TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti provenienti da:

- ***Tabelle di composizione chimica e valore energetico degli alimenti - Istituto Nazionale della Nutrizione – Roma***
- ***Tabelle di composizione degli alimenti - Istituto Tedesco per le ricerche bromatologiche di Garching – Monaco di Baviera***

Alimenti	*kcal*	*% parte edule*	*Proteine (g)*	*Lipidi (g)*	*Glucidi disponibili (g)*	*Amido (g)*
Verdura fresca						
aglio	41	75	0,9	0,6	8,4	0
agretti	17	97	1,8	0,2	2,2	0
asparagi di bosco	35	57	4,6	0,2	4,0	0
asparagi di campo	29	87	3,6	0,2	3,3	0
asparagi di serra	24	52	3	0,1	3,0	0
barbabietole rosse	19	82	1,1	0	4,0	0
basilico	39	100	3,1	0,8	5,1	0
biete o erbette	17	82	1,3	0,1	2,8	0
broccolo a testa	27	51	3	0,4	3,1	0
broccolo rapa (cima di rapa)	22	60	2,9	0,3	2,0	0
carciofi	22	34	2,7	0,2	2,5	0,5
cardi	10	70	0,6	0,1	1,7	0,2
carote	35	95	1,1	0,2	7,6	0
cavolfiore	25	66	3,2	0,2	2,7	0,3
cavoli di Bruxelles	37	76	4,2	0,5	4,2	0,8
cavolo broccolo verde ramoso	24	72	3,4	0,3	2,0	0
cavolo cappuccio rosso	20	94	1,9	0,2	2,7	0
cavolo cappuccio verde	19	93	2,1	0,1	2,5	0
cetrioli	14	77	0,7	0,5	1,8	0
cicoria da taglio	12	89	1,2	0,1	1,7	0
cicoria di campo	10	80	1,4	0,2	0,7	0
cicoria witloof (Bruxelles)	18	100	0,7	0,3	3,2	0
cipolle	26	83	1	0,1	5,7	0
cipolline e cipollotti	38	93	1,3	0,1	8,5	0
fagiolini / taccole (freschi)	18	95	2,1	0,1	2,4	0
finocchi	9	59	1,2	0	1,0	0
fiori di zucca	12	79	1,7	0,4	0,5	0
foglie di rapa	22	63	2,6	0,1	2,8	0
funghi champignon prataioli	20	95	3,7	0,2	0,8	0
funghi ovuli	11	87	2	0,3	0,0	0
funghi pleurotes	28	98	2,2	0,3	4,5	0
funghi porcini	22	92	3,9	0,7	0,0	0
germogli di soia	49	98	6,2	1,4	3,0	0
indivia	16	69	0,9	0,3	2,7	0
lattuga	19	80	1,8	0,4	2,2	0
lattuga a cappucio	19	92	1,5	0,2	3,0	0
lattuga da taglio	14	83	1,1	0,1	2,2	0
melanzane	18	92	1,1	0,4	2,6	0
patate	85	83	2,1	1	17,9	15,9
patate arrosto	148	100	2,9	4,5	25,7	22,8
patate bollite (senza buccia)	71	100	1,8	0,1	16,9	15
patate fritte	188	100	3,9	6,7	29,9	26,6
patate novelle	70	96	2	0,3	15,7	14,1

peperoncini piccanti	26	89	1,8	0,5	3,8	2,1
peperoni gialli e rossi	31	81	0,9	0,3	6,7	0
peperoni verdi	27	81	0,7	0,2	6,0	0
pomodori conserva	96	100	3,9	0,4	20,4	0
pomodori da insalata	17	100	1,2	0,2	2,8	0
pomodori maturi	19	100	1	0,2	3,5	0
pomodori passata	11	100	0	0	3,0	0
pomodori pelati (scatola)	21	100	1,2	0,5	3,0	0
pomodori S.Marzano	17	100	1,1	0,2	3,0	0
pomodori succo	14	100	0,8	0	3,0	0
porri	29	77	2,1	0,1	5,2	0
prezzemolo	20	80	3,7	0,6	0,0	0
radicchio rosso	13	72	1,4	0,1	1,6	0
radicchio verde	14	95	1,9	0,5	0,5	0
rafano (cren o ramolaccio)	19	100	1,1	0,2	3,5	0
rape	18	69	1	0	3,8	0
ravanelli	11	99	0,8	0,1	1,8	0
rucola	28	100	2,6	0,3	3,9	0
scarola	15	60	1,6	0,2	1,7	0
scorzonera	65	95	1,4	0,4	15,0	0
sedano	20	80	2,3	0,2	2,4	0,2
sedano rapa	23	72	1,9	0,1	3,8	0
spinaci	31	83	3,4	0,7	2,9	2,3
tarassaco o dente di leone	36	100	3,1	1,1	3,7	0
tartufo nero	31	79	6	0,5	0,7	0
topinambur	85	83	2,3	0,1	20,0	0
vegetali misti surg. (piselli, mais, carote, fagioli)	67	100	3,3	0,3	13,7	0
verza	33	93	3	0,4	4,7	0
zucca gialla	18	81	1,1	0,1	3,5	0,9
zucchine	11	88	1,3	0,1	1,4	0,1
Legumi						
ceci cotti	120	100	7	2,4	18,9	16
ceci lessati in scatola (scolati)	112	100	6,7	2,3	17,2	14,7
