

Alimentazione: **Tabella degli alimenti**

In questa tabella sono riportati i valori di proteine, carboidrati, grassi e calorie presenti in 100 grammi di ogni alimento

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
ACCIUGHE salate	25	1	0	115
ACCIUGHE sotto olio	28	12	0	220
AGLIO	4	0	20	100
AGNELLO	18	22	0	280
ALBICOCCHE	1	0	8	36
ALICI salate	25	1	0	115
ALICI SOTTO OLIO	28	12	0	220
AMARENE (amarena, ciliegia, ciliege)	1	0	10	57
ANANAS	1	0	12	51
ANATRA	24	3	0	118
ANGUILLA	12	20	1	250
Arachidi	23	43	7	510
Arachidi tostate e salate	24	44	8	530
ARAGOSTA	16	2	2	20
ARANCE	1	0	7	35
ARINGA	8	17	0	190
ASPARAGI	3	0	2	22
BACCALA AMMOLLATO (baccalà)	20	1	1	100
BANANE	1	0	22	90
BIETOLA (bieta)	2	0	4	25
BIRRA	0	0	3	30
BISCOTTI	10	8	70	380
BISCOTTI FROLLINI (con burro)	20	30	35	500
BRESAOLA	35	6	0	190
BRIOCHES o CORNETTI	7	20	50	410
BROCCOLETTI (di rape)	3	0	3	23
BROCCOLI	6	0	5	40
Brodo di gallina	3	6	4	80
BUCATINI	11	1	74	360
BURRO	1	80	1	770
CACAO	20	22	44	300
CACAO DOLCE	25	5	55	380
CACIOCAVALLO	38	30	0	440
CACIOTTA	25	28	1	360

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
CAMEMBERT	15	30	0	300
CANDITI (frutta)	0	0	70	300
CAPRINO (formaggio)	33	16	15	340
CARCIOFI (carciofo)	3	0	7	40
CAROTE (carota)	1	0	10	47
CARRUBA (carrube)	5	1	39	197
CASTAGNE	4	2	40	200
CAVIALE	20	20	2	265
CAVOLI (cavolo)	2	0	4	25
CECI	20	5	50	340
CETRIOLI	1	0	3	20
CICORIA	1	0	4	20
CILIEGE (ciliegia)	1	0	14	62
CIOCCOLATO (al latte)	9	30	55	540
CIOCCOLATO (fondente al 70% di cacao)	7	45	30	580
CIOCCOLATO BIANCO	6	37	53	570
CIPOLLE (cipolla)	1	0	5	25
COCCO	4	35	12	360
COCOMERO (anguria)	0	0	6	30
COLA	0	0	1	40
CONIGLIO	22	2	0	100
COTECHINO	17	35	0	360
Couscous (cous-cous, cous cous)	12	1	77	376
Couscous cotto (cous-cous, cous cous)	4	0	23	112
COZZE	11	2	2	77
CRAUTI	1	2	4	18
CRESCENZA	16	21	3	250
CROSTATA DI MARMELLATA	5	10	60	350
EMMENTHAL (groviera,gruviera)	30	30	0	400
FAGIOLI di SOIA	37	18	23	398
FAGIOLI FRESCHI	10	2	22	144
FAGIOLI LESSI IN SCATOLA	8	1	15	95
FAGIOLI SECCHI	24	3	50	320
FAGIOLINI	2	0	2	18
FARINA (frumento)	10	1	70	350
FARINA (mais,granturco)	9	3	75	380
FARINA (semola grano duro)	12	1	77	370
FAVE	5	0	4	40
FECOLA di patate	2	0	85	350
FEGATO di manzo	20	3	6	135

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
FICHI	1	0	15	65
FICHI di India	1	0	10	40
FICHI secchi	4	3	60	290
FONTINA	25	25	1	330
FORMAGGIO OLANDESE	30	30	3	390
FRAGOLE	1	1	7	38
FUNGHI	5	1	5	40
FUSILLI	11	1	74	360
GAMBERI	14	1	3	70
Gelato di creme	3	6	15	150
Gelato di frutta	2	3	20	80
GERMOGLI di SOIA	6	1	3	49
Giardiniera (insalata)	1	0	3	12
GORGONZOLA	20	30	0	360
GRANA	30	30	0	400
GRISSINI	15	6	75	400
INDIVIA (scarola)	2	0	2	15
Insalata cappuccina	1	0	1	16
Insalata di campo	2	1	1	15
Insalata di carote	1	0	8	36
KAKI (cachi)	1	0	16	75
KIWI	1	1	8	50
LARDO	0	99	0	910
LATTE di SOIA	4	2	3	45
LATTE INTERO	4	4	5	65
LATTE SCREMATO	4	1	5	40
LENTICCHIE	25	3	50	330
LIMONI (limone)	1	0	1	10
LIQUORE (liquori)	0	0	30	150
MAIALE (carni grasse)	15	40	0	400
MAIALE (carni magre)	20	7	1	150
MAIONESE	1	80	3	720
MANDORLE	25	50	3	570
MANZO (carni magre)	20	1	1	90
MARGARINA	1	80	1	760
MARGARINA vegetale	0	40	1	380
MARMELLATA	1	0	55	230
MASCARPONE	8	47	0	460
MELA (mele)	0	1	10	50
MELANZANE (melanzane)	1	0	3	20
MELONE	1	0	6	30

