



**RIO**  
mare



**Zdrowy jak ryba**





## SPIS TREŚCI

---

[RIO MARE ACADEMY >](#)

[WELLBEING >](#)

[REGUŁY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA >](#)

[DLACZEGO WARTO JEŚĆ RYBY >](#)

[PRZEPISY >](#)

[TABELA Z WARTOŚCIAMI ODŻYWCZYMI >](#)





# Rio Mare Academy



Rio Mare obecne na rynku od lat 60 ubiegłego wieku, od zawsze stawiało na jakość łączącą w sobie dobry smak i samopoczucie. Gdy tylko w naszych głowach pojawiła się koncepcja zorganizowania obozu kulinarno – fitnessowego. Wiedzieliśmy, że całej idei będzie przyświecać hasło „Zdrowy Jak Ryba”.

Wspólnie z magazynem Women's Health zorganizowaliśmy wyjątkowe wydarzenie: Rio Mare Academy, którego tematem przewodnim był zdrowy i zrównoważony styl życia. Pod okiem ambasadorki marki Rio Mare i dietetyczki Kasi Biłous oraz specjalistek z Women's Health uczestniczki obozu dowiedziały się, jak znaleźć równowagę pomiędzy różnymi aspektami życia: zdrowiem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Wisienką na torcie były warsztaty kulinarne pod okiem włoskiej szefowej kuchni Cristiny Catese, która pokazała obecnym na obozie dziewczynom, jak w codziennym, zabieganym życiu wykorzystać produkty Rio Mare, które są nie tylko wspaniałą alternatywą dla świeżych ryb, ale przede wszystkim źródłem cennych wartości odżywczych.

Przygotowane przez uczestniczki potrawy, były pyszne, a co najważniejsze zdrowe. Bo wiecie, że ryba jest dobra, prawda?





## **Rio Mare Academy**

*Moc atrakcji, doborowe towarzystwo  
i pełno zajęć. Tak wyglądał obóz  
kulinarno-fitnessowy Rio Mare Academy.*



**Warsztaty**







## **Wellbeing – stan równowagi**

Wellbeing jest stanem ogólnego zadowolenia z życia. W tym stanie doświadczamy równowagi na wszystkich polach – w naszym ciele, umyśle i duchu, jesteśmy dedykowani wyższemu celowi oraz pielęgnujemy bliskie relacje z najbliższymi i z społeczeństwem. Wellbeing pozwala nam odkrywać nasze mocne strony i pomaga nam w pełni wykorzystać nasz potencjał.

Brzmi jak utopia, ale dobra wiadomość jest taka, że stosując odpowiednie praktyki, możemy rozwijać nasz wellbeing i w ten sposób osiągnąć ten idealny stan balansu i zadowolenia. Jak często poświęcamy zastanawiamy się nad tym, czy dajemy sobie to, czego potrzebujemy?

Dbanie o siebie warto zacząć od zadania sobie pytania: **Co mogę zrobić, żeby czuć się bezpiecznym, usatysfakcjonowanym i zrównoważonym?** Ważne, aby na nie odpowiadając, nie sugerować się opiniami innych, lecz skupić się na swojej własnej perspektywie i na tym, co właśnie nas uszczęśliwia. Dajmy sobie prawo do odkrycia naszych potrzeb i rozwijania tych obszarów, które dają nam prawdziwą satysfakcję.







## **Jak dbać o wellbeing**



## Wellbeing w kilku punktach:

- Dbaj o dobry sen i często odpoczywaj.
- Słuchaj uważnie swojego ciała i umysłu.
- Zaufaj swojej intuicji – pamiętaj, że dobre samopoczucie jest naszą naturalną skłonnością.
- Znajdź czas na rzeczy, które dają Ci radość.
- Bądź aktywny i dobrze się odżywiaj. Zdrowie fizyczne i psychiczne są ściśle powiązane, więc codzienne ćwiczenia i spożywanie zbilansowanych posiłków może poprawić nasze samopoczucie.
- Pielęgnuj bliskie relacje z innymi ludźmi.
- Naucz się radzić sobie ze stresem. Pomocna może być medytacja, joga lub regularne prowadzenie dziennika.
- Zaangażuj się w działalność grupy o wspólnych do twoich zainteresowaniach.
- Zbuduj swoją pewność siebie i podejmuj nowe wyzwania.
- Ustal realistyczne cele i wykonuj zadania pojedynczo. Nie bój się prosić o pomoc, jeśli z czymś sobie nie radzisz.



