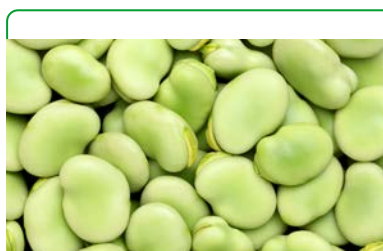




Favino 25% fibre






 8h
 5'
 2l/kg



Fagioli verdi 23% fibre




 8-12h
 1h-1h15
 5l/kg



Lenticchie verdi, marroni, beluga 16% fibre





 8-12h
 25'
 2l/kg



Fagioli rossi, neri, bianchi 16% fibre






 8h
 60'
 2-3l/kg



Ceci 16% fibre





 12-24h
 1-1h30
 3l/kg



Lenti corallo 15% fibre






 0h
 10'
 2l/kg



Segale 15% fibre






 8h
 45'
 2.5l/kg




Piselli spezzati gialli 11% fibre



 1h
 45'-1h
 3l/kg



Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera  e biologici.



Tempo di ammollo

Tempo di cottura

Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane

Gratin



Risotto

Purè, dahl



Pasta

In insalata, in una poke bowl



Zuppa

Stufato, in salsa



Piselli spezzati verdi 11% fibre



1h



45'-1h



3l/kg



Pasta integrale 11% fibre



0h



10-15'



10l/kg



Avena 11% fibre



8h



20'



2.5l/kg



Farro 11% fibre



8h



30'



2.5l/kg



Grano duro 11% fibre



8h



45'



2.5l/kg



Amaranto 11% fibre



0h



15'



3l/kg



Bulgur integrale 10% fibre



0h



15'



2.5l/kg



Orzo perlato 9% fibre



12h




40'



2.5l/kg



Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera  e biologici.



Tempo di ammollo



Tempo di cottura



Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane



Risotto



Pasta



Zuppa



Gratin



Purè, dahl



In insalata, in una poke bowl

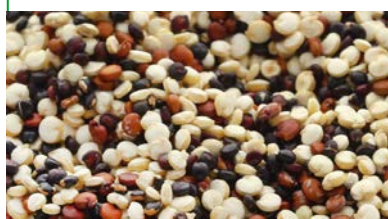


Stufato, in salsa



Quinoa

7% fibre



0h



15'



2l/kg



Couscous integrale

7% fibre



0h



10'



1l/kg



Sorgo

7% fibre



8-12h



40'



3l/kg



Sarrazin

6% fibre



0h



10-15'



2l/kg



Grano precotto - Ebly

6% fibre



0h



10-12'



1.5l/kg



Riso integrale

5% fibre



0h



30-45'



3l/kg



Miglio

4% fibre



0h



15-20'



2l/kg




Creazione: ottobre 2025

Fonti:

- <https://naehrwertdaten.ch/de/>
- <https://ciqual.anses.fr>

Altre informazioni provengono dalle informazioni nutrizionali riportate sulla confezione e nei libri di cucina. Le informazioni si riferiscono al peso secco.

Privilegiare i prodotti alimentari prodotti in Svizzera  e biologici.



Tempo di ammollo



Tempo di cottura



Quantità d'acqua per kg di alimento



Pane



Risotto



Pasta



Zuppa



Gratin



Purè, dahl



In insalata, in una poke bowl



Stufato, in salsa