























Quante calorie hanno 100g di pizzoccheri della Valtellina?

-250 -300

(250)



Quante calorie hanno 100g di arancini?

-200 -350

(200)



Quante calorie ha 100g di carciofo spinoso d'Albenga?

-100 -300

(100)



Quante calorie ha 100g di pecorino sardo?

-400 -650

(400)





Quante calorie hanno 100g di gnocchi alla romana?

-530 -630

(530)



Quante calorie ha 100g di mozzarella in carrozza?

-450 -550

(450)



Quante calorie ha 100g di fonduta?

-230 -330

(230)



Quante calorie hanno 100g di gnocchi alla ricotta?

-450 -350

(350)





Quante calorie hanno 100g di gnocchi di prugne?

-500 -300

(500)



Quante calorie hanno 100g di lasagne di Forneì?

-330 -430

(330)



Quante calorie ha 100g di bistecca alla fiorentina?

-550 -450

(450)



Quante calorie hanno 100g di tortellini in brodo?

-300 -400

(300)





Quante calorie hanno 100g di costolette alla Valdostana?

-250 -500

(250)



Quante calorie ha 100g di mostaccioli di Soriano?

-600 -430

(430)



Quante calorie hanno 100g di umbricelli in salsa di Trasimeno?

- 400 -300

(300)



Quante calorie hanno 100g di spaghetti con olio, aglio e peperoncino?

-500 -400

(400)





Quante calorie hanno 100 g tortelli di San Leo?

-400 -360

(360)



Quante calorie hanno 100 g di pasta al pomodoro?

-502 -449

(449)



Quante calorie ha 100 g di sartù?

-700 -600

(700)



Trova l'intruso

Lasagne:

ragù, lasagna, zucchero a velo,  
besciamella, parmigiano

(zucchero a velo)





Trova l'intruso

Pizza ai wurstel:

mozzarella, pomodoro, sale, zucchero, wurstel



Quante calorie hanno 100 g di ravioli?

-77 -150



Quante calorie ha 100 g di pizza margherita?

-800 -1000



Quante calorie hanno 100 g di spaghetti?

-200 -160





Quante calorie ha 100 g di parmigiano?

-500 -430

(430)



Quante calorie hanno 100 g di patatine fritte?

-350 -310

(310)



Quante calorie ha 100 g di salame?

-430 -330

(330)



Quante calorie ha 100 g di mortadella?

-310 -350

(310)





Quante calorie ha 100 g di pane bianco?

-300 -400

(300)



Quante calorie ha 100 g di bresaola?

-150 -300

(150)



Quante calorie ha 100 g di riso integrale?

-110 -150

(110)



Quante calorie ha 100 g di mais bianco?

-360 -500

(360)





Quante calorie hanno 100 g di grissini?

-410 -500

(410)



Quante calorie hanno 100 g di maccheroni?

-370 -500



Quante calorie ha 100 g di focaccia liscia?

-350 -450

(350)



Trova l'intruso

Pasta al pomodoro:

pasta, pomodoro, olio, lievito

(lievito)





### Trova l'intruso

Pane :

lievito, farina, sale, acqua, zucchero



### Trova l'intruso

Pizza margherita:

lievito, farina, sale, acqua, pomodoro,  
mozzarella , zucchero a velo



### Trova l'intruso

Focaccia alle olive:

farina, lievito, olive, sale, olio, pepe



### Trova l'intruso

Pizza al prosciutto:

prosciutto, lievito, acqua, farina, sale,  
pomodoro, mozzarella, mela







Trova l'intruso

Pancakes:

zucchero, lievito, latte, uova, pepe,  
burro, cioccolato

(pepe)



Trova l'intruso

Biscotti al cioccolato:

cacao, burro, amido di mais, farina,  
lievito, zucchero, uova

(amido di mais)



Trova l'intruso

Bavarese ai tre cioccolati:

latte, zucchero, tuorli, gelatina,  
cioccolato fondente/latte/bianco,  
biscotti tritati, panna

(biscotti tritati)



Sono marrone, piccolino e  
desiderato da ogni bambino.  
Sono il ...

(cioccolatino)





Mi mangiano a fette e mi preparano con le ricette. Non posso essere storta sono la ...

(torta)

Sono colorate, piccole o grosse, esistono anche per la tosse. Sono carine e belle. Sono le ...

(caramelle)



Con i nostri dolci ingredienti facciamo venire le carie ai denti. Per essere mangiati dobbiamo essere cotti. Siamo i ...

(biscotti)

Posso essere bianco o marrone. Del mio gusto c'è anche il gelato. Sono il ...

