

TAVOLA DEGLI ALIMENTI



Release 1.5.0 Light - 689 records

Tempo addietro decisi di iniziare un periodo di "astinenza" forzata dal cibo (altrimenti nota come dieta) e mi accorsi subito che non ero capace di calcolarmi da solo l'effettiva quantità di Calorie che assorbivo in una giornata. Fu così che, più per scherzo che altro, racimolai la maggior quantità possibile di riviste, dati, opuscoli, tabelle che avevano a che fare con la nutrizione e cominciai a redire un database con Works. Il passo fu ancora più breve quando, date le onorevoli dimensioni del database, decisi di convertirlo in un documento destinato al pubblico dominio. Mi auguro che possa esservi utile quanto lo è stato a me, non fosse altro che per curiosità personale !!. Il documento è liberamente distribuibile a patto che non sia modificato; eventuali aggiornamenti verranno postati sul mio sito (vedansi intestazione! :-9)

Il valore riportato nel campo K-Cal si riferisce a 100 grammi di parte edibile di prodotto. Stessa cosa vale per Fibra, Protidi, Lipidi e Glucidi che sono rispettivamente Fibra, Proteine, Grassi e Zuccheri. Qualora il campo Pezzo riporti un asterisco "*", significa che il valore di quel record NON è riferito a 100 grammi di prodotto, bensì a un pezzo intero dello stesso (ad esempio, un King Bacon intero di Burghy ha 573 Calorie, ma 100 grammi di King Bacon né avranno una quantità diversa). Se invece nel campo Pezzo vi è un numero, significa che quelle sono le Calorie di una unità del prodotto in questione (ad esempio i Pavesini hanno 396 Calorie per 100 grammi, mentre un singolo pacchetto né ha 99).

Per ultimo ringrazio mio padre (che, da bravo medico, mi ha aiutato a racimolare tutto il materiale occorrente), e tutti coloro che mi hanno sopportato durante le fasi di sclero che inevitabilmente imperversano durante i periodi di dieta ferrea! ;-)

Paolo © (io@stordito.it)

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
APERITIVI A BASE DI VINO	186	-	-	0	17	BEVANDE	
ARANCIATA	38	0	0,1	0	10	BEVANDE	
BIRRA CHIARA	34	-	0,2	0	3,5	BEVANDE	
BIRRA SCURA	48	-	0,2	0	5,4	BEVANDE	
BRANDY	224	-	-	0	-	BEVANDE	
GIN	245-350	-	-	-	-	BEVANDE	
GRAPPA	235	-	-	0	-	BEVANDE	
LIQUORI DA DESSERT	313	-	-	0	31	BEVANDE	
MARSALA ALL'UOVO	150	-	-	-	12,4	BEVANDE	
MARSALA TIPICO	204	-	-	0	28	BEVANDE	
RHUM	246-385	-	-	-	-	BEVANDE	
SPUMANTE DOLCE	112	-	-	-	10	BEVANDE	
SPUMANTE SECCO	91	-	-	-	4	BEVANDE	
THE	1,4	-	0,1	0	0,2	BEVANDE	
VERMOUTH DOLCE	145	-	-	0	14,6	BEVANDE	
VERMOUTH SECCO	121	-	-	0	4	BEVANDE	
VINI DA PASTO	50-120	-	0,1	0	8	BEVANDE	
VINO DA PASTO BIANCO	71	-	-	0	-	BEVANDE	
VINO DA PASTO ROSSO	75	-	-	0	-	BEVANDE	
WHISKY	238	-	-	0	-	BEVANDE	
ABBACCHIO	106	0	20,1	2,2	-	CARNE	
AGNELLO	162	0	20,8	8,8	0	CARNE	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
AGNELLO COSTOLETTE	386	0	14,7	36,3	0	CARNE	
ANATRA	159	0	21,4	8,2	-	CARNE	
BOVINO ADULTO GRASSA	330	0	15,8	29,2	-	CARNE	
BOVINO ADULTO MAGRA	129	0	20,7	5,1	-	CARNE	
BOVINO ADULTO SEMIGRASSA	214	0	18,8	15,4	-	CARNE	
CAPPONE	283	0	21,5	21,2	0	CARNE	
CAPRETTO	122	0	19,2	5	-	CARNE	
CASTRATO	226	0	16,7	17,7	-	CARNE	
CAVALLO	113	0	21,7	2,7	0,5	CARNE	
CONIGLIO GRASSA	203	0	18,1	14,4	0,4	CARNE	
CONIGLIO MAGRA	102	0	23,7	0,6	0,6	CARNE	
CONIGLIO SEMIGRASSA	138	0	22,1	5,3	0,5	CARNE	
FAGIANO	144	0	24,3	5,2	0	CARNE	
FARAONA COSCIA	114	0	24,3	1,8	0,2	CARNE	
FARAONA PETTO	107	0	25,1	0,7	0	CARNE	
GALLINA	195	0	20,9	12,3	0,2	CARNE	
LEPRE	103	0	22,3	0,9	0,2	CARNE	
LUMACA	67	0	12,9	1,7	-	CARNE	
MAIALE BISTECCA COTTA	248	0	30,1	14,1	0	CARNE	
MAIALE BISTECCA CRUDA	158	0	21,3	8	0	CARNE	
