

Prodotti proteici sotto la lente di ingrandimento Un'indagine del Centro Tutela Consumatori Utenti

Il mercato dei prodotti ad alto contenuto proteico è in continua espansione, vantando, tra l'altro, anche di una sempre più ampia gamma di prodotti: muesli proteico, patatine proteiche, cioccolato proteico. Attraverso una recente indagine il Centro Tutela Consumatori Utenti ha voluto passare al vaglio questo nuovo tipo di prodotti di tendenza.

Negli ultimi tempi, le proteine godono infatti di un'ottima immagine: pane, latticini, muesli, barrette proteiche e molti altri prodotti con un "contenuto extra" di proteine sono considerati alimenti "salutari". Questi prodotti sono rivolti non solo agli atleti, ma anche a molte altre persone, ad esempio a chi è attento alla propria salute, a chi vuole perdere peso oppure a chi cerca di raggiungere un maggiore benessere e una migliore forma fisica.

Il corpo umano ha bisogno di proteine o, più precisamente, degli amminoacidi, gli elementi che le compongono, che servono al nostro organismo per la produzione di proteine proprie, necessarie per lo sviluppo di fibre muscolari, collagene di ossa e tendini, ormoni, anticorpi del sistema immunitario, enzimi digestivi e molto altro ancora. Alcuni amminoacidi, detti anche "essenziali", sono indispensabili per il funzionamento del corpo umano e devono essere assunti con l'alimentazione. Questo, poiché il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente. Per un adulto, la dose giornaliera di proteine assunte tramite l'alimentazione, che viene raccomandata dagli esperti di nutrizione, è di 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Pertanto, per chi ha un peso corporeo di 60 kg è consigliata l'assunzione di 48 grammi di proteine al giorno, chi ad esempio pesa 85 kg dovrebbe assumerne invece 68 grammi. Nei Paesi occidentali, l'apporto medio di proteine supera generalmente già quanto viene raccomandato dai nutrizionisti.

I prodotti proteici sono riconoscibili dalle indicazioni in etichetta, come "Proteina", "Ad alto contenuto proteico" e da abbreviazioni derivate da questi nomi o da nomi di fantasia come "Pro" o "Hipro". Il contenuto proteico, indicato in grammi o in percentuale, viene spesso messo in evidenza anche sulla parte anteriore della confezione.

Come vengono arricchiti di proteine i prodotti?

I legumi come soia, piselli, lenticchie o ceci sono ricchi di proteine vegetali. Utilizzati come farina, questi legumi possono aumentare in modo significativo il contenuto proteico di alcuni prodotti, come il pane e altri prodotti da forno, nonché della pasta. I fiocchi di soia sono invece utilizzati per i muesli proteici. Inoltre, le proteine dei legumi vengono anche isolate e utilizzate, tra l'altro, come ingrediente nei cereali per la colazione e nelle barrette proteiche.

Per aumentare il contenuto proteico in yogurt, bevande a base di latte e altri prodotti lattiero-caseari, vengono invece aggiunte proteine di origine animale, come le proteine del latte, le proteine del siero di latte o il latte scremato in polvere.

Nell'indagine del CTCU stati valutati 32 prodotti proteici

Per effettuare questa indagine di mercato, il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) ha acquistato una selezione di 32 prodotti, tra cui: creme spalmabili, pane e cracker, biscotti, sostituti del latte a base di soia, latticini, muesli e cereali, barrette proteiche, budini, cioccolato e snack proteici, nelle filiali di quattro diverse catene di distribuzione (Despar - Asiago, CC Amort - Gruppo Poli, Mpreis e Dm) di Bolzano. La selezione non è rappresentativa né pretende di essere completa. Nell'indagine sono state raccolte informazioni dagli elenchi degli ingredienti, le tabelle dei valori nutrizionali - con particolare attenzione al contenuto proteico - e sul modo in cui il contenuto proteico è stato pubblicizzato sulla confezione.

