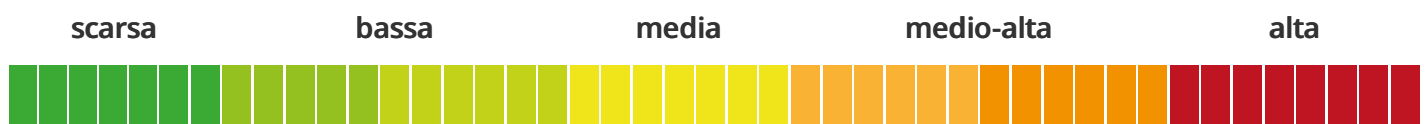
Sul sovrappeso:



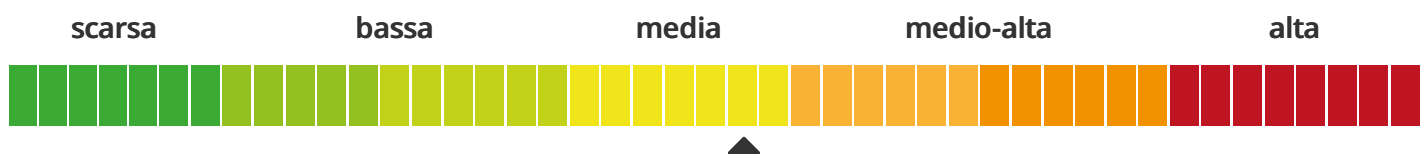
Sul metabolismo degli zuccheri:



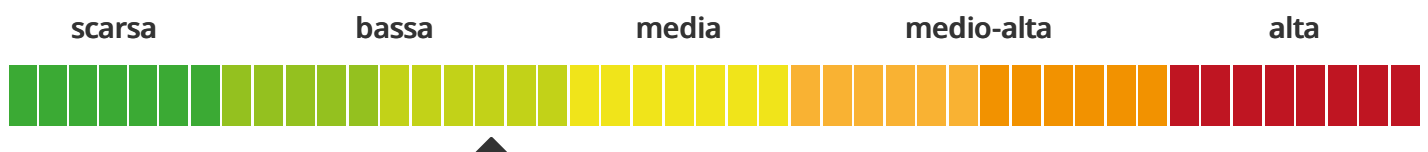
Sul metabolismo dei grassi:



Su disturbi intestinali:



Sul metabolismo del calcio:



Più è bassa l'incidenza della genetica su questi fattori relativi alla nostra salute e più c'è la possibilità di intervenire in modo completo attraverso una sana alimentazione.

Attraverso gli SNPs esaminati è stato possibile indagare numerosi aspetti dell'alimentazione, per poi parametrizzare tali aspetti con le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, in modo tale da avere una MAPPA N.I.Ge.F. estremamente accurata. Tenga conto che, come spiegato anche nelle premesse della Mappa N.I.Ge.F. il contributo della componente genetica è di circa il 40%; il resto è dovuto alla componente clinica e generale.

## ELENCO DELLE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI CHE È STATO POSSIBILE INDAGARE ATTRAVERSO LO STUDIO DEGLI SNPs RICHIESTI

Le caratteristiche nutrizionali, in qualche modo legate ai geni esaminati, sono:

---

**Energia (KCal)**

---

**Macronutrienti: Fibre Totali (grammi)**

---

**Macronutrienti: Glucidi Solubili (grammi)**

---

**Macronutrienti: Glucidi Totali (grammi)**

---

**Macronutrienti: Grassi Saturi Totali (grammi)**

---

**Macronutrienti: Grassi Totali (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Acido glutammico (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Cistina (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Glicina (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Metionina (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Prolina (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Tirosina (grammi)**

---

**Micronutrienti: Aminoacidi: Triptofano (grammi)**

---

**Micronutrienti: Caroten: Alfa Carotene (mcg)**

---

**Micronutrienti: Caroten: Beta Carotene (mcg)**

---

**Micronutrienti: Caroten: Beta Criptoxantina (mcg)**

---

## ALIMENTI COLAZIONE E RAFFINATI INTEGRALI

BISCOTTI FROLLINI	44	
BISCOTTI INTEGRALI	76	
BISCOTTI SECCHI	37	
BRIOCHE INTEGRALE	39	
BRIOCHE VUOTA	39	
FETTE BISCOTTATE	32	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	37	
FIOCCHI D'AVENA	81	
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	69	
MUESLI	69	

## CEREALI - AMIDACEI RAFFINATI E INTEGRALI

AVENA	83	
COUS COUS	79	
FARRO	82	
GRANO SARACENO	81	
KAMUT	81	
MAIS	80	
ORLO, PERLATO	81	
PASTA ALL'UOVO, FRESCA	71	
PASTA DI SEMOLA	79	
RISO	75	
RISO INTEGRALE	80	
SEGALE	80	

## FARINE E ALTRI AMIDACEI

CASTAGNE	85	
FARINA DI AVENA	81	
FARINA DI FRUMENTO	78	
FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE	81	
FARINA DI MAIS	79	
FARINA DI RISO	71	
PATATE	87	