MAIALE COSCIO	121	0	20,2	4,5	0	CARNE	
MAIALE LOMBO	153	0	20,8	7,7	0	CARNE	
MAIALE SPALLA	150	0	19,1	8,2	0	CARNE	
OCA	373	0	15,8	34,4	0	CARNE	
PECORA	360	0	13,6	33	0	CARNE	
PICCIONE	138	0	22,1	5,5	-	CARNE	
POLLO	140	0	22,5	5,6	0	CARNE	
POLLO ARROSTO CON PELLE	346	0	28,3	14,7	0	CARNE	
POLLO ARROSTO SENZA PELLE	205	0	28,9	10	0	CARNE	
POLLO COSCIA	130	0	17,9	6,5	-	CARNE	
POLLO PETTO COTTO	152	0	30,7	3,3	-	CARNE	
POLLO PETTO CRUDO	110	0	23,5	1,8	-	CARNE	
QUAGLIA	161	0	25	6,8	0	CARNE	
RANA	64	0	15,5	0,2	0	CARNE	
TACCHINA ALA	241	0	22,3	16,9	0	CARNE	
TACCHINA COSCIA	253	0	20,9	18,7	0,4	CARNE	
TACCHINA PETTO	145	0	22	6,2	0,4	CARNE	
TACCHINO ALA	193	0	22,3	11,5	0	CARNE	
TACCHINO COSCIA	186	0	20,9	11,2	0,4	CARNE	
TACCHINO PETTO COTTO	159	0	31,8	3,5	0	CARNE	
TACCHINO PETTO CRUDO	110	0	23,5	1,8	0	CARNE	
VITELLO	92	0	20,7	1	0,1	CARNE	
VITELLONE FILETTO	129	0	19,7	5,6	0	CARNE	
VITELLONE GERETTO	107	0	20,9	2,6	0	CARNE	
VITELLONE GIRELLO	108	0	21,3	2,8	0	CARNE	
VITELLONE GRASSA	204	0	18,1	14,6	0	CARNE	
VITELLONE LOMBATA	140	0	21,5	6,1	0	CARNE	
VITELLONE MAGRA	113	0	21,3	3,1	0	CARNE	
VITELLONE PANCIA	155	0	20,2	8,3	0	CARNE	
VITELLONE SEMIGRASSA	160	0	19,1	9,3	0	CARNE	
VITELLONE SOTTOSPALLA	138	0	19,8	6,6	0	CARNE	
VITELLONE SPALLA	104	0	21,4	2	0	CARNE	
BOVINO LESSATO IN GELATINA	87	0	13,9	3,5	0	CARNE CONS.	
BRESAOLA	175	0	34	4,3	0	CARNE CONS.	
CAPOCOLLO	450	0	20,8	40,2	1,4	CARNE CONS.	
CICCIOLI	523	0	40,8	40	0	CARNE CONS.	
COPPA	494	0	17	47,3	0	CARNE CONS.	
CORNED BEEF (in scatola)	219	0	23,2	14	0	CARNE CONS.	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
COTECHINO	450	0	17,2	42,3	0	CARNE CONS.	
COTECHINO COTTO	306	0	21,1	24,7	0	CARNE CONS.	
MORTADELLA BOVINO	344	0	13,3	37	0,5	CARNE CONS.	
MORTADELLA SUINO	388	0	13,7	31,4	1,7	CARNE CONS.	
PATE' DE FOIE' GRAS	455	0	14	42	5	CARNE CONS.	
PATE' DI CONIGLIO	342	0	13	32,2	0	CARNE CONS.	
PATE' DI FEGATO	341	0	12,7	31,7	1,3	CARNE CONS.	
PATE' DI POLLO	280	0	11,1	26,2	0	CARNE CONS.	
PATE' DI PROSCIUTTO	358	0	11,3	34,3	1,1	CARNE CONS.	
PROSCIUTTO COTTO	215	0	19,8	14,7	0,9	CARNE CONS.	
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	132	0	22,2	4,4	1	CARNE CONS.	
PROSCIUTTO CRUDO	224	0	26,9	12,9	0	CARNE CONS.	
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	159	0	29,3	4,6	0	CARNE CONS.	
PROSCIUTTO DI MONTAGNA	310	0	26,2	22	0	CARNE CONS.	
SALAME	467	0	36,8	34,8	-	CARNE CONS.	
SALAME CACCIATORE	424	0	28,5	34	1,2	CARNE CONS.	
SALAME FABRIANO	421	0	26,5	34,3	1,5	CARNE CONS.	
SALAME FELINO	375	0	30,5	27,9	0,5	CARNE CONS.	
SALAME MILANO	482	0	36,9	34,9	0	CARNE CONS.	
SALAME NAPOLI	358	0	26,7	27,3	1,7	CARNE CONS.	
SALAME UNGHERESE	406	0	24,2	34	0,7	CARNE CONS.	
SALCICCIA DI FEGATO	424	0	12,4	41,2	0,9	CARNE CONS.	
SALCICCIA DI SUINO FRESCA	334	0	14,3	30,8	0	CARNE CONS.	
SALCICCIA DI SUINO SECCA	514	0	22	47,3	0	CARNE CONS.	
SALSICCIA DI FEGATO DI MAIALE	263	0	16,7	27,7	1,7	CARNE CONS.	
SANGUINACCIO	370	0	15	35	0	CARNE CONS.	
SPECK	301	0	28,3	20,9	0,5	CARNE CONS.	
WURSTEL	258	0	11,3	23,7	-	CARNE CONS.	
WURSTEL COTTO	260	0	16,4	26,9	1,3	CARNE CONS.	
ZAMPONE	360	0	19,1	31,6	0	CARNE CONS.	
ZAMPONE COTTO	319	0	21,4	25,9	0	CARNE CONS.	
ANIMELLE DI BOVINO	114	0	20,4	3,6	0	CARNE FRATT.	
CERVELLO DI BOVINO	157	0	9,8	12,7	0,8	CARNE FRATT.	
CORATELLA DI AGNELLO	106	0	15,7	4,7	-	CARNE FRATT.	
CORATELLA DI VITELLO	97	0	17,1	3,2	-	CARNE FRATT.	
CUORE DI BOVINO	123	0	16,8	6	0,5	CARNE FRATT.	
CUORE DI EQUINO	148	0	18,7	7,7	0,6	CARNE FRATT.	
CUORE DI OVINO	134	0	16,9	7,2	0,4	CARNE FRATT.	
CUORE DI SUINO	159	0	18,3	9,4	0,4	CARNE FRATT.	
