

Valore nutrizionale degli alimenti dalla A alla Z espresso per 100 grammi di prodotto netto (ripulito da eventuali scarti, semi, bucce, ossa ecc.)

ALIMENTO	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
acciughe fresche	130	22	3	3
acciughe sott'olio	205	26	0	11
acciughe sotto sale	128	26	0	2,4
aceto	15	0	0	0
acqua tonica	33	0,25	8	0
agnello magro	122	20	0,2	5
agretti	17	2	2	0,1
albicocche	31	0.1	7,5	0
albicocche, polpa secca	188	0,2	45	0,2
amarene	41	0,8	8	0,01
anacardi	580	24	18,2	49
ananas	40	0,5	9,5	0
ananas sciroppato	77	0,5	18,75	0
anatra arrosto	321	16	1,1	28
anguilla	237	14	0	23
anguria	16	0	4	0
arachidi	610	28	14	49
aragosta al vapore	76	16,2	0	1,3
arancia	34	0,7	7,2	0,2
aringa marinata	202	17,75	31,5	0,8
aringa affumicata	121	19	2,7	5
asiago	375	33	0	27
asparagi	35	3	4	0,6
avocado	235	2	2,5	25
baccalà secco	136	31	1	0,9
babbà al rum	250	6	40	7,3
banana	80	5,5	14	0,2
belpaese	370	25	0	30
birra speciale	65	1,7	15	0

birra normale	34	1,2	13,5	0
biscotti per l'infanzia	417	13,8	76,1	8,5
bovino grasso	330	15	0	29
bovino magro	127	20	0	5
branzino	82	18,9	0	1,1
brioche	400	7,2	59	19
broccoli	64	3,3	2,6	1,3
burro	750	0,5	0,5	83
burro di arachidi	350	25	12	50
cacao	320	23	20	10
cachi	60	0,5	15	0,1
caciocavallo intero	430	37	0,9	31
caciocavallo parz. scremato	340	35	0,9	26
caciotta fresca di pecora	325	16	0	29
calamari	69	12	0	1,7
cannoli alla crema	370	6	7	20
caramelle dure	342	0	52	5
castagne crude	211	3,5	44	1,8
castagne secche	350	8	72	6
ceci secchi	299	21	54	5
cheddar	381	25	0,5	31
cicoria	20	0	5	0
ciliegie	36	0	9	0
cime di rapa	28	3	4	0
cioccolato con nocciole	565	4,5	40	43
cipolle	25	0,1	5,7	0
coca cola	36	0	9	0
cocco fresco	370	3	19	30
cocomero	30	0	7,5	0
corn flakes	92	8	12,7	1
corngrits	109	1,2	11,6	6
cozza	58	11	3,5	0

crema di nocciole e cacao	537	6,9	58	32,4
datteri	269	2,7	63	0,6
edam	324	22,8	1,8	26
emmenthal	403	29	0	30

ALIMENTO	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
fagiolo al forno	139	23	0	5,2
fagioli secchi	427	23	51	2,5
fagiolini	20	2,5	2,4	0,1
farina "0"	325	0	81,25	0
fave fresche	36	5,4	3,8	0,2
fave secche	337	27	5	3,5
fecola di patate	316	0	79	0
fegatini di pollo	122	21	0,5	4
fette biscottate	410	11,4	83	6
fichi	60	3	10,2	1
fichi secchi	282	3,5	67	0
finocchi	9	0	2,25	0
fiocchi d'avena	365	14	66	5
fior di latte	265	20,6	1	20,3
formaggio	310	11,2	6	26,9
formaggio americano	372	24,5	5,2	28
formaggio blu (con enzimi)	368	21	0	31,5
funghi freschi	28	2	4,9	0
gallette di riso soffiato	347	7	74	2
gamberi	71	13,6	2,9	0,6
germe di grano	375	27	46	9
gorgonzola	350	19	0	29
gouda (formaggio)	345	24,5	2,6	26
grana	381	35	2	25
granchio	80	15	1,7	1,5
grano soffiato	407	7,1	85	3,5
grappa	240	0	0	0

