

BILANCIAMENTO DEI MACRONUTRIENTI DELLE QUATTRO DIETE PIÙ DIFFUSE



**PRINCIPIA**

è la coppetta **sugar free**, pensata per chi deve controllare la quantità di zuccheri durante il giorno, tenendola più bassa possibile. Ideale per chi soffre di diabete, è un gelato **100% vegetale** con un tenore finale di zuccheri al di sotto dello 0,5%



**ESSENZIA**

è la coppetta **senza zuccheri aggiunti**. Rappresenta la base della trasformazione degli ingredienti in gelato. L'obiettivo è l'esaltazione e l'integrità della sola materia prima, dal punto di vista del gusto e delle proprietà nutritive.



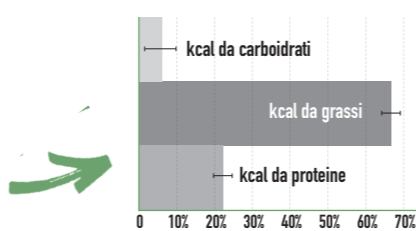
**SOSTANZIA**

è la coppetta **ricca di proteine** e attenta alla qualità del suo profilo amminoacidico grazie all'utilizzo di proteine animali e vegetali. È pensata per far sì che anche il gelato contribuisca al raggiungimento del fabbisogno proteico di chi **pratica attività sportiva**.



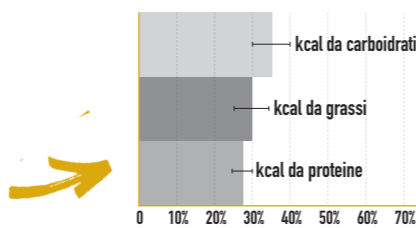
**SPAZIA**

è la coppetta della **dieta mediterranea**, basata sulla combinazione armonica di ingredienti provenienti da zone diverse di uno spazio geografico. **Un nutrimento sano**, tra confini aperti e comunione di abitudini e culture dell'alimentazione.



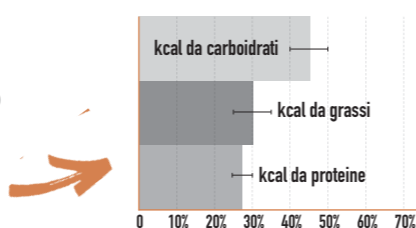
**CHETOGENICA**

Una dieta di oltre cent'anni fa, tornata di moda negli anni 90. Non ha rivali in quanto a consumo di grassi ed è proprio sostituendoli ai carboidrati che questa dieta raggiunge il suo scopo: indurre nel corpo la chetosi.



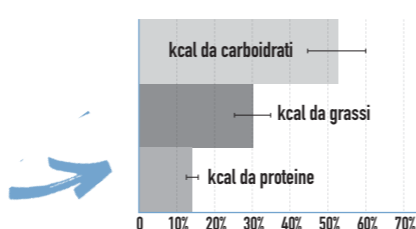
**LOW CARBS**

La riduzione del consumo di carboidrati si declina in vari modi in tantissime diete ipocaloriche: Atkins, Dukan, Zona, South Beach... L'obiettivo è sempre ridurre il carico glicemico e favorire l'uso di grassi come fonte energetica.



**PROTEICA**

Il 'gold standard' delle diete per chi sceglie di abbinare un'intensa attività fisica al proprio stile alimentare. Ha lo scopo di massimizzare la fase anabolica, puntando tutto sull'aumento di massa magra.



**MEDITERRANEA**

La dieta per eccellenza, attenta allo stile di vita, alle diversità culturali, alla cura dell'ambiente. Dichiarata dall'Unesco "Patrimonio immateriale dell'umanità", è la scelta più azzeccata in quanto a benessere e prevenzione.



CACAO PURO VEGAN  
MANDORLA DI TORITTO VEGAN  
NOCCIOLA ROMANA DOP VEGAN  
CAFFÈ ARABICA VEGAN

**Valori nutrizionali medi per 100 gr:**  
kcal 110-125  
Grassi 5,8-6,5  
Carboidrati 19-20  
di cui Zuccheri < 0,5  
di cui Fibre 11-13  
Proteine 1,5-2



FIOR DI LATTE VEGAN  
MELAGRANA VEGAN  
PISTACCHIO DI STIGLIANO VEGAN  
BANANA VEGAN

**Valori nutrizionali medi per 100 gr:**  
kcal 100-139  
Grassi 0-6,3  
Carboidrati 19-24,8  
di cui Zuccheri 9-10  
di cui Fibre 6-13,8  
Proteine 0,5-4,4



YOGURT SKYR  
CREMA ALL'UOVO  
GIANDUIA  
ARACHIDE

**Valori nutrizionali medi per 100 gr:**  
kcal 140-170  
Grassi 2,6-5,5  
Carboidrati 20-23  
di cui Zuccheri 13-14  
di cui Fibre 5,5-7  
Proteine 10-10,5



«NAPOLI» FIOR DI LATTE ALL'OLIO EVO CON SALSOLA DI DATTERINI E BASILICO  
«ATENE» YOGURT E MIELE DI PINO CON SEMI DI GIRASOLE PRALINATI  
«MARSIGLIA» ZABAIONE AL PASTIS CON CRUMBLE AL CARAMELLO E CANNELLAQ!

**Valori nutrizionali medi per 100 gr:**  
kcal 176-185  
Grassi 8-9  
Carboidrati 22-25  
di cui Zuccheri 14-15  
di cui Fibre 3-5  
Proteine 4-4,8