FEGATO DI BOVINO	146	0	21	4,4	5,9	CARNE FRATT.	
FEGATO DI EQUINO	145	0	22,4	4	5,3	CARNE FRATT.	
FEGATO DI OVINO	135	0	19,5	5,5	2	CARNE FRATT.	
FEGATO DI SUINO	140	0	22,8	4,8	1,5	CARNE FRATT.	
LINGUA DI BOVINO	231	0	17,1	18	0,4	CARNE FRATT.	
LINGUA DI MANZO	207	0	16,4	15	0,4	CARNE FRATT.	
MILZA DI BOVINO	107	0	18,5	3,7	0	CARNE FRATT.	
POLMONE DI BOVINO	75	0	14	2,1	0	CARNE FRATT.	
RENE DI BOVINO	118	0	18,4	4,6	0,8	CARNE FRATT.	
ROGNONE DI MANZO	127	0	16	6,5	0,8	CARNE FRATT.	
ROGNONE DI VITELLO	124	0	18,1	5,4	0,4	CARNE FRATT.	
TRIPPA DI BOVINO	108	0	15,8	5	0	CARNE FRATT.	
BISCOTTI DA PRIMA COLAZIONE	418	5,7	6,6	7,9	85,4	CEREALI	
BISCOTTI PER L'INFANZIA	417	-	13,8	8,5	76,1	CEREALI	
BISCOTTI WAFERS	454	1,6	7,1	15	77,6	CEREALI	
BRIOCHE	413	-	7,2	18,3	58,4	CEREALI	
CORNFLAKES	364	3,8	6,6	0,8	88,1	CEREALI	
CRACKERS AL FORMAGGIO	502	-	9,8	25,5	62,1	CEREALI	
CRACKERS SALATI	428	2,8	9,4	10	80,1	CEREALI	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
CRACOTTE	348	-	10,5	1,2	78,8	CEREALI	
FARINA DI AVENA	388	7,6	12,6	7,1	72,9	CEREALI	
FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE	321	9,6	11,9	1,9	68,4	CEREALI	
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	343	3,5	11,5	1	76,9	CEREALI	
FARINA DI FRUMENTO TIPO 00	343	2,5	11	0,7	78	CEREALI	
FARINA DI MAIS	365	2,6	8,7	2,7	81,5	CEREALI	
FARINA DI MAIS INTEGRALE	361	8,2	8,5	3,2	74	CEREALI	
FARINA DI ORZO	360	-	10,6	1,9	80	CEREALI	
FARINA DI RISO	363	0,7	7,3	0,5	87,8	CEREALI	
FARINA DI SEGALE BIANCA	357	8,5	9,4	1	77,9	CEREALI	
FARINA DI SEGALE SCURA	326	8,8	13,7	2,1	71	CEREALI	
FETTE BISCOTTATE	410	3,5	11,3	6	83	CEREALI	
FIOCCHI D'AVENA	395	8,3	8	7,5	73,5	CEREALI	
FRUMENTO DURO	314	-	13	2,9	63	CEREALI	
FRUMENTO TENERO	319	-	12,3	2,6	65,8	CEREALI	
GERME DI GRANO	416	-	28	10	55	CEREALI	
GRISSINI	433	3,5	12,3	13,9	69	CEREALI	
MAIS	355	-	9,2	3,8	75,8	CEREALI	
ORZO PERLATO	318	9,1	10,4	1,4	70,5	CEREALI	
PANE DI TIPO 0	276	3,8	8,1	0,5	64	CEREALI	
PANE DI TIPO 00	290	3	8,2	0,4	67,5	CEREALI	
PANE DI TIPO 1	267	-	8,9	0,6	60,3	CEREALI	
PANE DI TIPO INTEGRALE	243	5,7	7,5	1,3	53,8	CEREALI	
PANINI ALL'OLIO	302	3,7	7,7	5,8	58,3	CEREALI	
PASTA ALL'UOVO	368	3,2	13	2,4	78,6	CEREALI	
PASTA COMUNE	364	-	12,3	1,3	74,3	CEREALI	
PASTA DI SEMOLA	356	2,6	10,8	0,3	82,8	CEREALI	
PASTA DI SEMOLA CON GLUTINE	373	-	13,9	0,3	84	CEREALI	
PASTA GLUTINATA	363	-	23,8	0,6	69,9	CEREALI	
PIZZA BIANCA	292	4,9	8,4	11,8	40,7	CEREALI	
PIZZA CON POMODORO	247	-	4	4	51,9	CEREALI	
PIZZA MARGHERITA	271	-	5,6	5,6	52,9	CEREALI	
POP CORN	383	2,2	12,7	5	76,7	CEREALI	
RISO BRILLATO	362	1,4	7	0,6	87,6	CEREALI	
SEMOLA	341	3,6	11,5	0,5	77,6	CEREALI	
TAPIOCA	363	0,4	0,6	0,2	95,8	CEREALI	
TORTELLINI FRESCHI	310	-	12,2	7,1	52,6	CEREALI	
TORTELLINI SECCHI	389	-	15,7	10,8	61	CEREALI	
ALGIDA Cucciolone	238	-	5,5	8	48,5	CONFEZIONATI	
AMBROSOLI Miele	304	-	0,38	0	80,8	CONFEZIONATI	
BARILLA Fusilli	362	-	12,5	1,5	74,7	CONFEZIONATI	
BARILLA Penne	362	-	11,5	1,5	75,7	CONFEZIONATI	
BARILLA Spaghetti	362	-	11,5	1,5	75,7	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo ai Peperoni Dolci	69	-	1,5	4,6	5,5	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo al Basilico	76	-	1,5	4	8,5	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo al Peperoncino	58	-	1,5	3	6,2	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo al Pomodoro	61	-	1,2	3	7,3	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo alle Melanzane	93	-	1,6	6,5	7	CONFEZIONATI	
BARILLA Sugo alle Olive	99	-	1,5	6,5	8,5	CONFEZIONATI	
BARILLA Tortiglioni	362	-	12,5	1,5	74,7	CONFEZIONATI	