groviera	370	35,5	3,7	25
hamburger (intero)	240	31	25	11
indivia	25	1	4	0
kiwi	50	1	10	1
latte condensato zuccherato	341	8,7	56,5	9
latte di capra	75	3,9	4,7	4,3
latte di pecora	104	5,3	5,2	6,9
latte di vacca intero	67,5	3,5	4,8	3,5
latte di vacca parzialmente scremato	54	3,5	5	1,8
latte in polvere intero	494	25,7	42	24,9
lattuga	15	0,7	3	0
legumi	330	20	59	1
lenticchie secche	336	23	58	1,5
luccio	80	18	0,8	0
lupini	115	16,4	7,2	2,4

ALIMENTO	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
Maiale grasso	393	14	0	37
Maiale magro	139	19,2	0	7
Maiale semimagro	266	16,7	0	22,1
Maionese	688	1,95	1,2	75
Mais	366	8,7	73,7	3,8
Maizena	340	0,4	83,7	0,3
Mandaranci	55	0,9	12,2	0,2
Mandarini	49	0,87	10,5	0,3
Mandorle dolci	541	15,5	3,75	51,5
Manzo magro	96	20,1	0	1,7
Manzo semimagro	163	18,2	0	10
Margarina	733	0,55	0,4	81
Mango	67	0	14	1
Marmellate	263	0,45	65,3	0
Marsala	120	0	2,75	0
Mascarpone	453	7,5	0	47
Melagrani	66	0,45	15,5	0,2

Melanzane	15	1	2,5	0
Mele	46	0	10,5	0,3
Mele cotogne	35	0,8	6	9
Melone	23	0,5	4,7	1
Merendine	368	5,25	68	8,3
Merluzzo	64	15	0	0,2
Miele	300	0,4	74,5	0
Milza di bovino	105	18	0	3,6
Mortadella	342	13,25	1,6	31,3
Mozzarella bufala	337	19	5,25	26,6
Mozzarella mucca	242	18,5	4,75	16
Nasello	83	16,5	1	1,5
Nasello	73	16,8	0	0,6
Nespole	38	0,4	8	0,5
Nocciole	624	12,5	2	62,8
Noci fresche	582	10	5,6	57,6
Noci secche	652	15,25	4,5	63,6
Oca	295	17,5	0	25
Olio di oliva	900	0	0	100
Olio di semi	900	0	0	100
Olive conservate	268	1,7	4,75	27
Olive nere	235	1,8	1	25,9
Olive verdi	142	0,8	1	15
Orata	88	19,25	0	1,2
Orzo perlato	374	10	59	1,3
Ostrica	60	9,9	2,75	1
Palombo	78	15,5	1,25	1,2
Pancetta	612	8,75	0	64
Pancetta maiale	660	8	1	69,2
Pane biscotto	414	9,5	71,5	9,1
Pane integrale	250	7,25	52,25	1,3
Pane tipo 0	286	7,75	62,25	0,5
Pane tipo 00	299	8	65,75	0,4
Pane tipo 1	275	8,5	58,75	0,5

Panettone	356	6,75	57,5	11
Panini all'olio	309	7,5	56,7	5,8
Panna	337	2,5	3,2	35
Parmigiano	375	34,5	2,75	25
Pasta all'uovo	379	12,5	76,5	2,4
Pasta di semola	367	10,5	80,7	0,3
Pasta glutinata	371	23	68	0,6
Pastorella	361	26	0	28,4
Patate	87	2	17,5	1
Patate novelle	71	2	15,25	0,2
Patatine chips	573	5	48,7	39,7
Pecorino fresco	363	27,7	0	28
Peperoncini picc.	32	1,8	5	0,5
Peperoni dolci	23	0,87	4	0,3
Pere	42	0,3	9,25	0,4
Pere sc.	79	0	19	0,1
Pesce persico	74	15	0	1,7
Pesce spada	108	16,25	1	4,2
Pesche	28	0,9	6	0
Pesche sc.	81	0,4	19,5	0
Piccione	136	21,5	0	5,4
Pinoli	561	19,75	7,75	50
Piselli	77	6,75	12	0,2
Piselli secchi	327	21,5	56,5	1,5
Pistacchio	633	18,75	18,5	53,6
Pizza al pomodoro	254	3,75	50,5	4
Pizza e mozzarella	278	5,25	51,5	5,5
Pollo coscia	128	17,25	0	6,4
Pollo intero	146	18,5	0	8
Pollo petto	100	21,5	0	1,5
Polmone di bovino	73	13,5	0	2
Polpo	56	10,25	1,25	1
Polvere d'uovo	568	45,75	4	41
Pomodori da insalata	17	1,2	2,5	0,2

