

# cibón®

*l'accento sul buono*

- Fagioli
- Ceci
- Lenticchie
- Legumi
- Zuppe
- Cereali





Protagonisti della dieta mediterranea, i prodotti **Cibon** sono alimenti caratterizzati dall'**elevato valore nutritivo** e dall'**equilibrato apporto proteico**, da un **basso contenuto di grassi** e da una **elevata quantità di fibre, vitamine e minerali**. Alimenti versatili, possono essere utilizzati e gustati in mille preparazioni, dall'**antipasto** al **dolce**; inoltre la combinazione di legumi e cereali garantisce un ottimo connubio nutrizionale che può egregiamente **sostituire la carne**.

La linea **Cibon** comprende un'ampia gamma di **legumi, cereali, semi** e **zuppe** di elevato livello qualitativo, provenienti dalle migliori zone di origine, lavorati con estrema cura e rigorosamente selezionati.

L'importanza di questa linea, nell'ambito del ricco catalogo Melandri, è sottolineata dall'attenzione con cui è stata rinnovata.

Già partendo dal **logo** si è puntato contemporaneamente sulla **storia** e sulla **modernità**: il carattere tradizionale della linea è stato mantenuto, ma si sono rinnovati i colori e il nuovo equilibrio della composizione dà un senso di freschezza e modernità.

Anche la gamma risponde alla stessa filosofia: sono presenti i classici prodotti della **tradizione**, ma anche **nuove varietà** e **specialità selezionate**.

La cura di ogni dettaglio per mettere, ancora una volta, **l'accento sulla qualità**.