BAULI Mini Croissant Crema Pasticciera	392	-	5,5	18,8	50,1	CONFEZIONATI	
BAULI Mini Krapfen alla Crema	434	1	7,3	23,2	48,9	CONFEZIONATI	
BERNI Condiriso Leggero	49	-	1,7	0,6	9,2	CONFEZIONATI	
BLOND Riso Gallo	357	-	7	1	80	CONFEZIONATI	
BUITONI F. Biscottate Granfetta	409	-	11,1	5,7	78,3	CONFEZIONATI	
BUITONI F. Biscottate Granfetta Integrali	376	7,3	11,5	5,1	70,9	CONFEZIONATI	
BUITONI Gioppini	401	-	13,2	6,5	72,5	CONFEZIONATI	
BURGHY Apple Bag	360	-	4,5	16,2	48,6	CONFEZIONATI	*

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
BURGHY Big Burghy	473	-	22,9	29,5	28,8	CONFEZIONATI	*
BURGHY Cheeseburger	314	-	16,6	13,6	31,3	CONFEZIONATI	*
BURGHY Chicken Doré (20 pz.)	718	-	64,6	34,4	37,1	CONFEZIONATI	*
BURGHY Chicken Doré (6 pz.)	215	-	19,4	10,3	11,3	CONFEZIONATI	*
BURGHY Chicken Doré (9 pz.)	323	-	29,1	15,5	16,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Hamburger	266	-	14,3	9,9	29,8	CONFEZIONATI	*
BURGHY Hot Chocolate	186	-	4,5	6	28,5	CONFEZIONATI	*
BURGHY Ice Dream Cioccolato	177	-	4,1	5,7	27,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Ice Dream Fragola	178	-	4,9	7,9	21,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata Caprese	182	-	14,4	10	8,5	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata di Gamberetti	77	-	7,9	1,5	7,9	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata di Pasta	314	-	10,4	7,2	52	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata di Pollo	101	-	15,1	1,9	5,9	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata di Riso	504	-	11,3	32	42,5	CONFEZIONATI	*
BURGHY Insalata Mista	40	-	1,5	1,2	5,9	CONFEZIONATI	*
BURGHY King Bacon	573	-	28	35,7	34,9	CONFEZIONATI	*
BURGHY King Cheese	511	-	31,3	29,8	29,2	CONFEZIONATI	*
BURGHY King Chicken	462	-	18	25	41,2	CONFEZIONATI	*
BURGHY King Fish	437	-	18,3	21,5	42,6	CONFEZIONATI	*
BURGHY Milk Shake Banana	207	-	3,3	3,8	40	CONFEZIONATI	*
BURGHY Milk Shake Cioccolato	156	-	4,5	5,1	22,9	CONFEZIONATI	*
BURGHY Milk Shake Fragola	207	-	3,3	3,8	40	CONFEZIONATI	*
BURGHY Patatine Large	512	-	6,1	28,5	57,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Patatine Regular	410	-	4,9	22,8	46,2	CONFEZIONATI	*
BURGHY Patatine Small	308	-	3,7	17,1	34,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Soft Drink Baby	127	-	-	-	31,7	CONFEZIONATI	*
BURGHY Soft Drink Large	224	-	-	-	68,6	CONFEZIONATI	*
BURGHY Soft Drink Regular	212	-	-	-	52,8	CONFEZIONATI	*
BURGHY Soft Drink Small	170	-	-	-	42,3	CONFEZIONATI	*
BURGHY Succo d' Arancia	89	-	1,7	-	20,5	CONFEZIONATI	*
BURGHY Tè Freddo Regular	65	-	0,1	-	16	CONFEZIONATI	*
BURGHY Tè Freddo Small	49	-	0,1	-	12	CONFEZIONATI	*
CALVE' Maionese	627	-	1,3	68,6	1	CONFEZIONATI	
CALVE' Mayo	599	-	1,4	64,2	3,6	CONFEZIONATI	
CALVE' Salsa Tonnata	651	-	2,5	71	0,2	CONFEZIONATI	
CALVE' Salsa Verde	676	-	1,7	74	0,5	CONFEZIONATI	
CIRIO Salsa Rustica	43	-	1,7	0,3	8,4	CONFEZIONATI	
COCA COLA	39	-	-	0	10,5	CONFEZIONATI	
COCA COLA Light	0,2	-	0	0	0	CONFEZIONATI	
COLUSSI Biscolussi	445	-	8,5	13,4	72,7	CONFEZIONATI	
COLUSSI Gran Turchese	452	-	9,9	14,2	71,2	CONFEZIONATI	
COOP Farina Tipo 00 Grano Tenero	353	-	11,5	0,9	74,7	CONFEZIONATI	
COOP Salsa Boscaiola Funghi Porcini	682	-	1,4	72,9	5	CONFEZIONATI	
COOP Savoiardi	376	2,4	9	4,8	74,1	CONFEZIONATI	
DANONE Coppa Bianca	139	-	3,4	4,6	21,2	CONFEZIONATI	
DANONE Dan' Up	76	-	2,7	0,9	14,3	CONFEZIONATI	
DANONE Yoghurt Vita Snella Cereali	42	-	4	0,1	6,3	CONFEZIONATI	
DANONE Yoghurt Vita Snella Fragole	38	-	4	0,1	5,4	CONFEZIONATI	
DANONE Yoghurt Vita Snella Limone	37	-	4	0,1	5,1	CONFEZIONATI	