Prodotti altamente trasformati con fino a 41 ingredienti

Se si osserva l'elenco degli ingredienti dei singoli prodotti, si noterà che molti prodotti proteici sono molto lavorati. L'elenco degli ingredienti dei cereali per la colazione "Special K Protein Berries, Granola & Seeds" di Kellogg's, ad esempio conta ben 41 ingredienti diversi, seguito da cinque diverse barrette

proteiche che vantano ben 23-25 ingredienti ciascuna. (Nota: per gli ingredienti composti sono stati considerati i singoli ingredienti). Altri sette dei 32 prodotti considerati hanno più di 20 ingredienti ciascuno, tra cui ingredienti come l'isolato proteico di soia, l'isolato proteico dei piselli, l'isolato proteico di latte, la polvere di siero di latte, l'amido modificato e lo sciroppo di glucosio-fruttosio, oltre a numerosi additivi alimentari (addensanti, stabilizzanti, riempitivi, umettanti, dolcificanti artificiali ed emulsionanti). Solo nove dei prodotti a confronto sono realizzati con meno di dieci ingredienti.

I prodotti a base di ingredienti naturali tengono testa

Comparando 100 grammi di prodotto, il "Dm Bio Protein Knabbermix" ha il più alto contenuto proteico di tutti i 32 prodotti, con 38 grammi di proteine. Le barrette proteiche "Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc" (36 g di proteine/100 g), "Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate" (35 g di proteine/100 g), "Enervit Protein 32% Bar Lemon Cake" (32 g di proteine) e la miscela di muesli "Bio Centrale Protein Müsli Pur" seguono dal secondo al quinto posto. Notiamo che i due prodotti biologici raggiungono questo elevato contenuto proteico con solo pochi ingredienti naturali, come soia o fiocchi di soia, fiocchi d'avena integrali, semi di zucca, semi di girasole e nocciole. Al contrario, le barrette proteiche contengono alcuni ingredienti che potrebbero essere completamente sconosciuti a chi non è del settore, come l'idrolizzato di collagene o l'isomaltuloso.

Indicazioni nutrizionali e sulla salute: cosa è consentito?

Nell'Unione Europea sono consentite le seguenti **indicazioni nutrizionali** in base al Regolamento sulle indicazioni sulla salute (Regolamento CE 1924/2006), a seconda del contenuto proteico del prodotto:

- **Fonte proteica** e indicazioni equivalenti: se il contenuto proteico è pari ad almeno il 12% del potere calorifico totale (contenuto energetico) del prodotto.
- **Apporto proteico aumentato** e indicazioni equivalenti: se il contenuto proteico è pari ad almeno il 12% del potere calorifico totale ed è superiore di almeno il 20% rispetto a prodotti analoghi, che non sono stati arricchiti di proteine.
- **Elevato contenuto proteico** e indicazioni equivalenti: quando il contenuto proteico è pari ad almeno il 20% del potere calorifico totale.

Se i termini "proteine" o "proteico" fanno parte del nome del prodotto (ad esempio, "pane proteico"), il nome del prodotto è considerato già un'indicazione nutrizionale valida e il prodotto deve soddisfare come minimo i requisiti per l'indicazione di "fonte proteica" (vedi sopra).

Il regolamento sulle indicazioni sulla salute specifica anche quali **indicazioni sulla salute** possono essere utilizzate in relazione ai prodotti proteici:

- Le proteine contribuiscono all'**aumento della massa muscolare**.
- Le proteine contribuiscono al **mantenimento della massa muscolare**.
- Le proteine contribuiscono al **mantenimento di ossa sane**.
- Le proteine sono necessarie **per una crescita e uno sviluppo sani delle ossa dei bambini**.

Il prerequisito per poter utilizzare questo tipo di indicazioni, è che il prodotto soddisfi almeno i requisiti di "fonte proteica". Inoltre, le indicazioni sulla salute possono essere fornite solo se sulla confezione viene fatto riferimento all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Infine, deve essere specificata anche la quantità di alimento necessaria all'ottenimento dell'effetto positivo dichiarato.