# 1. Zalety zdrowotne jedzenia ryb

Osiągnięcie stanu, w którym człowiek może wykorzystywać swój naturalny potencjał, potrafi sprostać codziennym wyzwaniom w zdrowiu jest ściśle uzależnione od sposobu odżywiania.

Niezwykle istotne jest uwzględnianie składników, które bezpośrednio przekładają się na jakość naszego życia. **Szczególnie ważnym elementem prawidłowej i zdrowej diety są ryby - z uwagi na ich wysoką wartość biologiczną, obecność białek, niezbędnych nienasyconych kwasów omega - 3 oraz witamin i minerałów.**

Spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu oraz urozmaicanie dań poprzez wykorzystywanie wysokiej jakości tuńczyka przekłada się bezpośrednio na:

- wsparcie działania układu odpornościowego, poprawę codziennej regeneracji oraz po aktywności fizycznej,
- zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych i nowotworowych,
- usprawnienie działania układu nerwowego, w okresie wzrostu i rozwoju dzieci oraz podczas przewlekłego stresu,
- zmniejszenie ciśnienia tętniczego krwi, poziomu złego cholesterolu oraz trójglicerydów - składających się na efekt ochronny dla serca.



## 2. Ryby i aktywny tryb życia

Aktywny tryb życia często utrudnia utrzymywanie zdrowej i zbilansowanej diety. Pomijanie posiłków, zbyt długie odstępy czasu między kolejnymi posiłkami, niepełnowartościowe przekąski w biegu to główne problemy żywieniowe dnia pełnego zadań. Konsekwencjami tego może być zaburzenia pamięci, uwagi, myślenia oraz uczucie niepokoju.

W takich sytuacjach idealnym rozwiązaniem są ryby w puszcze, które wychodzą naprzeciw tym, którzy mają mało czasu na przygotowanie zbilansowanego posiłku.



### 3. Po czym poznać, że ryba w puszcze jest wysokiej jakości?

Według rekomendacji w ciągu tygodnia powinniśmy spożywać od 2 do 3 porcji ryby tygodniowo. Niestety często okazuje się, że te ilości realizujemy w ciągu całego miesiąca. Nie zawsze mamy możliwość kupienia świeżej ryby, nie zawsze mamy ochotę, aby aromat rybny rozniósł się po całym domu. W takich momentach alternatywą, która pomaga spełnia zalecanie może stać się tuńczyk z puszczy, którego zawsze możemy przechowywać w kuchni „na zapas”. Dostarcza on większość składników odżywczych – białek, kwasów tłuszczowych omega-3, witamin i składników mineralnych. Dlatego właśnie zawsze warto mieć w kuchni zapas tuńczyka w oliwie z oliwek w puszcze w – jest zdrowy, pyszny i można go wykorzystać na wiele sposobów

#### **Wybierając tuńczyka w puszcze warto zwrócić uwagę na te cechy**

- kolor – mięso powinno być czyste, różowe, bez czarnych punktów,
- zapach – powinien być delikatny, a dzięki dodatkowi oliwy z oliwek przyjemnie śródziemnomorski,
- strukturę mięsa – kawałek nie powinien być rozdrobniony. Zawartość opakowania powinna być jednolita, a mięso tuńczyka dokładnie wyczyszczone.