DANONE Yoghurt Vita Snella Prugne	47	-	4	0,1	7,5	CONFEZIONATI	
DE RICA Provvista Sugo	39	-	1,7	0,3	7,5	CONFEZIONATI	
DORIA Atene	451	-	7,5	13,2	75,5	CONFEZIONATI	
DORIA Doriano Crackers	464	-	9,5	16,4	69,8	CONFEZIONATI	
DUPLO Nocciolato Leggero	570	-	7,5	40	45	CONFEZIONATI	
ENERVIT Weetabix Gallette	342	10,1	11,8	2,7	67,8	CONFEZIONATI	61
FERRERO Fiesta	430	-	5	19,5	53	CONFEZIONATI	172
FERRERO Nutella	533	-	6,5	31	57	CONFEZIONATI	
FERRERO Pocket Coffee	425	-	5	21	54	CONFEZIONATI	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
GRANAROLO Latte Fresco al Cacao	80	-	3,6	1,6	12,5	CONFEZIONATI	
GRANAROLO Latte Intero	65	-	3,15	3,6	4,95	CONFEZIONATI	
GRANAROLO Latte Parz. Scremato	47	-	3,15	1,6	4,95	CONFEZIONATI	
GRANAROLO Mozzarella Fior di Latte	246	-	18	19	0,6	CONFEZIONATI	
GUIZZA Bibita Aranciata	5	-	0,06	0,08	1,18	CONFEZIONATI	
GUIZZA Bibita Cola	5	-	0,06	0,08	1,18	CONFEZIONATI	
GUIZZA Bibita Gassosa	5	-	0,06	0,08	1,18	CONFEZIONATI	
GUIZZA Bibita Pompelmo	5	-	0,06	0,08	1,18	CONFEZIONATI	
INVERNIZZI Mozary Light	172	-	20	10	0,5	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S All Bran	270	28	13	3,5	46	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S Bran Flakes	320	16	10	2	65	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S Coco Pops	380	2	5	1,5	85	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S Corn Flakes	370	3	7	0,8	83	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S Corn Flakes Special K	370	2,5	15	1	75	CONFEZIONATI	
KELLOGG'S Musli	360	-	9	5	69	CONFEZIONATI	
KINDER Brioss	400	-	10	20	45	CONFEZIONATI	112
KINDER Cereali	550	-	9,4	34,3	50,6	CONFEZIONATI	
KINDER Cioccolato	550	-	10	34	51	CONFEZIONATI	
KINDER Delicè	450	-	6,5	27,5	45	CONFEZIONATI	185
KINDER Fetta al Latte	410	-	8,5	26,5	34,5	CONFEZIONATI	
KINDER Maxi	550	-	10	34	51	CONFEZIONATI	
KINDER Paradiso	415	-	6	23	46	CONFEZIONATI	
KINDER Pingui	445	-	6	28,5	41	CONFEZIONATI	
KNORR Ragù alla Bolognese	134	-	4,1	10	6,5	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto agli Asparagi	333	-	8	68	3	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto ai Carciofi	319	-	8	66	3	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto ai Funghi Porcini	319	-	8	3	66	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto alla Milanese	324	-	6,7	66,3	3,5	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto Pomodoro e Funghi Porcini	330	-	7,4	66,5	3,8	CONFEZIONATI	
KNORR Risotto Zafferano e Funghi Porcini	329	-	8	68	3	CONFEZIONATI	
KRAFT Jocca	129	-	10	8,5	3	CONFEZIONATI	
KRAFT Mato Mato	84	-	2	0	19	CONFEZIONATI	
KRAFT Mayonese	693	-	1,3	76,2	0,5	CONFEZIONATI	
KRAFT Philadelphia	295	-	6	29,5	2,6	CONFEZIONATI	
KRAFT Philadelphia Light	190	-	8,5	16	3,5	CONFEZIONATI	
KRAFT Sottilette	300	-	17,5	24	2,4	CONFEZIONATI	
LIPTON Té Freddo	376	-	0	0	94	CONFEZIONATI	
LIPTON Té Freddo Light	15,2	-	0	0	3,6	CONFEZIONATI	
LOACKER Milk	516	-	6,5	28	59,5	CONFEZIONATI	
M. BIANCO ESSERE Cereali Aggregati	356	8,5	10,5	2	74	CONFEZIONATI	
M. BIANCO ESSERE Cracker	415	-	11	7	77,1	CONFEZIONATI	12,4
M. BIANCO ESSERE Cracker ai Capperi	426	-	10,5	9	75,8	CONFEZIONATI	107
M. BIANCO ESSERE Dolcetti Cioccolato	462	-	9	15,5	71,6	CONFEZIONATI	
M. BIANCO ESSERE Pan di Spagna	306	-	4,8	1,5	68,7	CONFEZIONATI	77
MARE BLU Tonno Light	119	-	23	3	0	CONFEZIONATI	
MELEGATTI Pandoro	420	-	7,6	21	51	CONFEZIONATI	
MISURA Crackers Integrali	395	9,5	11	11,7	61,3	CONFEZIONATI	156
MONTANA Carne in Scatola	65	-19	14	n/p	n/p	CONFEZIONATI	
MOTTA Buondi Cacao	425	-	6,1	20,3	54,4	CONFEZIONATI	220