Contenuto proteico specificato nel nome del prodotto

Sulle singole confezioni dei prodotti esaminati, senza eccezioni, vi è specificato il contenuto proteico del prodotto più elevato. In 28 (87,5%) dei 32 prodotti analizzati, i termini "proteine" o "proteico" sono già parte del nome del prodotto; sette di questi prodotti presentano anche il termine *High Protein* "ad alto contenuto proteico" o le corrispondenti abbreviazioni. Fin qui tutto bene: dei 32 prodotti, quattro soddisfano i requisiti per l'indicazione come "fonte proteica" (almeno il 12% del potere calorifico totale deriva dalle proteine), i restanti 28 prodotti soddisfano addirittura i requisiti per l'indicazione come prodotto "ad alto contenuto proteico" (almeno il 20% del potere calorifico totale deriva dalle proteine). Pertanto, tutti i 32 prodotti soddisfano il requisito per l'utilizzo del termine "proteine" nella denominazione del prodotto. Inoltre, i sette prodotti che presentano effettivamente l'indicazione del termine "ad alto contenuto proteico" ne soddisfano anche i requisiti.

"Almliel Löffelkäse" pubblicizza un elevato contenuto proteico ("High Protein"), sebbene esistano prodotti analoghi (come il *Cottage Cheese*), senza un arricchimento proteico, che contengono una

quantità di proteine simile senza che però venga pubblicizzato sulla confezione. In base alla tabella dei valori nutrizionali, l'"Almliesl Löffelkäse" contiene 12,5 grammi di proteine per 100 grammi, mentre altri prodotti simili ne contengono solitamente tra gli 11 e i 14 grammi. Pubblicizzare fatti pacifici è inammissibile ed viene classificato come ingannevole. I prodotti naturalmente ricchi di proteine, cioè quelli in cui l'alto contenuto di proteine è un dato di fatto e non una caratteristica speciale, dovrebbero pertanto riportare la dicitura "naturale" o "naturalmente".

Per 10 prodotti, il tipo di proteine o gli ingredienti che le apportano erano indicati sulla parte anteriore del prodotto. Nel caso di 9 altri prodotti, le informazioni erano riportate altrove, ad esempio sul retro o nel nome del prodotto. In alcuni casi le informazioni erano molto generiche (ad esempio "Con proteine vegetali", "Prodotto con i migliori legumi"), in altri venivano citati singoli ingredienti come fiocchi di soia, latte, arachidi, noci, semi di lino, semi di girasole, proteine isolate del siero di latte, pasta di nocciole ecc.

Contenuto proteico: i produttori preferiscono indicare il contenuto dell'intera confezione

Su 24 prodotti (75%) dei prodotti analizzati, il contenuto proteico è indicato in modo quantitativo sulla parte anteriore della confezione. L'indicazione maggiormente utilizzata è quella in grammi (su dieci prodotti), seguita da quella in percentuale (su sei prodotti). Su altri cinque prodotti il contenuto proteico è stato riportato due volte, sia in percentuale che in grammi. Sulla confezione di altri tre prodotti viene specificato che vantano un contenuto proteico relativamente più elevato rispetto ai classici prodotti analoghi (ad esempio, il pane proteico: "3,2 volte la quantità di proteine di un pane di segale convenzionale").

La percentuale proteica indicata sulla parte anteriore delle confezioni corrisponde al contenuto proteico per 100 grammi di prodotto, e deve essere riportata anche nella tabella nutrizionale sul retro della confezione. L'indicazione "32% di proteine" significa, ad esempio, un contenuto proteico di 32 grammi per 100 grammi di prodotto. In questo modo è possibile confrontare il contenuto proteico percentuale di diversi prodotti.

Tuttavia, se il contenuto proteico è indicato in grammi, il valore di riferimento, cioè la quantità di alimento a cui si riferisce l'indicazione, non è sempre chiara o immediatamente visibile. Il riferimento del contenuto proteico è spesso riconducibile all'intero contenuto della confezione (ad esempio "35 g di proteine per bottiglia" nel caso di "Milk Pro High Protein Vanilla Drink", dove la bottiglia contiene 350 grammi), a volte invece è riconducibile alla singola porzione (di qualsiasi dimensione) oppure a 100 grammi di prodotto. In questo caso, diventa molto difficile confrontare l'apporto proteico tra i diversi prodotti in commercio, poiché sia il contenuto delle confezioni che le porzioni raccomandate variano notevolmente da prodotto a prodotto. Inoltre, con questo tipo di indicazioni sulla confezione, è facile confondere, a prima vista, il quantitativo di proteine dell'intero contenuto del prodotto con la quantità di proteine che si andrà effettivamente ad assumere per porzione. Sulla confezione del latte di soia "Alpro Plant Protein Soya Chocolate" (quantità di riempimento: un litro) viene, ad esempio, pubblicizzato un contenuto proteico di "50 g per confezione". Questi 50 grammi di proteine sarebbero già sufficienti a coprire l'apporto proteico giornaliero raccomandato per una persona adulta di 60 chili. Di fatto, una normale porzione di latte di soia ammonta solitamente a circa 250 ml, e fornisce pertanto solo un quarto della quantità di proteine totali, indicata sulla confezione. Tra l'altro, quattro dei prodotti analizzati, che pubblicizzano il contenuto proteico in grammi, non danno alcuno valore di riferimento. In questi casi, ai consumatori non è dato sapere se la quantità dichiarata è riferita all'intera confezione, a una porzione o a 100 grammi di prodotto.