*l'accento sul buono*

## la Gamma



fagioli azuki rossi



fagioli azuki verdi



fagioli bianchi spagna



fagioli borlotti



fagioli borlotti  
■ ■ prodotto italiano



fagioli borlotti giganti  
varietà lamon  
■ ■ prodotto italiano



fagioli bruni



fagioli cannellini



fagioli cocco



fagioli corona



fagioli great northern



fagioli kidney rossi



fagioli neri



fagioli occhio nero



fagioli piattelle



fagioli tondini



fagioli verdoni



ceci giganti



ceci  
■ ■ prodotto italiano



ceci neri  
■ ■ prodotto italiano



lenticchie piccole



lenticchie giganti



lenticchie rosse



lenticchie verdi du puy



lenticchie rosse decorticate



lenticchie verdi decorticate



cicerchie



fave intere  
■ ■ prodotto italiano



fave spezzate decorticate



lupini



piselli verdi spezzati



soia gialla  
■ ■ prodotto italiano



fantasia misto di legumi cereali



primiera legumi misti



mais per pop corn



farro perlato  
■ ■ prodotto italiano



orzo perlato  
■ ■ prodotto italiano

## la Gamma



fagioli azuki  
rossi



fagioli azuki  
verdi



fagioli bianchi  
spagna



fagioli borlotti



fagioli borlotti  
■ ■ prodotto italiano



fagioli borlotti giganti  
varietà lamon  
■ ■ prodotto italiano



fagioli bruni



fagioli cannellini



fagioli cocco



fagioli corona



fagioli great northern



fagioli kidney rossi



fagioli neri



fagioli occhio nero



fagioli piattelle



fagioli tondini



fagioli verdoni



ceci giganti



ceci  
■ ■ prodotto italiano



ceci neri  
■ ■ prodotto italiano



lenticchie  
piccole



lenticchie  
giganti



lenticchie rosse



lenticchie verdi  
du puy



lenticchie rosse  
decorticate



lenticchie verdi  
decorticate



cicerchie



fave intere  
■ ■ prodotto italiano



fave spezzate  
decorticate



lupini



piselli  
verdi spezzati



soia gialla  
■ ■ prodotto italiano



fantasia misto  
di legumi cereali



primiera  
legumi misti



mais  
per pop corn



farro perlato  
■ ■ prodotto italiano



orzo perlato  
■ ■ prodotto italiano

# le Referenze 500 g

CODICE	PRODOTTO	PESO	CONF./ CARTONE	CARTONI/ STRATO	STRATI/ PALLET	CARTONI/ COLONNA	CODICE EAN PRODOTTO	CODICE EAN IMBALLO	IVA	TMC
AZURH10.5	FAGIOLI AZUKI ROSSI	500g	14	10	6	60	800212600645	8002126006159	4%	18 MESI
AZUKH10.5	FAGIOLI AZUKI VERDI	500g	14	10	6	60	8002126003158	8002126006142	4%	18 MESI
SPACH10.5	FAGIOLI BIANCHI SPAGNA	500g	14	10	6	60	8002126001383	8002126007620	4%	18 MESI
CRAMH10.5	FAGIOLI BORLOTTI	500g	14	10	6	60	8002126000218	8002126001161	4%	18 MESI
BORNH10.5	FAGIOLI BORLOTTI - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126008313	8002126008320	4%	18 MESI
LAMOH10.5	FAGIOLI BORLOTTI GIANTI varietà LAMON- PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126000201	8002126001192	4%	18 MESI
BRUNH10.5	FAGIOLI BRUNI	500g	14	10	6	60	8002126000164	8002126006135	4%	18 MESI
GIGAH10.5	FAGIOLI CANNELLINI	500g	14	10	6	60	8002126001635	8002126005398	4%	18 MESI
COCCH10.5	FAGIOLI COCCO	500g	14	10	6	60	8002126003097	8002126007521	4%	18 MESI
CORPH10.5	FAGIOLI CORONA	500g	14	10	6	60	8002126000157	8002126004414	4%	18 MESI
GRENH10.5	FAGIOLI GREAT NORTHERN	500g	14	10	6	60	8002126001826	8002126007538	4%	18 MESI
ROSCH10.5	FAGIOLI KIDNEY ROSSI	500g	14	10	6	60	8002126007583	8002126007590	4%	18 MESI
NERIH10.5	FAGIOLI NERI	500g	14	10	6	60	8002126001864	8002126007552	4%	18 MESI
OCCHH10.5	FAGIOLI OCCHIO NERO	500g	14	10	6	60	8002126000188	8002126007576	4%	18 MESI
PIATH10.5	FAGIOLI PIATTELLE	500g	14	10	6	60	8002126008399	8002126008405	4%	18 MESI
TONMH10.5	FAGIOLI TONDINI	500g	14	10	6	60	8002126001413	8002126007637	4%	18 MESI
VERDH10.5	FAGIOLI VERDONI	500g	14	10	6	60	8002126004018	8002126004230	4%	18 MESI
CEMEH10.5	CECI GIGANTI	500g	14	10	6	60	8002126000225	8002126001178	4%	18 MESI
CECIH10.5	CECI - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126008337	8002126008344	4%	18 MESI
CECNH10.5	CECI NERI - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126008351	8002126008368	4%	18 MESI
ESTOH10.5	LENTICCHIE PICCOLE	500g	14	10	6	60	8002126000270	8002126003660	4%	18 MESI
LAIRH10.5	LENTICCHIE GIGANTI	500g	14	10	6	60	8002126000256	8002126001222	4%	18 MESI
MIGNH10.5	LENTICCHIE ROSSE	500g	14	10	6	60	8002126000447	8002126007439	4%	18 MESI
DUPUYH10.5	LENTICCHIE VERDI DU PUY	500g	14	10	6	60	8002126008375	8002126008382	4%	18 MESI
LEDEH10.5	LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE	500g	14	10	6	60	8002126002168	8002126007385	4%	18 MESI
LEDVH10.5	LENTICCHIE VERDI DECORTICATE	500g	14	10	6	60	8002126003172	8002126008412	4%	18 MESI
CICEH10.5	CICERCHIE	500g	14	10	6	60	8002126003189	8002126007354	4%	18 MESI
FAVAH10.5	FAVE INTERE - PRODOTTO ITALIANO	400g	14	10	6	60	8002126000584	8002126007378	4%	18 MESI
FASPH10.5	FAVE SPEZZATE DECORTICATE	400g	14	10	6	60	8002126000638	8002126007361	4%	18 MESI
LTCSSH10.5	LUPINI	500g	14	10	6	60	8002126000492	8002126007415	10%	18 MESI
PISSH10.5	PISELLI SPEZZATI	500g	14	10	6	60	8002126002311	8002126001239	4%	18 MESI
SOJAH10.5	SOIA GIALLA - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126000591	8002126006173	10%	18 MESI
ZUPPH10.5	FANTASIA misto di legumi e cereali	500g	14	10	6	60	8002126002366	8002126007446	10%	18 MESI
ASSOH10.5	PRIMIERA *legumi misti*	500g	14	10	6	60	8002126000720	8002126001185	4%	18 MESI
POPCH10.5	MAIS PER POP CORN	500g	14	10	6	60	8002126000089	8002126007118	4%	18 MESI
FARRH10.5	FARRO PERLATO - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126001420	8002126003714	10%	18 MESI
PERLH10.5	ORZO PERLATO - PRODOTTO ITALIANO	500g	14	10	6	60	8002126002335	8002126003370	10%	18 MESI

## Fagioli azuki rossi



Piccoli legumi caratterizzati dal **sapore dolciastro**, spesso impiegati nella **cucina giapponese** per realizzare **dolci e marmellate**.