## ***Ekspertki Rio Mare***

---

**Kasia Biłous** – zabiegany dietetyk, dziennikarka i autorka książek.

**Cristina Catese** – szefowa kuchni prosto z Rzymu, jej przepisy pojawiają się w najlepszych wydawnictwach kulinarnych.





*Salatka z kaszą jęczmienną, tuńczykiem, cieciorą, selerem naciowym, czarnymi oliwkami, pomidorkami koktajlowymi, bazylią, czosnkiem, cytryną i imbirem.*

*Pyszna i sycząca. Idealnie sprawdzi się w domu jak i w lunch boxie do pracy.*



1h



4 porcje



łatwy

## Salatka z kaszą jęczmienną, tuńczykiem, cieciorą, selerem naciowym, oliwkami czarnymi, pomidorami koktajlowymi, bazylią, czosnkiem, cytryną i imbirem

### Składniki na 4 porcje:

2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w sosie własnym  
 100 g kaszy jęczmiennej  
 2 łodygi selera naciowego  
 240 g cieciorki z puszki odsączonej z zalewy  
 Garść czarnych oliwek bez pestek  
 Garść pomidorków koktajlowych  
 2 ząbki czosnku  
 Pęczek bazylii  
 Sok i skórka z jednej cytryny  
 3 cm obranego korzenia imbiru  
 120 ml oliwy z oliwek extra vergine  
 Sól i pieprz



### Przygotowanie:

Przygotowanie zaczynamy od citronette, czyli cytrynowego dressingu do sałatek. Oliwę mieszamy z posiekaną bazylią, solą, pieprzem, startym imbirem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Dodajemy sok z cytryny i mieszamy dokładnie (najłatwiej zrobić to w słoiku). Kaszę gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Seler naciowy obieramy i kroimy w drobne plasterki. Pomidorki kroimy na pół. W dużej misce delikatnie mieszamy kaszę z pozostałymi składnikami (poza tuńczykiem) z dressingiem. Sałatkę rozkładamy na 4 równe porcje, na wierzchu układamy kawałki tuńczyka i posypujemy skórka z cytryny.



Szybka i prosta w przygotowaniu zupa krem, to nasz sposób na szybki obiad w zabieganym dniu.



## Zupa krem z cukinii

podawana z kawałkami tuńczyka, prażonymi płatkami migdałowymi i pietruszką

### Składniki na 4 porcje:

2 x 160 g tuńczyka Rio Mare z papryczką chili  
400 g cukinii  
200 g ziemniaków  
200 g porów  
½ litra bulionu warzywnego  
Garść płatków migdałowych  
Pęczek pietruszki



### Przygotowanie:

Warzywa myjemy, ziemniaki obieramy. Wszystko kroimy w małe kawałki i wrzucamy do garnka. Zalewamy bulionem i gotujemy, aż wszystkie warzywa zmiękną. Blendujemy na gładki krem. W międzyczasie płatki migdałowe prażymy na suchej patelni, a pietruszkę drobno siekamy. Zupę przelewamy do misek. Płatki migdałowe rozsypujemy po zewnętrznej części, w środku posypujemy pietruszką i układamy ½ puszki tuńczyka odsączonego z oliwy.

Pełne smaku i wartości odżywczych kanapki, które zapewnią energię na dobry początek dnia.



## Grillowane kanapki

z tuńczykiem, ricottą i warzywami

### Składniki na 4 porcje:

2 x 160g tuńczyka Rio Mare w oliwie extra vergine  
4 bułki razowe  
150 g cukinii  
150 g czerwonej papryki  
2 ząbki czosnku  
Pęczek pietruszki  
250 g sera Ricotta



### Przygotowanie:

Przygotowanie zaczynamy od zgrilowania warzyw. Cukinię kroimy w plastry, a paprykę w paski. Grillujemy na suchej patelni z powłoką teflonową. Pozostawiamy do ostygnięcia. Ricottę mieszamy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i drobno posiekaną natką. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Bułki przekrajamy i zrumieniamy na suchej patelni. Górę i dół bułki smarujemy ricottą z przyprawami. Na dolną część posmarowanej bułki układamy grillowane warzywa, a na nie układamy tuńczyka (1/2 puszki na jedną porcję) odsączonego z oliwy. Składamy kanapkę.