Pomodori maturi	19	4	3,25	0,2
Pomodori pelati	19	1,2	2,5	0,5
Pompelmo	31	0,55	7,25	0
Pompelmo sugo	41	0,4	9,5	0
Pop Corn	394	12,25	74,7	5
Porcino0Boletus	41	3	5,75	0,6
Porri	37	2	7	0
Porto dolce	160	0	13,5	0
Porto secco	135	0	3,7	0
Prataiolo	23	2,25	2,5	0,5
Prezzemolo	35	3,5	3,75	0,7
Prosc. crudo magro	151	27,25	0	4,5
Prosciutto cotto	411	20,5	0,4	36,3
Prosciutto crudo	458	19,5	0	94,7
Provolone	363	25,5	0	28,8
Prugne	32	0,5	7,25	0
Prugne secche	158	2,5	36	0,6
Quaglia	159	24,25	0	6,7

ALIMENTO	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
Radicchio rosso	6	1,34	0	0
Radicchio verde	14	2	0,4	0,6
Rana	62	15	0	0,3
Rape	20	1	3,5	0
Ravanelli	11	0,9	1,75	0
Razza	66	13,75	0,6	0,9
Rene di bovino	113	17,75	0	4,5
Rhum	330	0	0	0
Ricotta	246	9,75	6,75	20
Rigaglie di pollo	195	13,5	0	15,5
Riso brillato	373	6,7	85	0,5
Rombo	80	15,7	1,15	1,4
Roquefort	377	20,2	1,7	32
Salame Milano	458	35,75	0	34,8
Salame misto	431	28,27	0	35

Salmone affumicato	168	21	0	9,2
Salmone in salamoia	172	20,5	1	9,4
Salsiccia di fegato	370	12,5	1	35
Salsiccia fresca	334	13,75	0,25	30,7
Salsiccia secca	513	21,25	0,24	47,2
Salsiccie viennesi	261	11	1	23,6
San Pietro	76	15,75	1,2	1
Sarda	127	20	1,2	4,4
Sardine sott'olio	302	20	0,5	24,3
Scamorza	207	22	7	10
Scorfano	79	15,7	1	1,4
Scorzoneria	82	3	16	0,7
Sedano	20	2,3	2,25	0,2
Sedano rapa	8	1,8	0	0
Semola	351	11	75,5	0,6
Seppia	71	13,5	0,6	1,4
Sgombro	169	16,5	1	11,1
Sgombro in salamoia	175	19	0	11
Sorbetto al limone	130	1	34	0
Spigola	150	31	1	3
Spinaci freschi	35	4	3	1
Storione (uova)	255	27	3	15
Stracchino	300	19	0	25
Strutto	890	0	0	99
Succo di arancia	45	0	15	0
Taleggio	310	19	0	26
Tinca	140	33	0	1
Tonno al naturale	95	22	0	1
Tonno fresco	140	24	9	6
Torrone	480	11	52	27
Triglia	205	26	2	10
Trota	155	27	0	5
Uovo di gallina (uno)	145	14	0	10
Uva fresca	65	1	17	0

Vino da pasto bianco	70	0	0	0
Vino da pasto rossp	75	0	0	0
Vitello	90	21	0	1
Vongola	290	41	9	10
Wafer al cioccolato	500	8	27	60
Wurstel	270	14	1	23
Yogurt intero	65	4	4	4
Zampone	370	19	0	32
Zucchero	400	0	100	0