Sono ideali in **zuppe**, uniti a **riso** o altri **cereali**, ottimi in **insalata**.

**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

## Fagioli azuki verdi



Legumi dal **sapore dolce e delicato**, trovano facile impiego sia sotto forma di **germogli**, che **lessati** e aggiunti a **insalate**.

Sono squisiti anche cucinati in abbinamento al **riso** in **minestre** e **risotti**.

**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)  
\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Fagioli



### Fagioli Bianchi di Spagna

Legumi dal sapore **delicato** e **dolciastro**, ricchi di polpa e **buccia sottile**.

Sono particolarmente indicati per la preparazione di fresche **insalate estive**, **minestre** e in **umido**.

**FONTI DI FIBRE**  
**FONTI DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%



### Fagioli Borlotti

Legumi dall'inconfondibile **buccia screziata**, **saporiti** e di **consistenza robusta**.

Sono ottimi in **zuppe**, **minestre** e **insalate**. Ideali per la classica **pasta e fagioli**.

**FONTI DI FIBRE**  
**FONTI DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)  
\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Fagioli

### Fagioli Borlotti

Legumi dall'inconfondibile **buccia screziata**, saporiti e di **consistenza robusta**.

Sono ottimi in **zuppe, minestre e insalate**.  
Ideali per la classica **pasta e fagioli**.



**FONTI DI FIBRE**  
**FONTI DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g

**PRODOTTO ITALIANO**



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

### Fagioli borlotti giganti varietà Lamón

Legumi dalle caratteristiche inimitabili: **buccia sottilissima** e **polpa tenera**, unici nel loro genere. Si caratterizzano per la **delicatezza del gusto**, la **gradevolezza al palato** e per una facile **digeribilità**.

Sono ottimi in **zuppe, minestre e insalate**.  
Ideali per la classica **pasta e fagioli**.



**FONTI DI FIBRE**  
**FONTI DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g

**PRODOTTO ITALIANO**



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

Fagioli



**Fagioli Brunni**

Legumi di **forma allungata**, di **media pezzatura**, di **colore giallo/marrone**.

Ideali per gustose **zuppe, minestre** e **primi piatti**. Sono ottimi ingredienti per **ragù vegetali**.

**FONTE DI FIBRE**

**FONTE DI PROTEINE**

**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI**

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%



**Fagioli Cannellini**

Legumi di **colore bianco**, di **forma cilindrica allungata**, tra i fagioli più conosciuti. Sono caratterizzati dalla **buccia tenera**, **consistenza farinosa** e dal **sapore delicato**.

Ideali per **zuppe** e **minestre**, come contorno a **carni leggere, crostacei** e **molluschi**. Possono essere gustati con un semplice filo di **olio extravergine d'oliva** che ne esalta il sapore.

**FONTE DI FIBRE**

**FONTE DI PROTEINE**

**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI**

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)  
 \*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Fagioli

### Fagioli Cocco

Legumi di **forma tondeggiante**, caratterizzati dal **sapore delicato**, **consistenza farinosa** e **buccia sottile**.

Sono ottimi per **zuppe** e in **insalata**.  
Ideali per la classica **pasta e fagioli**.



**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

### Fagioli Corona

Legumi di **grossa pezzatura**, dal **sapore delicato** e **dolciastro** e dalla caratteristica **consistenza cremosa**.

Sono particolarmente indicati per la preparazione di **minestre**, fresche **insalate estive** e in **umido**.



**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)  
\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Fagioli



### Fagioli Great Northern

Legumi di colore bianco e forma appiattita, con le estremità arrotondate e dal sapore delicato.

Ideali per zuppe e primi piatti, come contorni e in abbinamento al pesce.

Possono essere gustati con un semplice filo di olio extravergine d'oliva che ne esalta il sapore.

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

### Fagioli Kidney rossi

Legumi dal gusto saporito e dalla consistenza farinosa.

Ideali per la preparazione di piatti etnici o in accompagnamento al riso.

Ottimi anche per salse e purè da abbinare a carni o pesce

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Fagioli



### Fagioli Neri

Legumi dalla **consistenza cremosa**, dal **sapore speziato e dolciastro**.

Sono ideali per **zuppe**, per **contorni piccanti e speziati**.  
Ottimi in abbinamento a piatti di **carne** e a base di **riso**.

