

100 grammi di: apportano kcal:

LATTE-YOGURT

Latte intero	63
Latte parz. screm.	49
Latte screm.	33
Yogurt intero	63
Yogurt magro	45
Yogurt frutta	120

VERDURE

Asparagi	35
Bietola	12
Broccoletti	25
Carciofi	18
Fagioli	104
Fagiolini	20
Finocchi	15
Funghi	25
Lattuga	15
Melanzane	18
Patate	83
Peperoni	23
Radicchio	13
Scarola	10
Sedano	20
Spinaci	24
Zucca - Zucchini	12

CONDIMENTI

Aceto	4
Burro	750
Besciamella	400
Margarina	760
Olii vari	901
Olii vari (cucchiaino)	108

FRUTTA

Albicocche	31
Ananas	45
Arance - Mandarini	40
Banane	80
Ciliegie	50
Cocomero	30
Fragole	30
Kiwi	55
Melograno	65
Mele - Pere	45
Melone	30
Pesche	30
Pompelmo	35
Susine	35
Uva	60

100 grammi di: apportano kcal:

PANE-PIZZE

Crackers integrali	420
Crackers salati	450
Fette biscottate	390
Grissini comuni	380
Pane comune	279
Pane carrè (tipo toast)	305
Pane al latte	347
Pane all'olio	361
Pane integrale	230
Pane grattato	354
Pizza ai funghi	620
Pizza al prosciutto	680
Pizza margherita	600
Pizza quattro stagioni	700

DOLCI-BISCOTTI

Amaretti	452
Bigné (1)	115
Biscotti al cacao	460
Biscotti al burro	460
Biscotti integrali	418
Brioche semplice (1)	400
Brioche alla crema (1)	450
Brioche alla marmellata (1)	420
Cannoli alla crema	370
Cioccolato al latte	565
Cioccolato fondente	542
Colomba	350
Corn flakes	364
Crema Caramel	280
Crostata Frutta	540
Gelato alla frutta	100
Gelato alle creme	220
Gelato al cioccolato	240
Krapfen	380
Miele	304
Pandoro	500
Panettone	350
Zucchero	392
Zuppa inglese	250

BEVANDE

Aranciata	53
Birra	110
Caffè (1 tazza)	2
Cola	40
Succo di frutta	45
Thè (1 tazza)	2
Vino	65

100 grammi di: apportano kcal:

PRIMI PIATTI

Gnocchi di patate al pomodoro	260
Insalata di riso	470
Pasta al burro	410
Pasta e Fagioli	480
Pasta al Ragù	500
Riso al burro	360
Riso al pomodoro	400
Risotto ai funghi	415
Risotto allo zafferano	422
Spaghetti al pomodoro	450
Spaghetti aglio e olio	430
Tortellini alla panna	780
Trenette al pesto	580

CARNI

Agnello (parti magre)	122
Agnello (parti semigrasse)	211
Agnello (parti grasse)	279
Anatra	288
Bovino (parti magre)	127
Bovino (parti semigrasse)	206
Bovino (parti grasse)	304
Cavallo	110
Coniglio	114
Fagiano	140
Faraona	150
Gallina	185
Lepre	103
Maiale (parti magre)	167
Maiale (parti semigrasse)	274
Maiale (parti grasse)	380
Manzo (filetto o parti magre)	116
Manzo (parti semigrasse)	214
Manzo (parti grasse)	330
Pollo (petto)	110
Pollo (coscia)	130
Tacchino (petto)	134
Tacchino (coscia)	186
Vitello (parti magre)	102
Vitello (parti semigrasse)	134
Vitello (parti grasse)	166

UOVA

Uovo di gallina (1)	80
Uovo di gallina (1 albume)	18
Uovo di gallina (1 tuorlo)	62

100 grammi di: apportano kcal:

PESCI

Acciughe sott'olio	204
Acciughe sotto sale	128
Aragosta - Astice	86
Baccalà secco	164
Branzino - Spigola	82
Calamaro	69
Cernia	130
Dentice	100
Gamberi	50
Merluzzo - Nasello	83
Ostrica - Polpo	57
Rombo	80
Seppia	72
Sgombro	168
Sogliola	83
Tonno fresco	158
Tonno sott'olio	258
Tonno in scatola al naturale	103
Trota	83
Vongole	73

SALUMI

Bacon- Pancetta	630
Bresaola	246
Ciccioli	535
Coppa	430
Mortadella - Prosciutto cotto	415
Prosciutto crudo (grasso+magro)	471
Prosciutto crudo (magro)	153
Salame	475
Salsiccia	394
Speck	116
Wurstel	347

FORMAGGI

Asiago - Bel Paese	380
Caciotta	360
Certosino	270
Emmental	390
Fontina	375
Gorgonzola - Stracchino	350
Groviera	420
Mozzarella - Scamorza	240
Parmigiano Reggiano - Grana	400
Pecorino stagionato	380
Provola	350
Ricotta di mucca	135
Ricotta romana di pecora	270
Taleggio	310