

Boissons

Boissons froides

Coca cola 33 cl - 50 cl	138 - 210 kcal
Coca cola light 33cl - 50 cl	0,7 - 1 kcal
Coca cola zéro 33cl - 50 cl	0,99 - 1,5 kcal
Sprite 33cl - 50 cl	109 - 186 kcal
Nestea 33cl - 50 cl	89 - 136 kcal
Fanta 33cl - 50 cl	129 - 196 kcal
Minute Maid pomme 33 cl	152 kcal
Minute Maid orange 33 cl	156 kcal



adaptation : www.comeuoi.com

Les besoins quotidiens en calories varient selon le sexe, l'âge, la corpulence, le type d'activité, la dépense physique et l'état général de l'individu.

Pour une activité modérée (30 mn d'activité par jour) les besoins caloriques d'un homme sont de **2500 à 2700 kcal** par jour et pour une femme de **2000 kcal environ**.



Francesca Albanese

Je suis co-fondatrice des restaurants Francesca. Plusieurs fois par an, je me rends en Italie afin de rencontrer mes producteurs et de les suivre dans leurs champs.

Mes producteurs fabriquent leurs produits avec passion et s'engagent personnellement à assurer une qualité constante pour mes clients. Tous les produits sont issus d'un terroir de qualité, ils sont travaillés avec respect et offrent des saveurs uniques. Mes recettes sont familiales et m'ont été transmises de génération en génération.



LES CALORIES



Les valeurs exprimées dans ce document sont **estimatives**. Des variations peuvent être constatées en fonction des ingrédients utilisés et des procédés de fabrication.

Antipasti

Assiette de jambon de Parme	32 kcal
Bresaola parmesan	134 kcal
Assiette de charcuterie	62 kcal

Salades (Vinaigrette 20ml : 145 kcal)

Verde	17 kcal
Mista	88 kcal
Fresca	384 kcal
Francesca	157 kcal
Sapori	470 kcal

Panini

Jambon de Parme	609 kcal
Tomate Mozza	625 kcal

+ 52 kcal avec pain aux céréales

Pasta

Spaghetti



Penne



Fusilli



Pâtes farcies



Salsa

Parmesan 10g = 38 kcal

Pomodoro*	366 kcal
Tomates, oignons rouges	

Carbonara*	651 kcal
Crème, pancetta, parmigiano reggiano, ail	

Bolognese*	465 kcal
Tomates, bœuf haché, oignons rouges	

Pesto*	558 kcal
Basilic, grana padano, pecorino, ail, pignons de pin	

3 Formaggi*	773 kcal
Gorgonzola, mascarpone, parmigiano reggiano	

Salmone*	565 kcal
Saumon, crème, oignons rouges, aneth	

Tonno*	410 kcal
Tomates, thon, olives	

Arrabbiata*	380 kcal
Tomates, piment, oignons rouges, ail, persil	

Spinaci*	358 kcal
Épinards, tomates, piment, ail	

Vodka*	596 kcal
Tomates, crème, vodka, persil	

Funghi*	593 kcal
Cèpes, tomates, crème, ail, oignons rouges, persil	

* Valeurs caloriques pour une portion normale hors pâtes farcies

Secondi

Lasagne	606 kcal
----------------	----------

Osso buco	750 kcal
Veau	

Polpette	
Boulettes de bœuf ou de poulet et ricotta	

Avec pâtes	
6 boulettes boeuf	1415 kcal
6 boulettes poulet	857 kcal
3 boulettes boeuf	878 kcal
3 boulettes poulet	599 kcal

Sans pâtes	
6 boulettes boeuf	1140 kcal
6 boulettes poulet	582 kcal
3 boulettes boeuf	603 kcal
3 boulettes poulet	324 kcal

L'instant italien

Desserts

Tiramisù	
grand 100g	323 kcal
petit 70g	226 kcal

Panna cotta	148 kcal
Crumble	369 kcal
fruits rouges	

Tartelette	
framboise	405 kcal
citron	375 kcal

Fromage blanc 130g	72 kcal / 0%
avec coulis fruits rouges	112 kcal / 20%
	164 kcal / 40%

Mousse au chocolat 100g	170 kcal
--------------------------------	----------