(cioccolato)



Trova l'intruso

Torta paesana:

pane, amaretti, uvetta, pepe, latte,  
cacao, pinoli, uova, zucchero

(pepe)



Posso essere secco o ripieno,  
ma sicuramente cotto sono  
il ...

(biscotto)

Sono bello e sono buono . Dal  
latte e dal cacao sono nato.

Sono il ...

(cioccolato)

Mi trovate incartata o sciolta,  
dura o gommosa. Sono amata da  
ogni donzella, sono la ...

(caramella)



Sono duro e sono dolce, vengo farcito con le mandorle , bianco o marrone sono il ...

(torrone)



Sono una radice, lavorata divento nera e mi potete trovare a pezzi piccoli, grandi, lunghi. A volte mi confezionano a rondelle. State attenti perché sono un ' amante della pigrizia , sono la ...

(licquirizia)



Sono bianca, soffice e spumosa anche se vengo accompagnata con il cioccolato sono una delizia per il palato . Sono molto sana sono la ...

(panna)



Quante merendine si possono mangiare al giorno ?

-1 -3 -2

(1)



Quante calorie fornisce una merendina di 90g?

-100-200 -200-300 -300-400

(100-200)

Quanti grammi di proteine contengono 100g di yogurt?

-6 -8 -4

(4)



Quante calorie contengono 100g di cioccolato al latte?

-600 -545 -700

(545)

Quanti grammi di proteine contengono 100g di gelato al fiordilatte?

-4,2 -5 -4,8

(4,2)



Quante calorie contiene 100g di brioche ?

-470 -440 -550

(440)



Quale dei due alimenti contiene più grammi di acqua ?

-110g di brioche

-100g di tè in foglie

(100g di brioche: 11,3 grammi di acqua

il tè ,invece,9,3 grammi)



Trova l'intruso

Torta margherita:

burro, zucchero, uova, lievito  
,farina, mascarpone, sale

(mascarpone)



Trova l'intruso

Confettura di albicocche:

albicocche, sale, succo di limone,  
zucchero

(sale)

Quante calorie ha una fetta di  
torta??

-265 -365

(365)

Indica almeno 5 ingredienti  
contenenti nella torta al  
cioccolato:

(uova, farina, zucchero, cacao, latte,  
cioccolato, burro, lievito)



Trova l'intruso

Torta di mele:

mele, farina, latte, uova, burro,  
lievito, pepe

(pepe)

Trova l'intruso

Biscotti al limone:

farina, burro, uova, zucchero,  
limone, savoiardi

(savoiardi)

Contiene più calorie il cioccolato  
fondente o il cioccolato al latte?

(cioccolato latte)



Contiene più calorie la crostata alla  
frutta o la crostata al cioccolato?

(crostata al cioccolato)



Contiene più calorie una  
brioche al cioccolato o alla  
marmellata?

(brioche al cioccolato)



Contiene più calorie il gelato  
alla crema o alla frutta?

(gelato alla crema)



Ha più calorie la torta  
margherita o la zuppa inglese?

(torta margherita)

Ha più calorie la pasta di  
mandorle o la pasta sfoglia?

(pasta sfoglia)



Contengono più calorie gli  
amaretti o i biscotti al latte?

(amaretti)

Contengono più calorie i biscotti  
al riso o al biscotti all'uovo?

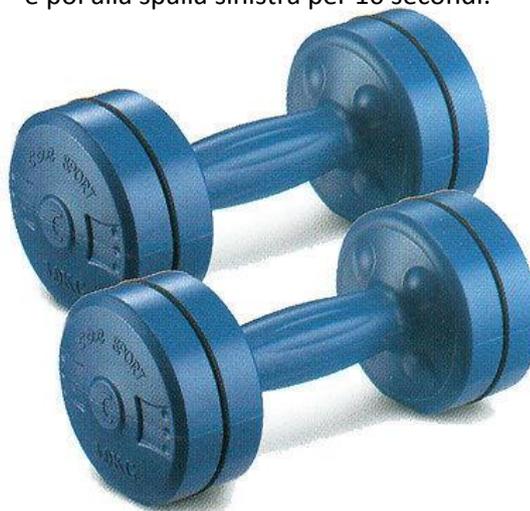
(biscotti al riso)



Porta all'indietro il mento, cercando di allungare il capo verso l'alto per 10 secondi.



Avvicina il mento prima alla spalla destra e poi alla spalla sinistra per 10 secondi.



Alzati in piedi, afferra con la mano destra il gomito sinistro e tira verso il petto e viceversa per 10 secondi a braccio.