ceci secchi	316	100	20,9	6,3	46,9	39,3
cicerchie secche	311	100	21,8	4,9	48,0	46
fagioli borlotti freschi (cotti)	69	100	5,7	0,5	11,2	9,7
fagioli borlotti freschi (crudi)	133	52	10,2	0,8	22,7	19,5
fagioli borlotti secchi	315	100	20,2	2	57,7	40,2
fagioli cannellini cotti	91	100	8	0,4	14,9	13
fagioli cannellini in scatola (scolati)	76	100	6	0,6	12,5	11,1
fagioli cannellini secchi	279	100	23,4	1,6	45,5	38,7
fagioli dall'occhio secchi	293	100	22,4	1,4	50,9	42,6
fagioli lessati in scatola (scolati)	92	100	6,7	0,6	15,9	13,5
fagiolini freschi crudi	18	95	2,1	0,1	2,4	0
fagiolini lessati in scatola	24	100	1,2	0,1	4,8	0,8
fagiolini surgelati lessati	25	100	1,7	0,1	4,6	2,3
fave fresche	42	26	5,4	0,4	4,5	2,1
fave sgusciate secche	341	100	27,2	3	54,8	45,4
lenticchie cotte	92	100	6,9	0,4	16,3	13,5
lenticchie in scatola (scolate)	82	100	5	0,5	15,4	13,4
lenticchie secche	291	100	22,7	1	51,1	44,8
lupini deamarizzati ammollati	114	76	16,4	2,4	7,1	6
piselli freschi	52	31	5,5	0,6	6,5	2,3
piselli lessati in scatola	68	100	5,3	0,6	11,1	6,5

piselli secchi	306	100	21,7	2	53,6	45,7
piselli surgelati	72	100	5,4	0,3	12,8	0
soia lessata in scatola	106	100	11,2	6	2,0	0,8
soia secca	407	100	36,9	19,1	23,3	11,1
Frutta fresca						
albicocche	28	94	0,4	0,1	6,8	0
amarene	41	85	0,8	0	10,2	0
ananas	40	57	0,5	0	10,0	0
anona	68	72	1,8	0,2	15,8	0
arance	34	80	0,7	0,2	7,8	0
arance succo	33	100	0,5	0	8,2	0
avocado	231	76	4,4	23	1,8	0
babaco	21	89	0,7	0,2	4,5	0
banane	65	65	1,2	0,3	15,4	2,4
ciliege	38	86	0,8	0,1	9,0	0
clementine	37	75	0,9	0,1	8,7	0
cocomero	15	52	0,4	0	3,7	0
feijoa	46	67	0,7	0,8	9,6	0
fichi	47	75	0,9	0,2	11,2	0
fichi d'india	53	64	0,8	0,1	13,0	0
fragole	27	94	0,9	0,4	5,3	0
guava	20	98	0,7	0,5	3,5	0
kaki o loti	65	97	0,6	0,3	16,0	0
kiwi	44	87	1,2	0,6	9,0	0
lamponi	34	100	1	0,6	6,5	0
latte di cocco	257	100	3,2	25	5,0	0
limette	39	65	0,7	0,3	8,8	0
limoni	11	64	0,6	0	2,3	0
limoni succo	6	100	0,2	0	1,4	0
litchi	70	72	1,1	0,1	17,2	0
mandaranci	53	87	0,8	0,2	12,8	0
mandarini	72	80	0,9	0,3	17,6	0
mango	53	73	1	0,2	12,6	0
melagrane	63	59	0,5	0,2	15,9	0
mele cotogne	34	79	0,3	1	6,3	0
mele delicious	43	79	0,2	0,1	11,1	0
mele golden	43	73	0,4	0,1	10,7	0
mele granny smith	38	81	0,5	0,1	9,4	0
melone d'estate	33	47	0,8	0,2	7,4	0
melone d'inverno	22	51	0,5	0,2	4,9	0
mirtilli	25	100	0,9	0,2	5,1	0
more	36	100	1,3	0	8,1	0
nespole	28	66	0,4	0,4	6,1	0
noce di cocco	364	52	3,5	35	9,4	0
papaia	28	70	0,4	0,1	6,9	0
passiflora	36	42	3	0,3	5,7	0
pere	35	84	0,3	0,1	8,8	0
pesche	27	91	0,8	0,1	6,1	0
pompelmo	26	70	0,6	0	6,2	0
prugne o susine	42	89	0,5	0,1	10,5	0
ribes	28	98	0,9	0	6,6	0
succo di albicocca o pera	56	100	0,3	0,1	14,5	0
succo di pompelmo	41	100	0,5	0,1	10,1	0
uva da tavola	61	94	0,5	0,1	15,6	0

Frutta e ortaggi conservati						
albicocche sciroppate	63	100	0,4	0,1	16,1	0
albicocche secche	274	100	5	0,5	66,5	0
ananas sciroppate	64	100	0,5	0	16,6	0
arachidi tostate	598	65	29	50	8,5	4,9
carciofini sott'olio	68	100	1,8	5,7	2,6	1,5
castagne (fresche)	153	82	3,2	1,8	33,1	22,3
castagne lesse	120	88	2,5	1,3	26,1	16,9
castagne secche	287	100	6	3,4	62,0	41,7
cetriolini sott'aceto	10	100	1	0,2	1,1	0
crauti	24	100	1,5	0,3	4,0	0
crema di marroni	291	100	1,4	0,72	74,4	13,72