**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%



### Fagioli Occhio nero

Legumi dalla caratteristica **macchietta nera** a forma di anello (occhio) che circonda l'ilo.

Hanno la **buccia sottilissima** che facilita la cottura, non si spacca e li rende più digeribili rispetto agli altri fagioli.

Sono ideali per **zuppe** e **insalate**.

**FONTE DI FIBRE**  
**FONTE DI PROTEINE**  
**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

500 g



#### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

Fagioli

## Fagioli Piattelle

Legumi di colore bianco, di forma appiattita e dal sapore delicato.

Ideali per zuppe, minestre e contorni.  
Sono ottimi anche semplicemente lessati e serviti con un filo di olio extra vergine di oliva.



Fonte di fibre  
Fonte di proteine  
A basso contenuto di grassi

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

## Fagioli Tondini

Piccoli legumi tondeggianti di colore bianco detti anche "Perle", dal sapore delicato, consistenza tenera e buccia sottile.

Ideali per zuppe, minestre, contorni, insalate e in abbinamento al pesce.

Sono ottimi anche semplicemente lessati e serviti con un filo di olio extra vergine di oliva.



Fonte di fibre  
Fonte di proteine  
A basso contenuto di grassi

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)  
\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

Fagioli



## Fagioli Verdoni

Legumi di colore verde tendente al beige, di forma allungata, dall'ottimo sapore delicato e buccia sottile.

Ideali per zuppe, minestre e contorni.

FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE  
A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE FAGIOLI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.198 kJ - 286 kcal	599 kJ - 143 kcal	7%
Grassi	2,1 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	33,8 g	16,9 g	6,5%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	24,9 g	12,5 g	-
Proteine	20,4 g	10,2 g	20,4%
Sale**	0,002 g	0,001g	0,02%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Ceci giganti

Legumi di **colore chiaro** e **grossa pezzatura**, si caratterizzano per la **consistenza farinosa**, il **gusto armonico** e la **facilità nella cottura**.

Ideali per la preparazione di gustose **zuppe** e **minestre**, per sfiziose **insalate**.

Ottimo l'abbinamento al **pesce**. Possono essere utilizzati anche con la **pasta**, come **contorni** o in **passati**.

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

500 g



Ceci

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CECI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.438 kJ - 342 kcal	719 kJ - 171 kcal	9%
Grassi	6,4 g	3,2 g	4,6%
di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,6 g	3%
Carboidrati	42,9 g	21,5 g	8,3%
di cui zuccheri	2,9 g	1,5 g	1,7%
Fibre	17,6 g	8,8 g	-
Proteine	19,5 g	9,8 g	19,6%
Sale**	0,118 g	0,06 g	1%

## Ceci

Legumi dalla **buccia sottile** e **polpa tenera**, di **piccola pezzatura**.

Hanno un **contenuto di grassi leggermente più elevato** rispetto agli altri legumi, questa caratteristica, oltre ad aumentare il **valore energetico**, conferisce loro una **consistenza più morbida** e li rende **più gustosi**.

Sono ingredienti ideali per **zuppe**, da soli, o abbinati a **verdure** e altri **legumi**. Ottimi in **insalata**, uniti alla **pasta** e in abbinamento al **pesce**.

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

500 g

 **PRODOTTO ITALIANO**



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CECI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.438 kJ - 342 kcal	719 kJ - 171 kcal	9%
Grassi	6,4 g	3,2 g	4,6%
di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,6 g	3%
Carboidrati	42,9 g	21,5 g	8,3%
di cui zuccheri	2,9 g	1,5 g	1,7%
Fibre	17,6 g	8,8 g	-
Proteine	19,5 g	9,8 g	19,6%
Sale**	0,118 g	0,06 g	1%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Ceci neri

Legumi dalla **buccia rugosa, irregolare e nera**, hanno un **sapore intenso** con **note erbacee** pronunciate che li rendono perfetti anche solo con un filo d'olio extravergine di oliva.

Oltre che di **fibre** e **proteine** sono un'eccellente fonte di **fosforo, potassio, magnesio e ferro**.

Più piccoli, necessitano di un **ammollo più prolungato**, ma cuociono esattamente come quelli bianchi, anche dopo la cottura restano sempre **"al dente"**.

**Saporiti**, incredibilmente **vellutati**, sono adatti per preparare **creme, zuppe e primi piatti** originali.

Ideali in abbinamento al **pesce**.