MOTTA Buondi Classico	398	-	7,5	14,5	59,5	CONFEZIONATI	159
MOTTA Panettone	349	-	7	13	50,9	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Abbracci	500	-	8	23,5	64	CONFEZIONATI	55
MULINO BIANCO Cracker	454	-	10	13,5	73	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Crostatine	501	-	6,5	26	60,2	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Cuor di Mela	436	-	5	16	67,9	CONFEZIONATI	50
MULINO BIANCO Fette Biscottate	411	-	10,9	6	78,3	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Galletti	471	-	7,1	16,5	73,4	CONFEZIONATI	28
MULINO BIANCO Granottini	436	-	9	11	75,2	CONFEZIONATI	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
MULINO BIANCO Grissini Friabili	426	-	11	10	73	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Grissini Torinesi	421	-	9	8,5	77,2	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Macine	493	-	7,5	21	68,5	CONFEZIONATI	52
MULINO BIANCO Michetti	434	-	9	14	67,9	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Pale	434	-	9,5	10	76,4	CONFEZIONATI	25
MULINO BIANCO Palicao	481	-	3,4	18,5	75,3	CONFEZIONATI	9,6
MULINO BIANCO Pan di Stelle	492	-	8,5	21	67,2	CONFEZIONATI	34
MULINO BIANCO Pane Carrè	300	-	7,5	5,5	55,1	CONFEZIONATI	
MULINO BIANCO Rigoli	463	-	8,2	15	73,8	CONFEZIONATI	34
MULINO BIANCO Ritornelli	496	-	7,7	22	66,9	CONFEZIONATI	41
MULINO BIANCO Spicchi di Sole	483	-	7,7	19	70,3	CONFEZIONATI	39
MULINO BIANCO Tarallucci	476	-	8,5	17,5	71	CONFEZIONATI	31
MULINO BIANCO Tirami Su'	387	-	7	2,7	83,6	CONFEZIONATI	
NESTLE' Formaggino MIO	192	-	13	14	3,4	CONFEZIONATI	
NOVI Cioccolato al Latte	539	-	7,9	33,2	52,2	CONFEZIONATI	
NOVI Cioccolato Fondente Nero Extra	570	-	8	45,5	32,1	CONFEZIONATI	
PALMERA Tonno al Naturale	105	-	24,5	0,8	-	CONFEZIONATI	
PARMALAT Mister Day Cannoli Cacao	394	-	6	16,7	55	CONFEZIONATI	150
PARMALAT Mister Day Ciambelle	451	-	5	23	56	CONFEZIONATI	171
PARMALAT Mister Day Croissant	444	-	7	24	50	CONFEZIONATI	178
PARMALAT Mister Day Plumcake	423	-	6	21,5	51,5	CONFEZIONATI	134
PARMALAT Mister Day Tortina Paradiso	394	-	4,5	18	53,5	CONFEZIONATI	197
PAVESI Amici del Mattino Ciuffolotti	459	-	6,6	16,7	70,5	CONFEZIONATI	
PAVESI Amici del Mattino Cuoricini	482	-	6,2	19,7	70	CONFEZIONATI	
PAVESI Amici del Mattino Goccioline	487	-	7,1	20,3	69	CONFEZIONATI	
PAVESI Amici del Mattino Lunette	484	-	6,7	21,4	68,6	CONFEZIONATI	
PAVESI Amici del Mattino Petit	455	-	6,1	14,7	74,7	CONFEZIONATI	
PAVESI Bisco Crack	422	2,1	8,5	9	76,7	CONFEZIONATI	
PAVESI Cioco Crack	434	-	8	10	78,1	CONFEZIONATI	165
PAVESI Crack & Snack Pomodoro, Olio	420	-	11,4	15	60	CONFEZIONATI	
PAVESI Cracker Gran Pavesi Light	401	3,4	11,3	8	71,1	CONFEZIONATI	
PAVESI Cracker Mediterraneo	448	2,5	9,7	15,1	68,4	CONFEZIONATI	
PAVESI Crackers Salati	440,4	2,3	10,8	14	67,8	CONFEZIONATI	139
PAVESI Pavesini	396	-	7,9	3,1	84,1	CONFEZIONATI	99*
PEPSI Max	0,4	0	0	0	0,07	CONFEZIONATI	
PERUGINA Cacao in Polvere	410	0	7,3	7,2	79	CONFEZIONATI	
PERUGINA Cacao in Polvere Amaro	428	0	20,2	20,1	41,7	CONFEZIONATI	
PFANNI Puré (prodotto finito con latte)	70	-	2	1,1	12,5	CONFEZIONATI	
PLASMON Biscotti	415	8	12,5	8	77,7	CONFEZIONATI	
RIO MARE Tonno all'Olio d'Oliva	415	-	18,5	37,9	0	CONFEZIONATI	
SACLA' Acetelli Cetrioli	20	-	0,9	0,6	2,7	CONFEZIONATI	
SACLA' Acetelli Cipolline	19	-	0,4	0,3	3,6	CONFEZIONATI	
SACLA' Acetelli Giardiniera	13	-	0,4	0,4	2	CONFEZIONATI	
SACLA' Acetelli Insalatina	12	-	0,4	0,5	1,5	CONFEZIONATI	
SACLA' Acetelli Peperoni	26	-	1	0,6	4,2	CONFEZIONATI	
SACLA' Capperi	28	-	1,5	0,8	3,6	CONFEZIONATI	
SACLA' Cocktail Agrodolce	62	-	2,1	3,1	6,4	CONFEZIONATI	