Questi fatti rendono le associazioni dei consumatori critiche verso la pubblicazione del contenuto proteico dei prodotti sulla parte anteriore delle confezioni. A sostegno di ciò, esiste anche un Regolamento UE sulle informazioni sugli alimenti (CE n. 1169/2011), in base al quale la semplice ripetizione del contenuto proteico al di fuori della tabella dei valori nutrizionali non sarebbe difatti consentita¹. Tuttavia, come è stato posto in evidenze dall'indagine del Centro Tutela Consumatori Utenti, la maggior parte dei produttori non rispetta tale regolamento.

"Proteine per i muscoli" e altre promesse

I prodotti il cui contenuto proteico è sufficientemente elevato per l'indicazione "fonte proteica" o "alto contenuto proteico" possono essere pubblicizzati con determinate indicazioni sulla salute (vedi sopra). In effetti, tali indicazioni sulla salute sono state trovate su 20 (62,5%) dei prodotti confrontati. In tre casi le indicazioni si riferivano all'aumento della massa muscolare, in altri tre casi al mantenimento della

1 Secondo il parere degli esperti dell'ALS (*Arbeitskreis Lebensmittelchemischer Sachverständiger* - Gruppo di lavoro degli esperti chimici alimentari in Germania) del 2020, sarebbe possibile indicare i singoli contenuti nutritivi se accompagnati da un riferimento specifico a un'indicazione nutrizionale autorizzata (ad esempio, fonte di proteine).

massa muscolare. In 12 casi, le due promesse sono state combinate e in un caso è stata aggiunta una terza indicazione sui benefici per la salute, cioè il mantenimento di ossa sane. Sui cereali "Special K" di Kellogg's è stata trovata invece una dicitura abbreviata e, secondo il CTCU, di dubbia ammissibilità: "Le proteine contribuiscono alla tua forza". È inoltre discutibile se le affermazioni "Proteine per i tuoi muscoli" (su entrambi i prodotti "Hipro" di Danone), "Powering you" (su entrambi i prodotti "Special K" di Kellogg's), "...ingredienti fonte naturale di proteine... ti danno la carica per aiutarti ad affrontare la giornata" (sui cereali "Special K" di Kellogg's) e „We use selected ingredients so that you can... improve your well-being and give your energy levels a boost" (sui "Flakes n Clusters" di Familia) siano conformi. Quasi la metà dei prodotti osservati (15 prodotti, pari al 46,9%) riporta sulla confezione un riferimento allo sport o alla forma fisica: o tramite il termine "sport" nel nome del marchio o del prodotto, o come riferimento nel testo (ad esempio "Se ti alleni come un professionista...") o attraverso elementi grafici, come ad esempio un piccolo pittogramma del bicipite, la silhouette di una persona che fa sport o una foto corrispondente.

Proteina "extra", quanto mi costi ...

Abbiamo confrontato il prezzo di un prodotto proteico per ogni categoria di prodotto con quello di un prodotto possibilmente analogo, ma privo di arricchimento proteico. Il prezzo che è stato messo a confronto è quello base, cioè il prezzo per chilogrammo o al litro. Nei dieci confronti effettuati, solo in un caso il prodotto proteico è risultato più economico (-8%) rispetto al prodotto analogo senza arricchimento proteico. In tutti gli altri casi, il prodotto proteico era effettivamente più costoso. Due prodotti costavano circa un quarto in più rispetto ai prodotti di confronto. Le differenze di prezzo più elevate si sono riscontrate per la crema proteica di Foodspring (+260% rispetto alla "Nutella" di Ferrero), i biscotti proteici di Enervit (+247% rispetto alle "Goccioline Extra Dark" di Pavesi) e il pane proteico biologico di Dm (+201% rispetto al pane di segale integrale biologico di Dm). Tra l'altro, il prezzo base più alto in assoluto è stato quello delle patatine proteiche Kelly's a 34,14 euro al chilogrammo, seguito dalle barrette sportive proteiche Isostar a 31,33 euro al chilogrammo.