Ceci



Fonte di fibre  
Fonte di proteine

500 g

PRODOTTO ITALIANO

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CECI NERI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.281 kJ - 305 kcal	641 kJ - 153 kcal	8%
Grassi	3,4 g	1,7 g	2,4%
di cui acidi grassi saturi	0,5 g	0,3 g	1,5%
Carboidrati	35,8 g	17,9 g	6,9%
di cui zuccheri	2,7 g	1,4 g	1,6%
Fibre	25,2 g	12,6 g	-
Proteine	23,1 g	11,6 g	23,2%
Sale**	0,02 g	0,01 g	0,17%
Potassio	952 mg (48% NRV***)	476 mg (24% NRV***)	
Calcio	129 mg (16% NRV***)	64,5 mg (8% NRV***)	
Fosforo	465 mg (66% NRV***)	232,5 mg (33% NRV***)	
Magnesio	150 mg (40% NRV***)	75 mg (20% NRV***)	
Ferro	5,6 mg (40% NRV***)	2,8 mg (20% NRV***)	
Zinco	3,8 mg (38% NRV***)	1,9 mg (19% NRV***)	

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

\*\*\* NRV= valori nutrizionali di riferimento

## Lenticchie Piccole

Legumi di **piccola pezzatura**, di **colore verde**, con **cotiledone giallo**, rimangono compatte dopo la cottura.

In cucina sono **versatili**, da gustare in **tutte le stagioni**: sono ideali per **zuppe** e **minestre invernali**, per fresche **insalate estive** e per **contorni**.

Lenticchie



A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.302 kJ - 310 kcal	651 kJ - 155 kcal	8%
Grassi	1,5 g	0,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	37,7 g	18,9 g	7,3%
di cui zuccheri	1,5 g	0,8 g	0,9%
Fibre	23,9 g	12 g	-
Proteine	24,4 g	12,2 g	24,4%
Sale**	0,002 g	0,001 g	0,015%

## Lenticchie Giganti

Legumi di **colore verde**, con **cotiledone giallo**, durante la cottura tendono ad aprirsi.

In cucina sono **versatili**, da gustare in **tutte le stagioni**: sono ideali per **zuppe** e **minestre invernali**, per fresche **insalate estive** e per **contorni**.



A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.302 kJ - 310 kcal	651 kJ - 171 kcal	8%
Grassi	1,5 g	30,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,6 g	1%
Carboidrati	37,7 g	18,9 g	7,3%
di cui zuccheri	1,5 g	0,8 g	0,9%
Fibre	23,9 g	12 g	-
Proteine	24,4 g	12,2 g	24,4%
Sale**	0,002 g	0,001 g	0,015%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Lenticchie Rosse

Legumi di **piccola pezzatura**, di **colore bruno-rossastro**, con **cotiledone arancio**.

In cucina sono **versatili**, da gustare in **tutte le stagioni**: sono ideali per **zuppe e minestre invernali**, per fresche **insalate estive** e per **contorni**.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g



Lenticchie



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.302 kJ - 310 kcal	651 kJ - 155 kcal	8%
Grassi	1,5 g	0,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	37,7 g	18,9 g	7,3%
di cui zuccheri	1,5 g	0,8 g	0,9%
Fibre	23,9 g	12 g	-
Proteine	24,4 g	12,2 g	24,4%
Sale**	0,002 g	0,001 g	0,015%

## Lenticchie Verdi Du Puy

Legumi di **colore verde acquamarina** con **chiazze bluastre, molto delicate, saporite ed estremamente pregiate**. Sono ricche di **ferro, potassio e fosforo**.

Si prestano per la preparazione di **zuppe, insalate e contorni**.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.354 kJ - 320 kcal	677 kJ - 160 kcal	8%
Grassi	0,4 g	0,2 g	0,3%
di cui acidi grassi saturi	0,06 g	0,03 g	0,2%
Carboidrati	46,4 g	23,2 g	8,9%
di cui zuccheri	2,4 g	1,2 g	1,3%
Fibre	14,2 g	7,1 g	-
Proteine	25,7 g	12,9 g	25,8%
Sale**	0,015 g	0,008 g	0,13%
Potassio	1101,3mg (55% NRV***)	550,7mg (27,5% NRV***)	
Fosforo	357,6mg (51% NRV***)	178,8mg (25,5% NRV***)	
Ferro	8,7mg (62% NRV***)	4,4mg (31,4% NRV***)	

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

\*\*\* NRV= valori nutrizionali di riferimento

Lenticchie

## Lenticchie Rosse decorticate

Legumi di **colore arancio brillante**, dal **sapore dolce** e **delicato**.