datteri secchi	253	90	2,7	0,6	63,1	0
fichi secchi	256	100	3,5	2,7	58,0	0
funghi sott'olio	48	100	3,3	3,9	0,0	0
giardiniera	7	100	0,4	0,3	0,6	0,1
mandorle dolci	603	24	22	55,3	4,6	0,8
nocciole	655	42	13,8	64,1	6,1	1,8
noci pecan	705	49	7,2	71,8	7,9	3,3
noci secche	689	39	14,3	68,1	5,1	1,8
olive da tavola conservate	268	83	1,5	27	5,0	0
olive nere	235	74	1,6	25,1	0,8	0
olive verdi	142	84	0,8	15	1,0	0
peperoni sott'aceto	15	100	0,8	0,6	1,7	0,4
pere candite	295	100	1,3	0,6	75,9	0
pesche sciroppate	55	100	0,5	0	14,0	0
pinoli sgusciati	595	100	31,9	50,3	4,0	0,1
pistacchi sgusciati	608	100	18,1	56,1	8,1	3,3
prugne secche	220	88	2,2	0,5	55,0	0
salsa pomodoro casalinga	69	100	1,22	5,19	4,6	0,01
uva secca	283	100	1,9	0,6	72,0	0
Bevande analcoliche						
aranciata	38	100	0,1	0	10,0	0
coca cola	39	100	0	0	10,5	0
Bevande alcoliche	0					
birra chiara	14	100	0,2	0	3,5	0
brandy cognac rhum	0	100	0	0	0,0	0
grappa	0	100	0	0	0,0	0
liquore forte 35-40°	0	100	0	0	0,0	0
liquore leggero 25-30°	0	100	0	0	0,0	0
marsala tipico/vino liquoroso	105	100	0	0	28,0	0
vermouth dolce	55	100	0	0	14,6	0
vermouth secco	15	100	0	0	4,0	0
vino bianco	0	100	0	0	0,0	0
vino rosso	0	100	0	0	0,0	0
whisky	0	100	0	0	0,0	0
Cereali e derivati						
amido	378	100	0,4	0,2	100,0	100
biscotti al burro	419	100	6,8	8,1	85,0	54,6
biscotti frollini	429	100	7,2	13,8	73,7	45,2
biscotti integrali	425	100	7,8	14,3	70,8	38,2
biscotti per l'infanzia	416	100	13,8	8,5	75,7	36,4
biscotti secchi per prima colazione	416	100	6,6	7,9	84,8	60,3
biscotti wafers	454	100	7,1	15	77,6	45

brioches dolce cornetti	413	100	7,2	18,3	58,4	43,1
colomba	380	100	6,9	14	60,3	37,3
cornflakes	361	100	6,6	0,8	87,4	70
crackers al formaggio	502	100	9,8	25,5	62,1	0
crackers salati	428	100	9,4	10	80,1	72,2
crespelle	66	100	2,48	3,21	7,2	5,72
croissant	358	100	8,3	20,3	38,0	33,5
crusca/tritello	206	100	14,1	5,5	26,6	20,7
farina d'avena	385	100	12,6	7,1	72,3	59,2
farina di castagne	323	100	5,2	3,7	71,6	44,2
farina di ceci	298	100	16,6	6,9	45,1	0
farina di frumento integrale	319	100	11,9	1,9	67,8	59,7
farina di frumento tipo 0	341	100	11,5	1	76,2	67,7
farina di frumento tipo 00	340	100	11	0,7	77,3	68,7
farina di grano saraceno	321	100	11,5	2,6	67,0	67
farina di mais	362	100	8,7	2,7	80,8	72,1
farina di riso	360	100	7,3	0,5	87,0	79,1
farina di soia	446	100	36,8	23,5	23,4	11,1
farina d'orzo	357	100	10,6	1,9	79,3	72,1
farro	335	100	15,1	2,5	67,1	58,5
fette biscottate	408	100	11,3	6	82,3	72,8
fette biscottate integrali	365	100	10,1	5,2	74,1	64,1
fiocchi d'avena	373	100	8	7,5	72,8	66,2
fiocchi di mais	368	100	8,6	1,6	85,1	77,7
frumento duro	312	100	13	2,9	62,5	53,9
frumento tenero	317	100	12,3	2,6	65,2	56,3
germe di grano	408	100	28	10	55,0	0
gnocchi freschi di patate industriali	169	100	2,8	0,5	40,9	36,4
grano saraceno	314	100	12,4	3,3	62,5	0
grissini	431	100	12,3	13,9	68,4	60,2
mais	353	100	9,2	3,8	75,1	66
mais dolce in scatola	98	100	3,4	1,3	19,5	13,8
maizena (amido di mais)	327	100	0,3	0,05	86,8	76,7
miglio decorticato	360	100	11	4,2	74,1	62,9
mollica di pane	280	100	8	0,5	65,0	65
orzo perlato	319	100	10,4	1,4	70,5	64,1
pane al malto	267	100	8,3	2,4	56,6	27,7
pane all'uva	271	100	5,76	7,36	48,4	34,35