SACLA' Condirverde Riso Light	36	-	1,1	2	3,3	CONFEZIONATI	
SACLA' Olivoli intere	140	-	1,1	15	0,1	CONFEZIONATI	
SACLA' Olivoli Snocciolate	127	-	1	13,6	0,1	CONFEZIONATI	
SACLA' Patè di Olive	309	-	1,3	31,2	5,6	CONFEZIONATI	
SACLA' Salsa Rosè	683	-	1,5	73	5	CONFEZIONATI	
SACLA' Salsa Tartara	627	-	1,5	67	4,5	CONFEZIONATI	
SANTA ROSA Confettura Extra Prugne	254	-	0,4	0,2	62,3	CONFEZIONATI	
SANTAL Succo di Ananas	46	0,3	0,3	0,1	11	CONFEZIONATI	
SANTAL Succo di Arancia	40	0,3	0,6	0,2	9	CONFEZIONATI	
SANTAL Succo di Mela	45	-	0,1	0,1	11	CONFEZIONATI	
SANTAL Succo di Pompelmo	33	0,3	0,4	0,1	7,6	CONFEZIONATI	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
SANTAL Succo Esotico	42	0,3	0,3	0,2	9,8	CONFEZIONATI	
SIMMENTAL	66	-	12	1,6	2,8	CONFEZIONATI	
SPERLARI Galatine al Latte	409	-	15	5	76	CONFEZIONATI	
STAR Pummarò	29	-	1,1	0,2	6	CONFEZIONATI	
STAR Tonno al Naturale	103	-	25	0,3	0	CONFEZIONATI	
STERZING VIPITENO Yoghurt Frutta	99	-	3,2	3,7	12,5	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Confettura Extra Mirtilli	208	-	0,4	0	52	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Pesche Sciropate	72	-	0,4	0	17,6	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Scatoletta Ceci	128	-	7,9	2	19,5	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Scatoletta Fagioli Bianchi	93	2	7,4	0,6	14,4	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Scatoletta Fagioli Borlotti	93	2	7,4	0,6	14,4	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Scatoletta Mais Dolce	95	0,6	3,3	1,2	17,8	CONFEZIONATI	
VALFRUTTA Scatoletta Piselli ExtraFini	67	-	3,6	0,3	12,5	CONFEZIONATI	
VALLE' Margarina	725	-	0	80,5	0	CONFEZIONATI	
VICENZI Amaretti	411	3,1	5,6	6,5	82,5	CONFEZIONATI	
YOMO Più & Più Cacao 1a Colazione	174	-	3,9	8	21	CONFEZIONATI	
BABA AL RHUM	252	-	5,9	5,7	41,4	DOLCI	
CACAO AMARO IN POLVERE	355	0	20,4	25,6	11,5	DOLCI	
CANDITI	283	4,5	0,5	0	75	DOLCI	
CANNOLI ALLA CREMA	369	-	6,2	20,7	42,2	DOLCI	
CARAMELLE DURE	343	0	-	-	92,6	DOLCI	
CARAMELLE TIPO MOU	430	0	2,1	17,2	71,1	DOLCI	
CIOCCOLATA AL LATTE	565	-	8,9	37,6	50,8	DOLCI	
CIOCCOLATA FONDENTE	542	1,4	5,8	34	56,7	DOLCI	
CIOCCOLATA GIANDUIA	509	-	13,1	28,8	52,7	DOLCI	
CREMA DI NOCCIOLE E CACAO	537	-	6,9	32,4	58,1	DOLCI	
CROSTATA CON MARMELLATA	339	-	4,9	8,2	65,5	DOLCI	
GELATINA DI FRUTTA	233	-	0,2	0	55	DOLCI	
GELATO FIOR DI LATTE	218	0	4,2	13,7	20,7	DOLCI	
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	137	0	0	0	36,5	DOLCI	
GOMME DA MASTICARE	262	-	-	-	70	DOLCI	
MARMELLATE	222	2,2	0,5	-	58,7	DOLCI	
MELASSA DI CANNA	244	-	0	0	60	DOLCI	
MERENDINE CON MARMELLATA	359	-	5,5	8,3	69,8	DOLCI	
MERENDINE FARCITE	414	-	6,2	15,1	67,6	DOLCI	
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	463	-	8,3	22,3	60,9	DOLCI	
MIELE	303	0	0,6	0	80,3	DOLCI	
PANETTONE	334	-	6,4	10,7	56,5	DOLCI	
SAVOIARDI	392	-	11,9	9,2	69,8	DOLCI	
TORRONE ALLA MANDORLA	479	1,9	10,8	26,8	52	DOLCI	
TORTA MARGHERITA	368	-	8,9	10,4	63,6	DOLCI	
ZUCCHERO	392	-	0	0	104,5	DOLCI	
ZUCCHERO D'UVA	385	-	0	0	99,5	DOLCI	
ASIAGO	378	0	33	27	-	FORMAGGI	
BELPAESE	373	0	25,4	30,2	-	FORMAGGI	
BURRINI	511	0	22,1	47	-	FORMAGGI	
CACCIOTTINA FRESCA	261	0	17,3	21,3	-	FORMAGGI	
CACIOCAVALLO	431	0	37,7	31,1	-	FORMAGGI	
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	364	0	27,7	27,3	2,1	FORMAGGI	
CACIOTTA TOSCANA	365	0	24,6	29,6	-	FORMAGGI	
CHEDDAR	381	0	25	31	0,5	FORMAGGI	
CRESCENZA	246	0	16,7	20,6	1,7	FORMAGGI	
DOLCE VERDE	266	0	19,1	20	2,5	FORMAGGI	
EMMENTHAL	403	0	28,5	30,6	3,6	FORMAGGI	
FIOR DI LATTE	265	0	20,6	20,3	-	FORMAGGI	