Con la decorticazione vengono private del tegumento esterno (buccia), **cuociono velocemente** e risultano **più digeribili**, adatte anche a **bambini** e **anziani**.

Ideali per **zuppe, minestre, creme, puree** e **vellutate**.



A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.353 kJ - 321 kcal	677 kJ - 161 kcal	8%
Grassi	1,6 g	0,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	44,6 g	22,3 g	8,6%
di cui zuccheri	1,5 g	0,8 g	0,9%
Fibre	16,8 g	8,4 g	-
Proteine	23,6 g	11,8 g	23,6%
Sale**	0,002 g	0,001 g	0,017%

## Lenticchie Verdi decorticate

Legumi di **colore giallo**, dal **sapore dolce** e **delicato**.

Con la decorticazione vengono private del tegumento esterno (buccia), **cuociono velocemente** e risultano **più digeribili**, adatte anche a **bambini** e **anziani**.

Ideali per **zuppe, minestre, creme, puree** e **vellutate**.



A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.353 kJ - 321 kcal	677 kJ - 161 kcal	8%
Grassi	1,6 g	0,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	44,6 g	22,3 g	8,6%
di cui zuccheri	1,5 g	0,8 g	0,9%
Fibre	16,8 g	8,4 g	-
Proteine	23,6 g	11,8 g	23,6%
Sale**	0,002 g	0,001 g	0,017%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Cicerchie



Legumi dall'aspetto simile a sassolini, con la buccia mediamente coriacea, contengono un principio amaro (latirina) indigesto, per questo, è necessario un ammollo in acqua prolungato e un'accurata bollitura.

Molto saporite e gustose sono estremamente versatili in cucina e sono ottime in zuppe e minestre anche in purea o accompagnate da altri legumi e cereali.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g



Legumi

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.276 kJ - 303 kcal	638 kJ - 152 kcal	8%
Grassi	1,2 g	0,6 g	0,9%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	41 g	20,5 g	7,9%
di cui zuccheri	2,3 g	1,2 g	1,3%
Fibre	20 g	10 g	-
Proteine	21,3 g	10,7 g	21,4%
Sale**	0,055 g	0,028 g	0,5%

## Fave intere



Legumi dai semi grandi e appiattiti, ricchi di fibre e proteine, sono una fonte eccellente di fosforo, ferro, potassio e vitamina B1. Presentano una buccia un po' dura e spessa che può essere eliminata dopo la cottura, praticando un taglio sul lato dell'occhio e premendo per fare fuoriuscire il seme vero e proprio.

Saporite e gustose sono indicate per zuppe e minestre, la tradizione le vorrebbe cotte nelle pignatte di terracotta sul fuoco dolce del camino. Ideali come contorno, condite semplicemente con un filo d'olio extravergine di oliva e accompagnate a verdure e erbe spontanee.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
FONTE DI FIBRE  
FONTE DI PROTEINE

500 g

PRODOTTO ITALIANO



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LENTICCHIE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.263 kJ - 300 kcal	632 kJ - 150 kcal	8%
Grassi	0,8 g	0,4 g	0,6%
di cui acidi grassi saturi	0,1 g	0,05 g	0,3%
Carboidrati	42,1 g	21,1 g	8,1%
di cui zuccheri	3,5 g	1,8 g	2%
Fibre	20,3 g	10,2 g	-
Proteine	21 g	10,5 g	21%
Sale**	0,039 g	0,020 g	0,3%
Tiamina	0,25mg (23% NRV***)	0,12mg (12% NRV***)	
Potassio	1092mg (55% NRV***)	546mg (27% NRV***)	
Fosforo	495mg (71% NRV***)	247,5mg (35% NRV***)	
Ferro	4,2mg (30% NRV***)	2,1 (15% NRV***)	

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

\*\*\* NRV= valori nutrizionali di riferimento

## Fave spezzate decorticate

Legumi ottenuti da un processo di **decorticazione delle fave intere**, sono prive di buccia, risultano **più digeribili** e non necessitano di ammollo preventivo.

Sono ideali per **contorni, creme e puree**.

Ottime in abbinamento a **verdure amarognole** come la cicoria.