pane azzimo	377	100	10,7	0,8	87,1	77,5
pane di segale	219	100	8,3	1,7	45,4	39,5
pane integrale	243	100	7,5	1,3	53,8	48,5
pane tipo 0	275	100	8,1	0,5	63,5	55,9
pane tipo 00	289	100	8,6	0,4	66,9	59,1
pane tipo 1	265	100	8,9	0,6	59,7	52,3
pangrattato	351	100	10,1	2,1	77,8	66,2
panini al latte	295	100	9	8,7	48,2	41,3
panini all'olio	299	100	7,7	5,8	57,5	48,6
panino formato rosetta	269	100	9	1,9	57,6	45,5
pasta all'uovo fresca confezionata	272	100	10,9	3,5	52,5	46,2
pasta all'uovo secca	366	100	13	2,4	77,9	69
pasta di pane fresca	206	100	6,6	0,42	46,8	41,22
pasta di semola	325	100	10,9	1,4	71,7	61,4
pasta di semola fresca confezionata	263	100	9,6	0,5	58,7	50,9
pasta glutinata	363	100	23,8	0,6	69,9	63

pasta integrale	229	100	9	1,6	47,5	45,3
pizza bianca	302	100	7,9	5,9	57,9	50,7
pizza pomodoro e mozzarella	271	100	5,6	5,6	52,9	36,4
riso brillato	332	100	6,7	0,4	80,4	72,9
riso integrale	337	100	7,5	1,9	77,4	69,2
riso parboiled	337	100	7,4	0,3	81,3	73,6
savoiardi	392	100	11,9	9,2	69,8	30,5
semola	339	100	11,5	0,5	76,9	68,2
tapioca	360	100	0,6	0,2	94,9	86,3
tigelle emiliane	434	100	8,74	20,6	57,1	49,07
tortellini freschi	300	100	12,2	7,1	49,9	44,2
tortellini freschi di magro (ricotta)	306	100	12,5	14,3	34,0	32
tortellini secchi	376	100	15,7	10,8	57,6	51
Grassi e condimenti						
burro	758	100	0,8	83,4	1,1	0
lardo	891	100	0	99	0,0	0
margarina (100% vegetale)	760	100	0,6	84	0,4	0
olio di oliva	899	100	0	99,9	0,0	0
olio di semi (in genere)	899	100	0	99,9	0,0	0
pancetta di maiale	337	100	20,9	28,1	0,0	0
strutto	892	100	0,3	99	0,0	0
Carni fresche						
abbacchio	112	66	20,4	3,4	0,0	0
agnello (solo carne)	162	100	20,8	8,8	0,0	0
anatra spennata	159	80	21,4	8,2	0,0	0
bovino adulto (copertina, sottospalla, collo)	133	100	20,3	5,7	0,0	0
bovino adulto (geretto per ossobuco)	112	100	20,9	3,2	0,0	0
bovino adulto (pancia, biancostato, punta)	171	100	19,7	10,2	0,0	0
bovino adulto costata	140	100	21,3	6,1	0,0	0
bovino adulto fesa	103	100	21,8	1,8	0,0	0
bovino adulto filetto	127	100	20,5	5	0,0	0
bovino adulto girello	110	100	21,3	2,8	0,0	0
bovino adulto lombata	134	100	21,8	5,2	0,0	0
bovino adulto noce	106	100	21,3	2,3	0,0	0
bovino adulto scamone	119	100	21,4	3,7	0,0	0
bovino adulto sottofesa	111	100	22	2,6	0,0	0
bovino adulto spalla (fesone, fusello)	108	100	21,5	2,4	0,0	0
cappone (intero)	296	68	19,3	24,3	0,0	0
capretto	122	75	19,2	5	0,0	0
capriolo	110	76	21,9	2,5	0,0	0
castrato semigrasso	226	100	16,7	17,7	0,0	0
cavallo	140	100	19,8	6,8	0,0	0
cervo (carne magra)	91	100	21	0,8	0,0	0
cinghiale (polpa)	109	100	19,5	3,4	0,0	0
coniglio coscio	137	83	21	5,9	0,0	0
coniglio intero fresco (spellato)	118	71	19,9	4,3	0,0	0
coniglio intero surgelato	116	69	20,3	3,9	0,0	0
fagiano pulito	144	85	24,3	5,2	0,0	0
faraona coscia	114	85	24,3	1,8	0,2	0
faraona petto	107	98	25,1	0,7	0,0	0
gallina pronta da cuocere	194	70	20,9	12,3	0,0	0
lepre (coscia)	115	100	21,6	3,2	0,0	0
lumaca / chiocciola	67	24	12,9	1,7	0,0	0

maiale leggero (bistecca)	157	74	21,3	8	0,0	0
maiale leggero (coscio)	110	87	20,2	3,2	0,0	0
maiale leggero (lombo)	146	79	20,7	7	0,0	0
maiale leggero (spalla)	133	79	19	6,3	0,0	0
maiale pesante (coscio)	128	90	20,4	5,1	0,0	0
maiale pesante (lombo)	172	78	20,8	9,9	0,0	0