Mettiti in posizione prona, mani a livello del petto: distendi le braccia, sollevando il busto per 20 secondi.

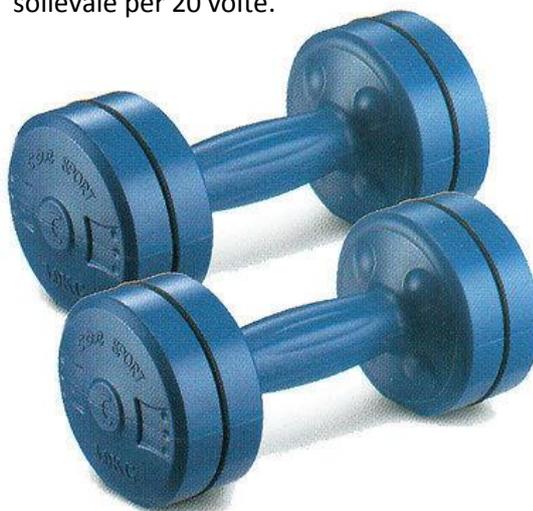




Mettiti a gattoni, solleva il dorso incurvandolo per 10 secondi.



Riempi 2 bottiglie da mezzo litro e sollevale per 20 volte.



Imita il salto della rana per 5 volte.

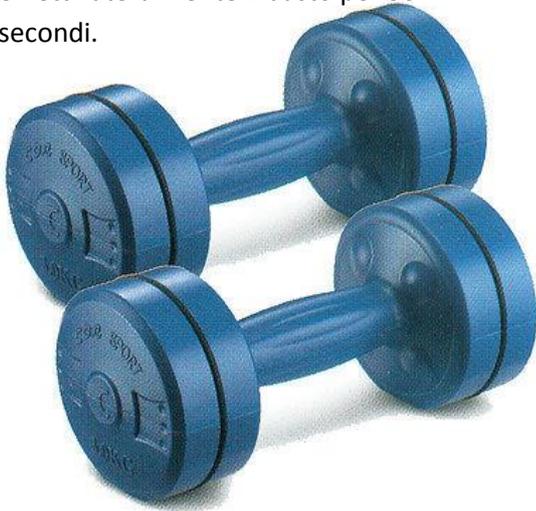


Siediti per terra con la gamba destra tesa e la sinistra piegata. Con la mano destra spingi la gamba sinistra per 15 secondi.

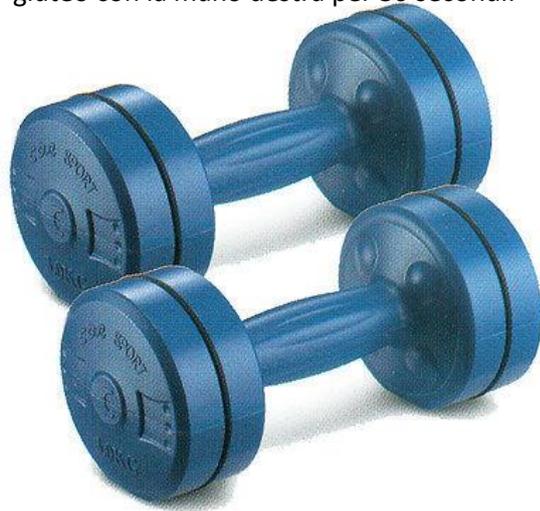




Alzati in piedi, divarica leggermente le gambe, metti la mano destra al fianco. L'altro braccio sollevalo vicino all'orecchio e fletti lateralmente il busto per 30 secondi.



Appoggiati con la mano sinistra al muro e solleva la gamba destra. Avvicinala al gluteo con la mano destra per 30 secondi.



Siediti con le gambe tese unite. Afferra con le mani i talloni e fletti il busto avanti per 20 secondi.



Corri sul posto per due minuti.





Distendi le braccia verso l'alto e ruotale all'indietro per 10 volte.



Saltella su un piede per 20 volte e ripeti l'esercizio con l'altro piede.



Ruota il collo per 10 volte. Ripeti l'esercizio ruotando lentamente gli occhi.



Siediti e distendi le gambe più che puoi fino a toccare le punte dei piedi.





Alzati in piedi, distendi le braccia lateralmente e alza una gamba tenendola tesa per 20 secondi.



Mettiti in piedi e piegati fino a toccare le punte dei piedi per 10 secondi.



Corri sul posto alzando più che puoi le ginocchia per 20 secondi.



Corri sul posto toccando con i talloni i glutei per 20 secondi.