500 g

**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**  
**FONTE DI PROTEINE**



Legumi

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.394 kJ - 330 kcal	697 kJ - 165 kcal	8%
Grassi	2 g	1 g	1,4%
di cui acidi grassi saturi	0,4 g	0,2 g	1%
Carboidrati	45,6 g	22,8 g	8,8%
di cui zuccheri	2,8 g	1,4 g	1,6%
Fibre	9,7 g	4,9 g	-
Proteine	27,5 g	13,8 g	27,6%
Sale**	0,125 g	0,063 g	1,1%

## Lupini

Legumi dalla **forma leggermente quadrangolare schiacciata**, sono **ricchi di fibre** e rappresentano una delle fonti più nobili di **proteine vegetali** disponibili.

Solo dopo un lungo periodo di **ammollo e bollitura** in acqua, verrà eliminato il sapore amaro dovuto alla presenza degli alcaloidi e potranno essere consumati, principalmente come **snack** o impiegati in altre preparazioni.



500 g

**AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE**  
**AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE**



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.353 kJ - 324 kcal	677 kJ - 162 kcal	8%
Grassi	8,6 g	4,3 g	6,1%
di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,8 g	4%
Carboidrati	11,6 g	5,8 g	2,2%
di cui zuccheri	2,7 g	1,4 g	1,6%
Fibre	30,9 g	15,5 g	-
Proteine	34,7 g	17,4 g	34,8%
Sale**	0,047 g	0,024 g	0,4%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Piselli verdi spezzati

Legumi di **colore verde** e dalla **forma semisferica**, hanno il vantaggio di essere già sbucciati e, cuocendo, si trasformano da soli in un **morbido purè**.

Cuociono velocemente, risultano **più digeribili** e non hanno bisogno d'ammollo.

Sono ideali per **zuppe, minestre, sformati e contorni**. Ottimi per **creme e vellutate**.



A BASSO CONTENUTO DI GRASSI  
FONTE DI PROTEINE

500 g



Legumi

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.324 kJ - 314 kcal	662 kJ - 157 kcal	8%
Grassi	1,8 g	0,9 g	1,3%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	45,7 g	22,9 g	8,8%
di cui zuccheri	1,6 g	0,8 g	0,9%
Fibre	16,3 g	8,2 g	-
Proteine	20,6 g	10,3 g	20,6%
Sale**	0,005 g	0,003 g	0,05%

## Soia Gialla

È il legume **più ricco di proteine**, questa caratteristica la differenzia da tutti gli altri vegetali. Le sue proteine rappresentano un ottimo **sostituto della carne**, poiché **prive di colesterolo** e con un discreto valore biologico.

È ideale per la preparazione di **zuppe, minestre, insalate e contorni**.



FONTE DI FIBRE  
AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE  
A BASSISSIMO CONTENUTO DI SALE

500 g

 **PRODOTTO ITALIANO**



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.553 kJ - 372 kcal	777 kJ - 186 kcal	9%
Grassi	13,5 g	6,8 g	49,7%
di cui acidi grassi saturi	2 g	1 g	5%
Carboidrati	16,4 g	8,2 g	3,2%
di cui zuccheri	4,9 g	2,5 g	2,8%
Fibre	18,6 g	9,3 g	-
Proteine	36,8 g	18,4 g	36,8%
Sale**	0,001 g	0,001 g	0,008%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## FANTASIA misto di legumi e cereali

Ingredienti: legumi in proporzione variabile: (fagioli azuki verdi, fagioli occhio nero, fave spezzate, lenticchie rosse decorticate, lenticchie verdi decorticate, piselli verdi spezzati, lenticchie rosse, lenticchie eston, lenticchie laird) **farro** perlato, **orzo** perlato.

Un'originale combinazione di legumi e cereali, in cui tanti ingredienti differenti si fondono insieme per dar vita a nuovi sapori.

Ideale per **zuppe** e **minestre**, calde e invitanti in inverno e fredde e saporite in estate. Ottima anche in **insalata**: basterà lessare il mix in acqua, scolarlo e condirlo a piacere.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

500 g



Zuppe

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE ZUPPE

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.370 kJ - 324 kcal	822 kJ - 194 kcal	10%
Grassi	1,4 g	0,8 g	1,1%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	48,8 g	29,3 g	11,3%
di cui zuccheri	1,8 g	1,1 g	1,2%
Fibre	14,4 g	8,6 g	-
Proteine	22,1 g	13,3 g	26,6%
Sale**	0,093 g	0,056 g	0,9%

## Primiera Legumi misti

Ingredienti: legumi in proporzione variabile: fagioli cannellini, fagioli great northern, fagioli bianchi spagna, fagioli tondini, fagioli bruni, fagioli borlotti, fagioli stregoni, fagioli occhio nero, fagioli saluggia, fagioli neri, fagioli kidney rossi, fava spezzata, piselli verdi spezzati, lenticchie laird, lenticchie eston, fagioli azuki rossi, fagioli azuki verdi, ceci, lenticchie rosse decorticate, lenticchie rosse.