maiale pesante (spalla)	156	94	19	8,9	0,0	0
oca (pronta da cuocere)	373	70	15,8	34,4	0,0	0
pecora (valori medi)	293	100	17	25	0,0	0
pernice / starna (coscia)	113	64	22,3	2,6	0,0	0
piccione giovane	138	90	22,1	5,5	0,0	0
pollo ala (cruda con pelle)	196	63	16,7	14,3	0,0	0
pollo coscia	130	80	17,9	6,5	0,0	0
pollo fuso (crudo con pelle)	125	67	18,4	5,7	0,0	0
pollo intero (crudo con pelle)	171	77	19	10,6	0,0	0
pollo petto	100	98	23,3	0,8	0,0	0
pollo sovracoscio (crudo con pelle)	196	86	17,4	14	0,0	0
quaglia	161	67	25	6,8	0,0	0
rana (carne)	64	100	15,5	0,2	0,0	0
struzzo (polpa)	92	100	20,9	0,9	0,0	0
tacchino ala	193	75	22,3	11,5	0,0	0
tacchino coscia	186	87	20,9	11,2	0,4	0
tacchino fuso (crudo con pelle)	126	74	17,9	6	0,0	0
tacchino petto (fesa)	107	100	24	1,2	0,0	0
tacchino sovracoscio (crudo senza pelle)	120	86	18,5	5,1	0,0	0
tordo	143	58	18,3	7,7	0,0	0
vitello	92	100	20,7	1	0,0	0
Carni conservate						
bresaola	151	100	32	2,6	0	0
capocollo	450	100	20,8	40,2	1,4	0
carne bovina in gelatina in scatola	67	100	12,6	1,8	0	0
ciccioli	523	100	40,8	40	0	0
coppa Parma	398	100	23,6	33,5	0,6	0
corned beef in scatola	219	100	23,2	14	0	0
cotechino (confezionato precotto)	450	100	17,2	42,3	0	0
cotechino (confezionato precotto) cotto	307	100	21,1	24,7	0	0
cotenna	603	100	27	55	0	0
mortadella	317	100	14,7	28,1	1,5	0
mortadella di bovino e suino	388	100	13,3	37	0,5	0
pancetta magretta	315	100	21,7	25,3	0	0
pancetta tesa	337	100	20,9	28,1	0	0
paté di fegato	341	100	12,7	31,7	1,3	0
prosciutto cotto	215	100	19,8	14,7	0,9	0
prosciutto cotto privato del grasso	132	100	22,2	4,4	1	0
prosciutto crudo	224	100	26,9	12,9	0	0
prosciutto crudo privato del grasso	159	100	29,3	4,6	0	0
salame Milano	392	100	26,7	31,1	1,5	0
salame brianza	384	100	26,5	30,5	1	0
salame cacciatore	425	100	28,5	34	1,2	0
salame nostrano	370	100	27,3	28,5	1,1	0
salciccia di suino fresca cruda	304	100	15,4	26,7	0,6	0
salsiccia di fegato	424	100	12,4	41,2	0,9	0
speck	303	100	28,3	20,9	0,5	0

wurstel crudo	270	100	13,7	23,3	1,4	1,3
zampone precotto confezionato	361	100	19,1	31,6	0	0
zampone precotto confezionato cotto	319	100	21,4	25,9	0	0
Frattaglie						
animelle di bovino	114	100	20,4	3,6	0	0
cervello di bovino	157	100	9,8	12,7	0,8	0
coratella d'agnello	105	100	15,7	4,7	0	0
coratella di vitello	97	100	17,1	3,2	0	0
cuore di bovino	123	100	16,8	6	0,5	0
fegato di bovino	146	100	21	4,4	5,9	0
fegato di pollo	123	100	20,5	4,5	0	0
fegato di suino	140	100	22,8	4,8	1,5	0
frattaglie di coniglio	147	100	18,7	7,9	0,4	0
lingua di bovino	232	100	17,1	18	0,4	0
milza di bovino	107	100	18,5	3,7	0	0
orecchie di maiale	400	48	20	35,5	0	0
piede di maiale	231	38	14,5	18,7	1,2	0
rigaglie di pollo	196	100	13,9	15,6	0,1	0
rene di bovino	118	100	18,4	4,6	0,8	0
trippa di bovino	108	100	15,8	5	0	0
Prodotti ittici						
acciughe	96	75	16,8	2,6	1,5	0
aguglia	88	51	16,4	2,1	1	0
aluzzo imperiale	91	51	17	2,1	1,1	0
anguilla di fiume	261	71	11,8	23,7	0,1	0
anguilla di mare	237	70	14,6	19,6	0,7	0
anguilla d'allevamento filetti	317	100	14,2	28,9	0	0
aragosta/astice	86	29	16,2	1,9	1	0
aringa	216	70	16,5	16,7	0	0
arselle o telline	72	25	10,2	2,5	2,4	0
barbo	84	42	14	3,1	0,1	0