Prodotto proteico	Contenuto proteico g/100 g o ml	Prezzo €/pezzo	Prezzo base €/kg o l	Differenza prezzo base / prodotto a confronto	Prodotto a confronto	Contenuto proteico g/100 g o ml	Prezzo €/pezzo	Prezzo base €/kg o l
Foodspring Protein Cream Hazelnut 200 g	21	5,99	29,95	260%	Ferrero Nutella 450 g	6,3	3,75 ^a	8,33
Dm Bio Eiweißbrot 250 g	20	2,39	9,56	201%	Dm Bio pane di segale integrale 500 g	4,4	1,59 ^b	3,18
Enervit Protein Frollini Extra Dark 200 g	25	4,60	23,00	247%	Pavesi Goccioline Extra Dark 400 g	7,4	2,65 ^a	6,63
Alpro Plant Protein Soya Chocolate 1 l	5	3,09	3,09	24%	Joya Soja Schoko-Drink 1 l	3,2	2,49 ^a	2,49
Danone Hipro Mirtillo Yogurt 160 g	9,3	1,59	9,94	179%	Despar Vital Yogurt Magro Mirtillo 2 x 125 g	3,5	0,89 ^a	3,56
Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds 320 g	12	2,89	9,03	-8%	Kellogg's Special K Red Fruits 325 g	8	3,19 ^a	9,82
Isostar High Protein 25 Sport Bar Hazelnut 3 x 35 g	25	3,29	31,33	27%	Isostad Energy Sport Bar Gusto Frutta Mista 3 x 40 g	4,8	2,95 ^a	24,58
Cameo High Protein Cream Vaniglia 200 g	10	1,69	8,45	63%	Danone Danette Crema Gusto Vaniglia 4 x 125 g	3	2,59 ^a	5,18
Dm Sportness Protein Schokolade 85 g	30	2,29	26,94	134%	Ritter Sport Bianco Crisp 100 g	5,4	1,15 ^a	11,50
Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style 70 g	22	2,39	34,14	114%	Kelly's Chips Bacon BBQ Style 150 g	6,1	2,39 ^c	15,93

a Prezzi presso Eurospar o Interspar Bolzano per il fornitore Everli, <https://it.everli.com>.

b Prezzo presso lo shop online di Dm, <https://www.dm-drogeriemarkt.it/>

c Prezzo presso lo shop online di Mpreis, <https://www.mpreis.at/>

Snack ricchi di proteine "fai da te"

Molto facile da preparare (e più economico delle mini porzioni che si trovano nei supermercati) è uno snack „fai da te“. A seconda dei gusti e della disponibilità, si mescolano e si porzionano noci sminuzzate, nocciole, arachidi sgusciate, mandorle e semi di zucca.

Con i lupini dolci invece non è necessaria alcuna preparazione perché sono disponibili già cotti e sono pensati al consumo immediato grazie alla loro consistenza piuttosto croccante.

Anche i ceci possono essere trasformati in uno snack. Cotti e ben essiccati, i ceci vengono mescolati con un po' di olio d'oliva, sale, pepe e un po' di curcuma in polvere, stesi su una teglia da forno e arrostiti in forno a 180°C (forno ventilato) finché non diventano croccanti.

In alternativa, si può preparare l'hummus (purea di ceci): i ceci cotti vengono mescolati con un po' d'acqua, olio d'oliva, succo di limone ed eventualmente tahini (purea di sesamo), fino a ottenere una massa uniforme, e poi conditi con sale, pepe e cumino a piacere. I bastoncini di verdure, ad esempio di carota e cavolo rapa, si prestano bene ad essere intinti.