Ideale per **zuppe** e **minestre**, calde e invitanti in inverno e fredde e saporite in estate. Ottimo anche in **insalata**: basterà lessare il mix in acqua, scolarlo e condirlo a piacere.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

FONTE DI FIBRE

FONTE DI PROTEINE

500 g



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE LEGUMI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.297 kJ - 308 kcal	778 kJ - 185 kcal	9%
Grassi	1,8 g	1,1 g	1,6%
di cui acidi grassi saturi	0,3 g	0,2 g	1%
Carboidrati	42,1 g	25,3 g	9,7%
di cui zuccheri	2,6 g	1,6 g	1,8%
Fibre	18,2 g	10,9 g	-
Proteine	21,8 g	13,1 g	26,2%
Sale**	0,093 g	0,056 g	0,9%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente

## Mais per Pop Corn



Cereale dai **grani piccoli, vitrei e appuntiti** di colore **giallo dorato**, ideale per uno **snack leggero e genuino**.

I chicchi di mais, **ricchi di umidità**, quando vengono riscaldati, esplodono trasformandosi nel saporitissimo **pop corn**.

A piacere, oltre alla **versione classica salata**, è possibile gustarli nella **versione dolce** con l'aggiunta di **caramello** o **cioccolato fuso**.

**A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI**  
**FONTE DI FIBRE**

500 g



Cereali

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CEREALI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.364 kJ - 325 kcal	1091 kJ - 260 kcal	13%
Grassi	4,3 g	3,4 g	4,9%
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,6 g	3%
Carboidrati	53,6 g	42,9 g	16,5%
di cui zuccheri	1 g	0,8 g	0,9%
Fibre	18,9 g	15,1 g	-
Proteine	8,4 g	6,7 g	13,4%
Sale**	0,005 g	0,004 g	0,07%

## Farro Perlato



Il cereale **più antico**, semplice e genuino apprezzato per la sua **elevata digeribilità**, velocità di cottura e versatilità.

In cucina viene utilizzato come ingrediente in **zuppe, minestre e torte salate**, in abbinamento a **legumi e verdure** ne esalta gusti e profumi.

Ideale per **insalate fredde e dolci**.  
È un'ottima alternativa a **pasta e riso**.

**A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**  
**A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI**  
**FONTE DI PROTEINE**

500 g

**PRODOTTO ITALIANO**



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CEREALI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.449 kJ - 343 kcal	1.159 kJ - 274 kcal	14%
Grassi	2,3 g	1,8 g	2,6%
di cui acidi grassi saturi	0,5 g	0,4 g	2%
Carboidrati	63,6 g	50,9 g	19,6%
di cui zuccheri	1 g	0,8 g	0,9%
Fibre	6,9 g	5,5 g	-
Proteine	13,4 g	10,7 g	21,4%
Sale**	0,005 g	0,004 g	0,07%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente



## Orzo Perlato

Cereale **nutriente, digeribile**, dalle **proprietà rinfrescanti**.

Con la "perlatura", la parte più esterna del chicco viene rimossa, i tempi di cottura diminuiscono, senza eliminare nessun principio nutritivo fondamentale.

In cucina è utilizzato in saporite **zuppe, minestre e orzotti**. Ideale per **insalate fredde e dolci**.

È un ottimo sostituto di **pasta e riso**.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

FONTE DI FIBRE

500 g

**PRODOTTO ITALIANO**



Cereali

### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE CEREALI

Valori medi	Per 100 g di prodotto	Per porzione (50 g)	%* (50 g)
Energia	1.381 kJ - 327 kcal	1.105 kJ - 262 kcal	13%
Grassi	2,2 g	1,8 g	2,6%
di cui acidi grassi saturi	0,6 g	0,5 g	2,5%
Carboidrati	59,7 g	47,8 g	18,4%
di cui zuccheri	0,9 g	0,7 g	0,8%
Fibre	14,5 g	11,6 g	-
Proteine	9,9 g	7,9 g	15,8%
Sale**	0,005 g	0,004 g	0,07%

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

\*\* Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente







**Melandri Gaudenzio S.r.l.**

via Boncellino, 120 - 48012 Bagnacavallo (RA)  
tel. 0545 61278 fax 0545 63672 - info@melandrigaudenzio.com  
www.melandrigaudenzio.com -  Melandri Gaudenzio Legumi dal 1947