boccadoro (pagello boccadoro)	118	54	20	3	3	0
boga	87	56	18,3	1,2	0,8	0
bope	109	56	12,2	5,9	1,9	0
branzino	82	54	16,5	1,5	0,6	0
calamari freschi	68	65	12,6	1,7	0,6	0
calamari surgelati	66	59	13,1	1,5	0	0
calcinello	68	48	11,1	1,8	2	0
cannolicchio	75	20	13,2	1,9	1,3	0
capitone	247	65	13	21,5	0,5	0
carpa	140	50	18,9	7,1	0	0
cavedano	79	53	13,4	2,8	0	0
cefalo muggine	127	55	15,8	6,8	0,7	0
cernia surgelata	86	68	17	2	0	0
coregone o lavarello	135	69	19	6,5	0	0
cozze	84	32	11,7	2,7	3,4	2,8
dentice fresco	101	65	16,7	3,5	0,7	0
dentice surgelato	100	65	17,2	3,5	0	0
gallinella/capone	70	65	12	2	1	0
gamberi / mazzancolle fresco	71	45	13,6	0,6	2,9	0
gambero sgusciato surgelato	74	100	16,5	0,9	0	0
gattuccio	70	60	14,4	0,8	1,3	0
ghiozzo	74	55	15,4	1	1	0
ghiozzo d fiume	85	86	12,4	3,9	0	0

lasca	124	46	15,7	6,8	0	0
latterini e pesciolini piccoli	145	100	14,6	9,6	0	0
luccio	80	56	18,7	0,6	0	0
menola	69	53	14,2	0,9	1,1	0
merluzzo fresco / nasello	71	76	17	0,3	0	0
merluzzo surgelato filetti	68	100	15,6	0,6	0	0
murena	100	62	17,6	2,7	1,3	0
mormora filetti	97	100	18	1,9	2	0
occhiata filetti	117	100	19	3,7	2	0
orata (surgelata)	90	69	19,8	1,2	0	0
orata fresca	77	69	17	1	0	0
ostriche	69	12	10,2	0,9	5,4	4,5
pagello	101	54	21	1,9	0	0
palamita	96	67	19	1,8	1	0
palombo	80	65	16	1,2	1,3	0
passera	72	45	16,5	0,7	0	0
persico sole	76	45	15,5	1,5	0	0
pesce persico (filetto)	92	100	20,6	1,1	0	0
pesce gatto	92	60	15,5	3,3	0,2	0
pesce spada	109	98	16,9	4,2	1	0
pettine o capasanta	80	20	15	0,1	5	0
polpo	57	90	10,6	1	1,4	0
rana pescatrice/coda di rospo (trancio)	62	95	12,8	1	0,6	0
razza	68	32	14,2	0,9	0,7	0
rombo	81	55	16,3	1,3	1,2	0
salmone fresco	182	65	18,4	12	0	0
salpa	104	44	18	2,7	2	0
san pietro	77	40	16,2	0,9	1,2	0
sarago	103	54	15	4,4	1	0
sarda	129	70	20,8	4,5	1,5	0
scampi	86	29	16,2	1,9	1	0
scorfano	82	39	19	0,4	0,6	0
seppia	72	50	14	1,5	0,7	0
sgombro	168	80	17	11,1	0	0
smeriglio	66	57	14,5	0,5	0,8	0
sogliola fresca	83	48	16,9	1,4	0,8	0
sogliola surgelata	81	48	17,3	1,3	0	0
spigola	82	54	16,5	1,5	0,6	0
storione (filetti)	145	100	19,2	7,6	0	0
tinca	76	55	17,9	0,5	0	0
tonno	158	90	21,5	8	0	0
torpedine	63	45	12,1	1,2	1,1	0
triglia	123	60	15,8	6,2	1,1	0
trota	86	55	14,7	3	0	0
trota iridea d'allevamento filetti	118	100	20,3	4,1	0	0
vongole	72	25	10,2	2,5	2,2	0
Prodotti ittici conservati						
alici in salsa	105	100	9,4	6,6	2,2	0
alici sotto sale	128	50	25	3,1	0	0
alici sott'olio	206	100	25,9	11,3	0,2	0
anguilla marinata	259	88	14,8	21,9	0,6	0
aringhe affumicate	194	70	19,9	12,7	0	0
aringhe marinate	199	95	18,3	14	0	0
aringhe salate	218	73	19,8	15,4	0	0

baccalà ammollato	95	82	21,6	1	0	0
baccalà secco	122	75	29	0,7	0	0
bottarga di muggine	373	100	35,5	25,7	0	0
caviale	255	100	26,9	15	3,3	0
polpa di granchio	81	100	18,1	0,9	0	0
salmone in salamoia	188	98	21,1	11,5	0	0
salmone affumicato	142	100	25,4	4,5	0	0
sardine salate in scatola	133	48	25,1	3,6	0	0
sardine sott'olio (sgocciolate)	198	73	22,3	12,1	0	0
sgombro in salamoia	177	100	19,3	11,1	0	0
sgombro sott'olio	201	88	25,3	10,7	1	0
tonno in salamoia sgocciolato	103	100	25,1	0,3	0	0
tonno sott'olio (sgocciolato)	192	100	25,2	10,1	0	0
Latticini						
asiago	356	100	31,4	25,6	0	0
bra	328	100	30,7	22,8	0	0
brie	319	100	19,3	26,9	0	0