È molto facile preparare una crema di ricotta e frutta. Tutto ciò che serve è ricotta magra, frutta di stagione tagliata a pezzetti, un goccio di succo di limone e miele, zucchero o un altro dolcificante, a seconda dei gusti. Se volete, potete aggiungere qualche noce tritata o macinata, che aumenta anche il contenuto proteico.

Un piacevole rinfresco estivo è un frullato a base di latticello e purea di lamponi o fragole.

Infine, le uova sode sono naturalmente ricche di proteine. Se si cucinano più uova contemporaneamente, si ha una piccola scorta (conservata in frigorifero) e si può portare con sé un uovo come spuntino per diversi giorni alla settimana. Le uova sode sono un ottimo spuntino per escursionisti.

Una crema all'uovo è veloce da preparare. Tritare le uova sode, aggiungere poca cipolla, qualche sottaceto e dell'erba cipollina fresca, salare e pepare e mescolare con un po' di maionese.

Tirando le somme

A parte alcuni gruppi a rischio, l'apporto proteico della maggior parte delle persone nei Paesi ricchi è sufficiente e in media è addirittura ben al di sopra delle raccomandazioni delle società di nutrizione. Ciò significa che il fabbisogno proteico può essere ben soddisfatto attraverso la normale alimentazione. I prodotti proteici appositamente arricchiti non sono quindi necessari per la maggior parte delle persone e non apportano ulteriori benefici alla salute.

Nell'indagine sono stati valutati i prodotti qui indicati.

	Categoria Alimentare	Prodotto	Contenuto	Prodotto Bio
1	Crema spalmabile	Foodspring Protein Cream Hazelnut	200 g	no
2	Pane, cracker ecc.	Céréal Fette Proteiche ai Legumi Senza Glutine	100 g	no
3		Delba Eiweißbrot (pane a base di albumi)	250 g	no
4		Dm Bio Eiweißbrot (pane a base di albumi)	250 g	sì
5		Galbusera Buonpertutti con Farine di Legumi Bio	240 g	sì
6	Biscotti	Enervit Protein Frollini Extra Dark	200 g	no
7	Sostituti del latte	Alpro Bevanda Vegetale proteica alla Soia Gusto Cioccolato	1 l	no
8		Céréal Proteine Calcio Vitamina D Soia	1 l	no
9	Prodotti lattiero-caseari	"Almliesl Löffelkäse Cottage" (formaggio spalmabile) <i>Cheese High Protein 20 F.i.T.</i>	200 g	no
10		Danone Hipro Fragola Lampone Bevanda	300 g	no
11		Danone Hipro Mirtillo Yogurt	160 g	no
12		Milk Pro High Protein Latte Senza Lattosio	500 ml	no
13		Milk Pro High Protein Vaniglia Bevanda Senza Lattosio	350 g	no
14	Muesli & Cereali	Alnatura Protein Müsli Vegan	350 g	sì
15		Bio Zentrale Protein Müsli Pur	375 g	sì
16		Familia Powerful Flakes n'Clusters Chocolate	350 g	no
17		Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds	320 g	no
18	Barrette proteiche	Dm Sportness Natural Protein 30% baretta proteica con noci salate e cioccolato	40 g	no
19		Enervit Protein 32% barretta proteica Gluten Free gusto torta al limone	48 g	no
20		Enervit Protein Protein Snack Barretta gusto caramello e arachidi	248 g	no
21		Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate	45 g	no
22		Isostar High Protein 25 Sport Bar nocciola	105 g	no
23		Kellogg's Special K Protein 23% Cocco, Cacao e Anacardi	112 g	no
24		Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc	50 g	no
25		Raw Bite The Organic Fruit & Nut Bite Protein	50 g	sì
26		Sarchio Protein 30% Barrette Mango e Cocco Biologico Senza Glutine	135 g	sì
27	Budini	Cameo High Protein Cream Choco (Pulver)	58 g	no
28		Cameo High Protein Cream Vaniglia	200 g	no
29		Nestlé Lindahls Protein Pudding Creme Dessert Cioccolato	150 g	no
30	Cioccolata	Dm Sportness cioccolata proteica	85 g	no
31	Snacks	Dm Bio Protein Protein Knabbermix	40 g	sì
32		Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style (patatine)	70 g	no