**Pieczone kotleciki z tuńczyka z sosem pomidorowym z puree kalafiorowym z jogurtem i koperkiem**

*Lubiane przez dzieci, z pewnością posmakują dorosłym. Musicie ich spróbować!*



1h



4 porcje



łatwy

## Pieczone kotleciki z tuńczyka z sosem pomidorowym z puree kalafiorowym z jogurtem i koperkiem

Składniki na 4 porcje:

2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w oliwie z oliwek

500 g ziemniaków

Kilka liści szalwii i gałązka tymianku

Skórka otarta z jednej cytryny

Sól i pieprz do smaku

2 jajka

6 łyżek bułki tartej

4 łyżki oliwy z oliwki extra vergine

\_Puree

600 g różyczek kalafiora

200 g ziemniaków

Sól i pieprz do smaku

125 g jogurtu

Pęczek koperku

\_Sos:

1 puszka pomidorów

1 mała cebula czerwona

1 ząbek czosnku

4 łyżki oliwy extra vergine



Przygotowanie:

Ziemniaki gotujemy i przeciskamy przez praskę do ziemniaków. Gdy są prawie zimne, dodajemy drobno posiekaną szalwii i tymianek, odsączonego z zalewy tuńczyka, sól i pieprz do smaku. Dodajemy skórkę z cytryny. Przygotujemy kotleciki. Z podanej ilości powinno wyjść ok. 8 kotlecików.

Jajka rozbijamy z solą. Kotleciki zanurzamy w jajku, następnie w bułce tartej. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem i posmarowanej oliwą. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni, do momentu, aż kotleciki ładnie się zrumienią.

Ziemniaki i kalafiora gotujemy do miękkości. Następnie za pomocą tłuczka rozgniatamy warzywa, mieszamy je z jogurtem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, podajemy posypane koperkiem.

W rondelku podgrzewamy oliwę. Dodajemy posiekaną cebulę i podsmażamy do czasu, aż się zrumieni. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodajemy pomidory i gotujemy przez 5 minut na mocnym ogniu. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Kotleciki układamy na sosie i podajemy z puree.



Kremowy serek, chrupiące warzywa i pyszny tuńczyk. Te naleśniki to sposób na pyszną przekąskę!



## Naleśniki faszerowane

tuńczykiem z chipsami warzywnymi – marchewka, topinambur, ziemniaki, jarmuż z sosem jogurtowo-majonezowym

### Składniki na 4 porcje:

120 g mąki	100 g topinamburu
2 jajka	100 g marchewki
180 g mleka	100 g ziemniaków
40 g roztopionego masła	100 g jarmużu
Sól do smaku	60 g oliwy
120 g chudego twarogu	2 x 160 g tuńczyka Rio Mare



### Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto mieszamy dokładnie i odkładamy na pół godziny do lodówki. Następnie smażymy 8 naleśników.

Warzywa myjemy i obieramy. Za pomocą obieraczki kroimy je na bardzo cienkie plasterki i mieszamy je z oliwą. Przekładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy je z termoobiegiem w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni, do czasu, aż warzywa będą chrupiące i rumiane. Jarmuż warto piec oddzielnie, ponieważ upiecze się szybciej od pozostałych warzyw.

Każdy naleśnik smarujemy ok. 30 g twarogu, następnie układamy na nim ok. 1/4 puszki tuńczyka odsączonego z zalewy i dużą porcją warzyw. Naleśniki składamy na 4 części.

Salatka, którą możesz zabrać ze sobą do pracy lub na piknik. Pełna białka i pysznych smaków!



## Lunch box

Salatka z tuńczykiem, zieloną soczewicą, cukinią, papryką, brokułami, cebulą czerwoną, limonką, kolendrą

### Składniki na 4 porcje:

2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w oliwie z papryczką chili	150 g cukinii
1 puszka soczewicy odsączonej z zalewy	150 g czerwonej papryki
2 cebulki dymki	250 g brokołu (1/2 główki)
Pęczek kolendry	1 czerwona cebula
2 gałązki selera naciowego	Sok z jednej limonki
	120 ml oliwy z oliwek extra vergine