burrini	511	100	22,1	47	0	0
caciocavallo	431	100	37,7	31,1	0	0
caciottina fresca	261	100	17,3	21,3	0	0
caciotta romana di pecora	364	100	27,7	27,3	2,1	0
caciotta toscana	365	100	24,6	29,6	0	0
camembert	297	100	20,9	23,7	0	0
caprino fresco	277	100	17,5	23	0	0
caprino stagionato	518	100	35	42	0	0
cheddar	381	100	25	31	0,5	0
crescenza o stracchino	281	100	16,1	23,3	1,9	0
dolce verde	266	100	19,1	20	2,5	0
edam stagionato	345	100	29	25	1	0
emmenthal	403	100	28,5	30,6	3,6	0
feta	250	100	15,6	20,2	1,5	0
fiocchi di formaggio magro	115	100	9,7	7,1	3,2	0
fior di latte	265	100	20,6	20,3	0	0
fontina	343	100	24,5	26,9	0,8	0
formaggino grasso	309	100	11,2	26,9	6	0
formaggino meno grasso /sottiletta	239	100	14,7	17,3	6,5	0
formaggio cremoso spalmabile	313	100	8,6	31	0	0
formaggio molle da tavola	373	100	25,4	30,2	0	0
gorgonzola	320	100	19,1	27,1	0	0
grana	406	100	33,9	28,5	3,7	0
groviera	389	100	30,6	29	1,5	0
latte condensato zuccherato	328	100	8,7	9	56,5	0
latte di capra	72	100	3,9	4,3	4,7	0
latte di pecora	103	100	5,3	6,9	5,2	0
latte di vacca intero	64	100	3,3	3,6	4,9	0
latte di vacca parzialmente scremato	46	100	3,5	1,5	5	0
latte di vacca scremato	36	100	3,6	0,2	5,3	0
latte in polvere intero	484	100	25,7	24,9	42	0
latte in polvere scremato	351	100	33,1	0,9	56,2	0
latteria	450	100	30,7	36,4	0	0
mascarpone	453	100	7,6	47	0	0
montasio	411	100	30,3	32,2	0	0
mozzarella di bufala	288	100	16,7	24,4	0,4	0
mozzarella di vacca	253	100	18,7	19,5	0,7	0

panna da montare	337	100	2,3	35	3,4	0
panna da cucina	187	100	2,8	18	3,6	0
parmigiano	387	100	33,5	28,1	0	0
pastorella	364	100	26,9	28,5	0	0
pecorino	392	100	25,8	32	0,2	0
pecorino romano	402	100	26	33,1	0	0
pecorino siciliano stagionato	418	100	28,9	33,6	0	0
provola affumicata	261	100	21,2	19,6	0	0
provolone	366	100	28,1	28,2	0	0
quartirolo stracchino	300	100	18,5	25,1	0	0
ricotta di pecora	157	100	9,5	11,5	4,2	0
ricotta di vacca	146	100	8,8	10,9	3,5	0
robiola	338	100	20	27,7	2,3	0
scamorza	334	100	25	25,6	1	0
spressa	411	100	30,3	32,2	0	0
taleggio	312	100	19	26,2	0	0
tofu	69	100	7,5	4,3	0	0
yogurt alla frutta	88	100	2,8	3,3	12,6	0
yogurt intero	65	100	3,8	3,7	4,3	0
yogurt parzialmente scremato	43	100	3,4	1,7	3,8	0
yogurt scremato	36	100	3,3	0,9	4	0
yogurt greco da latte intero	115	100	6,4	9,1	2	0
Uova						
albume	43	100	10,7	0	0	0
polvere di uovo	537	100	51,9	36,4	0,4	0
tuorlo	325	100	15,8	29,1	0	0
uovo di anatra	190	88	12,2	15,4	0,7	0
uovo di gallina	128	87	12,4	8,7	0	0
Prodotti dolciari						
amaretti	428	100	7,51	19,58	59,07	0
arance candite	313	100	0,2	0,2	82,7	0
baba' al rhum	229	100	5,9	5,7	41,2	20,6
biscotti salati (tipo ritz)	466	100	7,8	21,2	65	58,5
cacao dolce	349	100	4,5	8,6	67,7	5,4
canditi	283	100	0,5	0	75	0
cannoli alla crema	368	100	6,2	20,7	41,9	28,2
caramelle dure	344	100	0	0	91,6	0
caramelle tipo mou	430	100	2,1	17,2	71,1	1
cassata gelato	243	100	3,7	13,6	28,3	0
ciliege candite	306	100	0,4	0,2	80,6	0
cioccolato al latte	545	100	7,3	36,3	50,5	0
cioccolato fondente	515	100	6,6	33,6	49,7	0
cioccolato al latte con nocciole	543	100	7,2	36,9	48,6	0
colomba	380	100	6,9	14	60,3	37,3
crem caramel	224	100	3,85	4,94	43,88	0
crema di nocciole e cacao	537	100	6,9	32,4	58,1	0