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
MERLUZZO	14	3	1	85
MIELE	1	0	75	310
MORE	1	1	9	60
MORTADELLA	16	40	0	430
MOSTARDA	5	0	60	280
MOZZARELLA (bufala)	20	27	5	340
MOZZARELLA (fior di latte)	20	20	0	270
MOZZARELLA (mucca)	20	15	9	250
NOCCIOLE	15	50	5	550
NOCI	18	60	2	600
OCA	15	30	0	380
OLIO di oliva	0	99	0	900
OLIO di oliva (extravergine)	0	99	0	900
OLIO di semi	0	100	0	910
OLIO di SOIA	0	100	0	900
OLIO extravergine di oliva	0	99	0	900
OLIVE	1	28	5	280
ORATA	17	1	0	77
OSTRICHE	10	2	0	85
PALOMBO	16	1	1	80
PANCETTA (guanciale)	9	65	12	640
PANE	8	1	55	270
PANNA	2	35	3	340
PARMIGIANO	30	30	0	400
PASSERA di mare (platessa)	16	2	1	85
PASTA	11	1	74	360
PASTA all uovo	15	3	68	365
PATATE	2	0	15	85
PATATE dolci	2	0	16	87
PECORINO	28	28	0	370
PENNE	11	1	74	360
PEPERONI	1	0	3	18
PERE	0	0	12	50
PESCE SPADA	20	4	0	120
PESCHE	0	0	17	90
PINOLI	35	50	5	300
PISELLI	8	1	14	93
Pizza Margherita	9	7	30	215
POLENTA (farina)	9	3	75	380
POLLO	17	14	1	200
POMODORI (pomodoro)	1	1	4	25

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
PREZZEMOLO	4	1	9	62
PROSCIUTTO COTTO	20	35	1	420
PROSCIUTTO CRUDO	20	45	0	500
PROSCIUTTO CRUDO (senza grasso)	30	5	0	158
PROVOLONE DOLCE	20	20	0	260
PROVOLONE PICCANTE	35	38	0	470
PRUGNE fresche	1	0	15	60
PRUGNE secche	3	1	60	270
RAPE	1	0	8	40
RAVANELLI	1	0	3	15
RICOTTA	9	28	0	320
RIGATONI	11	1	74	360
RISO	7	1	78	350
ROBIOLA	20	30	0	360
ROQUEFORT	24	34	0	380
SALAME MILANO	37	35	0	470
SALMONE in scatola	20	10	0	190
SALSICCE (salsiccia fresca)	15	30	1	340
SARDINE fresche	15	5	1	115
SARDINE in olio	25	11	1	215
SCAMORZA	25	25	4	335
SCAROLA	2	0	7	38
SEDANO	3	0	1	13
SELVAGGINA (cacciagione)	22	4	0	140
SEPIE	14	2	1	70
SOGLIOLA	16	2	1	85
Sorbetto di frutta (gelato)	1	1	20	100
SPAGHETTI	11	1	74	360
SPIGOLA	15	2	1	85
SPINACI	4	1	4	36
STOCCAFISSO (ammollato)	30	1	0	90
STRACCHINO	18	25	0	300
STRUTTO	0	99	0	900
SUCCO di arancia	1	0	8	38
SUCCO DI FRUTTA	1	0	14	55
TACCHINO	25	9	0	180
TARTUFI (tartufo)	9	1	13	90
TOFU formaggio di SOIA	8	5	4	89
TONNO FRESCO	21	4	1	124
TONNO SOTTO OLIO	20	40	0	415
TORRONE	10	23	45	440

ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
TRIGLIE	16	7	1	125
TRIPPA	16	2	0	79
TROTE (trota)	14	3	0	85
UOVA (albume d'uovo, albumi)	4	0	0	16
UOVA (tuorlo d'uovo, tuorli)	3	6	0	70
UOVA (un uovo 55 grammi)	7	6	0	86
UVA	0	0	18	75
UVA PASSA (sultanina)	2	1	70	300
VINO	0	0	2	65
VITELLO (carni magre)	20	1	0	90
VONGOLE	10	3	2	70
WHISKY	0	0	0	245
WURSTEL	13	25	0	340
WURSTEL (pollo tacchino)	15	10	0	240
YOGURT	10	3	2	70
YOGURT INTERO	5	5	6	80
ZAMPONE	20	32	0	368
ZUCCHERO	0	0	100	410
ZUCCHINE	20	0	2	18
ZUCCHINE (fiori)	2	2	1	24