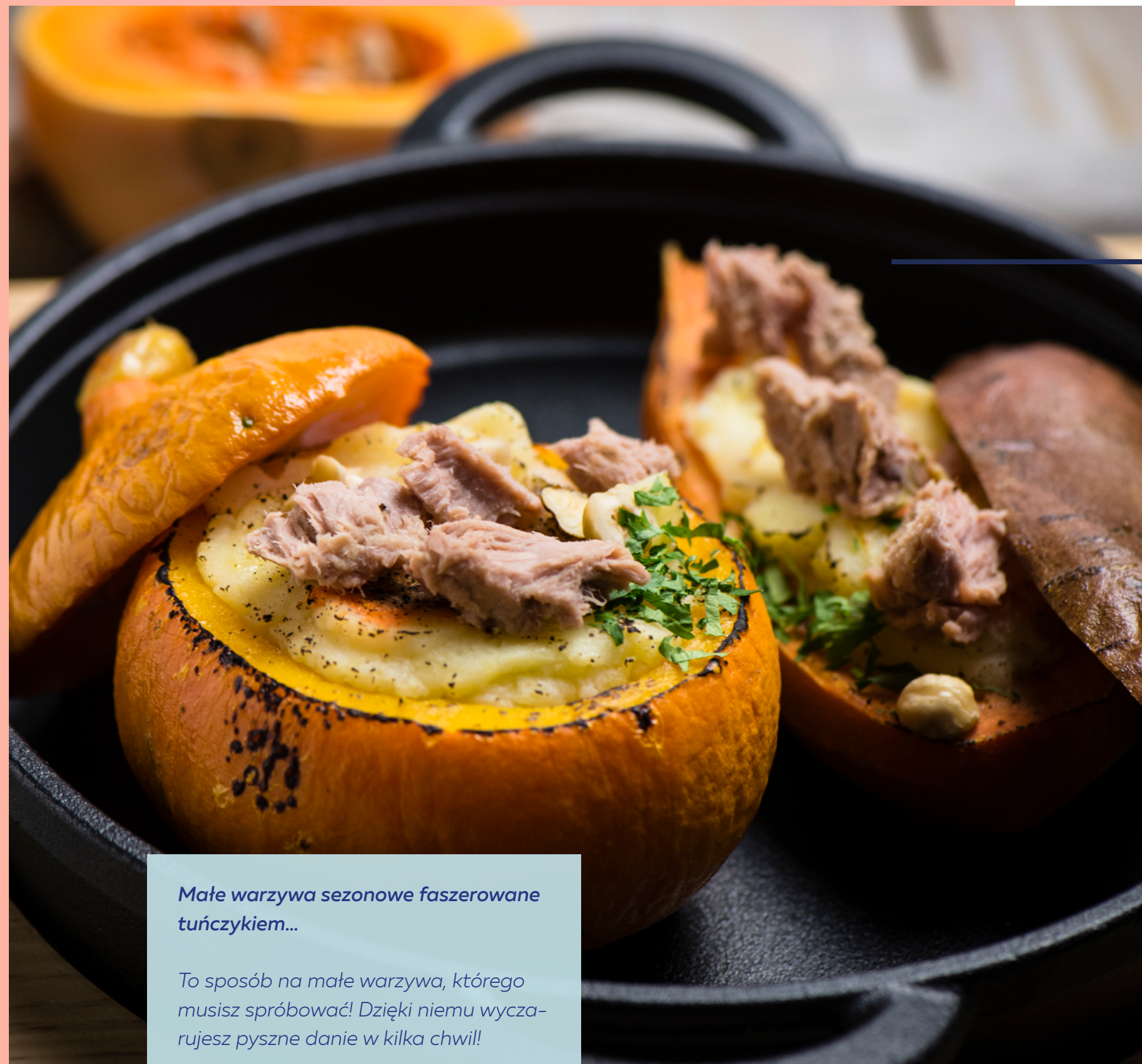
### Przygotowanie:

Na dno słoika wlewamy po równej części soku z limonki, po 30 ml oliwy, posiekaną kolendrę, sól i pieprz. Cukinię i paprykę kroimy w kostkę. Każde warzywo oddzielnie podsmażamy, przekładamy do oddzielnych misek i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Brokuły blanszujemy. Seler naciowego obieramy i kroimy w drobną kostkę. Cebulę kroimy w cienkie piórka, a dymkę siekamy. Odsączamy tuńczyka.