crema pasticcera/vaniglia	212	100	6,14	8,97	28,54	3,44
crostata con marmellata	339	100	4,9	8,2	65,5	0
gelato al cacao	173	100	3,6	7,1	25,3	0
gelato al limone	132	100	0,9	0	34,2	0
gelato fiordilatte	218	100	4,2	13,7	20,7	0
ghiacciolo all'arancio	137	100	0	0	36,5	0
girelle Motta	352	100	6,1	11,8	59	19
gomma da masticare	263	70	0	0	70	0

latte di mandorla	23	100	0,6	1,6	1,7	0
marmellata	222	100	0,5	0	58,7	0
merendine con marmellata	358	100	5,5	8,3	69,6	21
merendine farcite	413	100	6,2	15,1	67,3	19,7
merendine tipo pan di Spagna	461	100	8,3	22,3	60,5	36
miele	304	100	0,6	0	80,3	0
mousse al cioccolato (polvere)	447	100	8,15	29,2	40,46	0
pan di Spagna	314	100	8,5	6,4	59,4	27
panettone	333	100	6,4	10,7	56,2	30,3
pasta brisée	479	100	7,1	29,6	49,1	42,9
pasta di mandorle / marzapane	455	100	9,9	23,4	54,6	0
pasta frolla	410	100	6,5	20,8	52,4	27,48
pasta sfoglia surgelata	509	100	6,9	33,8	47,2	41,2
plum cake allo yogurt	0.00	100	7.03	21,2	51,9	30
savoiardi	391	100	11,9	9,2	69,6	27,5
torrone alla mandorla	479	100	10,8	26,8	52	0
torta margherita	367	100	8,9	10,4	63,4	26,6
uva sultanina secca	256	100	1,8	0,7	64,7	0
voul au vent surgelati	509	100	6,9	33,8	47,2	41,2
zucchero	392	100	0	0	104,5	0
marronita (crema di marroni)	222	100	1,2	0	58	10
Wafer ricoperto di cioccolato	498	100	8,2	26,6	60,3	12,3
Alimenti vari e piatti pronti						
aceto	4	100	0,4	0	0,6	0
besciamella	155	100	3,58	11,23	10,6	5,72
bignè surgelati	335	100	9,34	20,78	29,4	22,9
brodo animale	7	100	0,47	0,56	0,2	0
brodo vegetale	0	100	0	0	0,0	0
cacao amaro	355	100	20,4	25,6	11,5	10,5
cacao dolce	349	100	4,5	8,6	67,7	5,4
conserva di pomodoro	96	100	3,9	0,4	20,4	0
crema di asparagi in scatola	26	100	1	0,7	4,2	0
crema di cipolle in scatola	26	100	2,2	1	2,2	0
crema di funghi in scatola	56	100	1	4	4,2	0
crespelle semplici	166	100	7	8	17,5	13,1
crocchette di patate	123	100	2,3	0,06	30,3	26
dadi per brodo	250	100	15,7	18,7	5,0	0
estratto di carne	220	100	54	0,4	0,0	0
farina di castagne	343	100	6,1	3,7	76,2	0
fecola di patate	346	100	1,4	0	90,7	74,2
foies gras / fegato grasso	442	100	20,5	40	0,0	0
gelatina	338	100	84,2	0,1	0,0	0
giardiniera	7	100	0,4	0,3	0,6	0,1
insalata russa estiva	315	100	1,6	31,4	7,0	5,6
ketchup	98	100	2,1	0	24,0	1
latte di soia	32	100	2,9	1,9	0,8	0
lievito di birra	56	100	12,1	0,4	1,1	0
maionese	655	100	4,3	70	2,1	0
minestrone di verdura surgelato	51	100	2,7	0,1	10,4	10
muesli	364	100	9,7	6	72,2	41,4
panna cotta	110	100	1,62	19.08	25,6	0
pasta d'olive	228	100	2	23	3,4	0
pesto pronto	603	100	11,3	61,9	0,2	0
purè in busta	73	100	2,3	1,3	13,8	13

ravioli ai carciofi	271	100	9,9	9,4	39,1	39,1
salsa bernese (vasetto 250 ml)	653	100	1,5	70	4,5	0
salsa cocktail (vasetto 250 ml)	682	100	1,5	73	5,0	0
salsa di soia	66	100	8,7	0	8,3	0
salsa tartara (vasetto 200 ml/185 g)	626	100	1,5	67	4,5	0
salsa tonnata (vasetto 250 ml)	681	100	3,8	73	2,3	0
salsa verde (vasettp 250 ml)	675	100	1,7	74	0,5	0
senape (vasetto 125 ml)	78	100	3,7	5,9	2,8	0
soffritto verdure misto surgelato	26	100	1,45	0,1	5,2	0,07
vitello arrosto	147	100	18,3	8	0,5	0
yogurt di soia	72	100	5	4,2	3,9	0
zuppa del casale surgelata	120	100	4	2	23,0	23
tacos pronti (conchiglie di pasta)	463	100	7,4	22,8	60,8	60,8