Do słoików z sosem wkładamy warstwowo warzywa i składniki: soczewica, papryka czerwona, cukinia, tuńczyk, seler, cebula, brokuły, tuńczyk i dymka.

Przed zjedzeniem wystarczy wstrząsnąć słoikiem.





### Małe warzywa sezonowe faszerowane tuńczykiem...

To sposób na małe warzywa, którego musisz spróbować! Dzięki niemu wycurujesz pyszne danie w kilka chwil!



1h



4 porcje



łatwy

## Małe warzywa sezonowe (dynia, cukinia, bataty) faszerowane tuńczykiem, tłuczonymi ziemniakami, czosnkiem, surową marchewką, prażonymi orzechami laskowymi z Parmigiano Reggiano

### Składniki na 4 porcje:

4 średnie cukinie  
4 średnie bataty  
4 małe dynie mandarynkowe  
(w zależności od tego, które warzywo lubisz najbardziej)

300 g ugotowanych i przeciśniętych przez praskę ziemniaków.  
1 pęczek pietruszki natki  
1 jajko  
30 g Parmigiano Reggiano  
2 ząbki czosnku  
4 łyżki bułki tartej  
4 łyżki oliwy extra vergine  
Sól i pieprz do smaku  
1 średnia marchewka starta na tarce  
Garść prażonych orzechów laskowych  
2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w sosie własnym  
8 suszonych pomidorów lub 2 pełne łyżki pesto



### Przygotowanie:

Warzywa myjemy i wydrążamy środki. Przygotowane w ten sposób podgotowujemy. Czas zależy od twardości warzywa. Ziemniaki mieszamy ze wszystkimi składnikami. 1/3 tuńczyka odkładamy na bok. Doprawiamy do smaku i powstałym farszem nadziewamy warzywa. Wierzch posypujemy bułką tartą, skrapiamy oliwą i wkładamy pod grilla w piekarniku do czasu, aż całość się zarumieni. Wyciągamy z piekarnika, rozkładamy pozostałego tuńczyka. Posypujemy pietruszką.



Jeśli lubisz nachosy  
to przekąskadla Ciebie!  
Sprawdź, jakie to pyszne!



## Tortille razowe

z tuńczykiem, pomidorami  
i ogórkami kiszonymi, serkiem  
wiejskim i kolorowymi  
rzodkiewkami

### Składniki na 4 porcje:

4 tortille pełnoziarniste  
200 g serka wiejskiego  
160 tuńczyka Rio Mare w oliwie  
4 ogórki kiszone  
Garść pomidorków koktajlowych  
8 rzodkiewek różnego koloru  
Sól i pieprz



### Przygotowanie:

Warzywa kroimy w drobną kostkę. Mieszamy z serkiem wiejskim. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Tortille zrumieniamy na suchej patelni do czasu, aż będzie chrupiąca. Każdy placek koroimy na 4 części. Na każdy „chips” nakładamy serek z warzywami i tuńczyka.

Odmieniona wersja japońskiego  
klasyka z polskimi akcentami.  
Musisz tego spróbować!



## Temaki z kaszą perłową

z tuńczykiem i marynowanymi grzybami

### Składniki na 4 porcje:

200 g ugotowanej kaszy perłowej (100 g suchej)  
150 g marynowanych grzybków odsączonych z zalewy  
Pęczek szczypiorku  
4 arkusze nori  
4 łyżki chrzanu  
Marynowany imbir – do smaku  
2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w oliwie extra vergine  
Sos sojowy – do smaku  
Prażony sezam – czarny i biały



### Przygotowanie:

Kaszę gotujemy według przepisu z opakowania. Na nori układamy kaszę, smarujemy chrzanem, układamy posiekane grzybki i tuńczyka. Dodajemy szczypior i zawijamy rożek. Gotowe doprawiamy do smaku sosem sojowym, chrzanem. Podajemy z sezamem i dodatkowym tuńczykiem.





**Spaghetti con tonno alla Romana**  
– spaghetti razowe z sosem pomidorowym, tuńczykiem, natką pietruszki, czarnymi oliwkami i kaparami

Rzymski klasyk w zdrowszej formie!  
Przygotuj sobie ten comfortfood  
i ciesz się chwilą!



1h



4 porcje



łatwy

## Spaghetti con tonno alla Romana – spaghetti razowe z sosem pomidorowym, tuńczykiem, natką pietruszki, czarnymi oliwkami i kaparami



### Składniki na 4 porcje:

320 g spaghetti razowego  
400 g pulpy pomidorowej  
Sól, pieprz do smaku  
Pęczek świeżej bazylii i natka pietruszki  
20 kaparów  
20 oliwek  
2 x 160 g tuńczyka Rio Mare w oliwie extra vergine  
1 cebula biała  
1 ząbek czosnku  
60 g oliwy z oliwek extra vergine

### Przygotowanie:

W głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Następnie dodajemy pokrojoną w cienkie piórka cebulę i podsmażamy ją do czasu, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, wszystko się delikatnie zrumieni. Dodajemy oliwki i kapary. Podsmażamy chwilę. Dodajemy pulpę pomidorową. Gotujemy 5-7 minut. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, po chwili oliwki i kapary. Podsmażamy chwilę, a na koniec dodajemy pulpę pomidorową.

Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Gorący i odcedzony mieszamy z sosem.

Podajemy posypany pozostałymi ziołami.



# Tabela wartości przepisów

Nazwa potrawy	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Błonnik (g)
Grillowane kanapki z tuńczykiem, ricottą i warzywami (całe danie)	1646,7	97	61,5	159,5	33,5
w porcji	411,675	24,25	15,375	39,875 (g)	8,375
Zupa krem z cukinii, ziemniaków i porów, podawana z kawałkami tuńczyka i prażonymi płatkami migdałowymi i pietruszką (całe danie)	946,6	68	45,3	56,9	18
w porcji	236,65	17	11,325	14,225	4,5
Salatka z kaszą jęczmienną, tuńczykiem, cieciorą, seler naciowy, oliwkami czarnymi, pomidorami koktajlowymi, bazylią, czosnkiem, cytryną i imbirem (całe danie)	2074,2	72,5	136,2	121,6	26,6
w porcji	518,55	18,125	34,05	30,4	6,65
Pieczone kotleciki z tuńczyka z sosem pomidorowym z puree kalafiorowym z jogurtem i koperkiem (całe danie)	2305,1	98,8	120,2	190,9	36,6
w porcji	576,275	24,7	30,05	47,725	9,15
Naleśniki faszerowane tuńczykiem z chipsami warzywnymi – marchewka, topinambur, ziemniaki, jarmuż z sosem jogurtowo-majonezowym (całe danie)	2211,2	108,3	132,7	140,2	13,9
w porcji	552,8	27,075	33,175	35,05	3,475
Lunch box - Salatka z tuńczykiem, zieloną soczewicą, cukinią, papryką, brokuły, cebula czerwona, limonka, kolendra (całe danie)	1941,9	79,1	145,2	55,4	55,4
w porcji	485,475	19,775	36,3	13,85	8,575
Tortille razowe z tuńczykiem pomidorami i ogórkami kiszonymi, serkiem wiejskim i kolorowymi rzodkiewkami	1212,9	73,2	44,6	127,2	31
w porcji	303,225	18,3	11,15	31,8	7,75
Małe warzywa sezonowe (dynia, cukinia, bataty) faszerowane tuńczykiem, tłuczonymi ziemniakami, czosnkiem, surową marchewką, prażonymi orzechami laskowymi (część z suszonymi pomidorami, a część z pesto) z Parmigiano Reggiano (całe danie)	2895,7	120,2	117,3	291,4	72,6
w porcji	723,925	30,05	29,325	72,85	18,15
Temaki z kaszą perłową, tuńczykiem i marynowanymi grzybami (całe danie)	872,9	62,1	31,2	81,4	18
w porcji	218,225	15,525	7,8	20,35	4,5
Spaghetti razowe con tonno alla Romana – spaghetti z sosem pomidorowym z tuńczykiem i pietruszką i czarnymi oliwkami i kaparami (całe danie)	2312,8	96,4	95,4	242,7	43,9
w porcji	578,2	24,1	23,85	60,675	10,975