FONTINA	343	0	24,5	26,9	0,8	FORMAGGI	
FORMAGGINO	309	0	11,2	26,9	6	FORMAGGI	
FORMAGGINO MENO GRASSO	239	0	14,7	17,3	6,5	FORMAGGI	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
GORGONZOLA	358	0	19,4	31,2	-	FORMAGGI	
GRANA	381	0	35,5	25	3,7	FORMAGGI	
GROVIERA	388	0	30,6	29	1,5	FORMAGGI	
LATTERIA	450	0	30,7	36,4	-	FORMAGGI	
MASCARPONE	453	0	7,6	47	-	FORMAGGI	
MOZZARELLA	243	0	19,9	16,1	4,9	FORMAGGI	
MOZZARELLA DI BUFALA	339	0	19,5	26,7	5,4	FORMAGGI	
PANNA	337	0	2,3	35	3,4	FORMAGGI	
PARMIGIANO	374	0	36	25,6	-	FORMAGGI	
PASTORELLA	264	0	26,9	28,5	-	FORMAGGI	
PECORINO	366	0	28,5	28	-	FORMAGGI	
PROVOLONE	365	0	26,3	28,9	-	FORMAGGI	
RICOTTA DI PECORA	188	0	9,5	15	4	FORMAGGI	
SCAMORZA	209	0	22,7	10,1	7,2	FORMAGGI	
STRACCHINO	300	0	18,5	25,1	-	FORMAGGI	
ALBICOCCHIE	28	1,5	0,4	0,1	6,8	FRUTTA	
ALBICOCCHIE SCIROPPATE	86	1,2	0,5	0,1	21	FRUTTA	
AMARENA	41	1,1	0,8	0	10,2	FRUTTA	
ANANAS	40	1	0,5	0	10	FRUTTA	
ANANAS SUCCO	45	0,7	0,3	0,1	13	FRUTTA	
ARACHIDI CRUDE	571	-	26	47,2	11,2	FRUTTA	
ARANCE	34	1,6	0,7	0,2	7,8	FRUTTA	
ARANCE SUCCO	33	-	0,5	0	8,2	FRUTTA	
AVOCADO	321	3,3	4,4	23	1,8	FRUTTA	
BABACO	21	1,1	0,7	0,1	4,5	FRUTTA	
BANANE	66	1,8	1,2	0,3	15,5	FRUTTA	
CACHI	65	2,5	0,6	0,3	16	FRUTTA	
CASTAGNE	189	9	3,5	1,8	42,4	FRUTTA	
CILIEGE	38	1,3	0,8	0,1	9	FRUTTA	
COCCO	360	9	4,1	34,5	10,9	FRUTTA	
COCCO (SUCCO)	250	0,1	3,2	25	5	FRUTTA	
COCOMERO	15	0,2	0,4	0	3,7	FRUTTA	
FICHI	47	2	0,9	0,2	11,2	FRUTTA	
FICHI D'INDIA	53	5	0,8	0,1	13	FRUTTA	
FRAGOLE	27	1,6	0,9	0,4	5,3	FRUTTA	
KIWI	44	2,6	1,2	0,6	9	FRUTTA	
LAMPONI	34	7,4	1	0,6	6,5	FRUTTA	
LIMONI	11	-	0,6	0	2,3	FRUTTA	
LIMONI SUCCO	6	-	0,2	0	1,4	FRUTTA	
MANDARANCI	53	2,2	0,8	0,2	12,8	FRUTTA	
MANDARINI	72	1,7	0,9	0,3	17,6	FRUTTA	
MELE	45	2	0,2	0,3	11	FRUTTA	
MELE COTOGNE	34	5,9	0,3	1	6,3	FRUTTA	
MELE SUCCO	50	0,8	0,1	-	13	FRUTTA	
MELEGRANE	63	2,2	0,5	0,2	15,9	FRUTTA	
MELONE D'ESTATE	33	0,9	0,8	0,2	7,4	FRUTTA	
MELONE D'INVERNO	22	0,7	0,5	0,2	4,9	FRUTTA	
MIRTILLI	60	2	0,6	0,5	14	FRUTTA	
MORE	57	2,1	1,2	1	12	FRUTTA	
NESPOLE	28	2,1	0,4	0,4	6,1	FRUTTA	
NOCI	582	-	10,5	57,7	5,5	FRUTTA	
PERE	41	2,8	0,3	0,4	9,5	FRUTTA	
PESCHE	27	2,1	0,8	0,1	6,1	FRUTTA	
PESCHE SCIROPPATE	90	1,1	0,4	0,1	20	FRUTTA	
POMPELMO	26	1,6	0,6	0	6,2	FRUTTA	
PRUGNE	42	1,4	0,5	0,1	10,5	FRUTTA	
RIBES	58	2	1	0,1	14	FRUTTA	
SUCCO DI FRUTTA	56	-	0,3	0,1	14,5	FRUTTA	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
UVA	61	1,5	0,5	0,1	15,6	FRUTTA	
ALBICOCCHIE	266	1,8	5,1	0,5	66	FRUTTA SECCA	
ARACHIDI TOSTATE	597	10,9	29	50	8,5	FRUTTA SECCA	
CASTAGNE	349	13,1	4,7	3	80,9	FRUTTA SECCA	
DATTERI	253	8,7	2,7	0,6	63,1	FRUTTA SECCA	
FICHI	242	10,4	3,5	2,7	58	FRUTTA SECCA	
FICHI SECCATI	277	-	5,2	4,2	58,2	FRUTTA SECCA	
MANDORLE DOLCI	542	14,3	16	51,5	4	FRUTTA SECCA	
NOCCIOLE	625	6,7	13	62,9	1,8	FRUTTA SECCA	
NOCI	660	6,2	15,8	63,7	6,3	FRUTTA SECCA	
OLIVE DA TAVOLA	268	-	1,5	27	5	FRUTTA SECCA	
OLIVE NERE	234	-	1,6	25,1	0,8	FRUTTA SECCA	
OLIVE VERDI	142	4,4	0,8	15	1	FRUTTA SECCA	
PINOLI	567	-	29,6	47,8	5	FRUTTA SECCA	
PISTACCHIO	605	3,2	19,3	53,7	19	FRUTTA SECCA	
PRUGNE SECCHE	220	9	2,2	0,5	55	FRUTTA SECCA	
UVETTA	283	6,8	1,9	0,6	72	FRUTTA SECCA	
CONDENSATO ZUCCHERATO	327	0	8,7	9	56,5	LATTE	
DI CAPRA	72	0	3,9	4,3	4,7	LATTE	
DI PECORA	103	0	5,3	6,9	5,2	LATTE	
DI VACCA INTERO	81	0	3,1	3,4	4,8	LATTE	
DI VACCA PARZ. SCREMATO	49	0	3,5	1,8	5	LATTE	
DI VACCA SCREMATO	36	0	3,6	0,2	5,3	LATTE	
EVAPORATO	134	0	7	8,2	8,6	LATTE	
IN POLVERE INTERO	484	0	25,7	24,9	42	LATTE	
IN POLVERE SCREMATO	351	0	33,1	0,9	56,2	LATTE	
IN POLVERE SEMISCREMATO	418	0	28,8	12,7	50,2	LATTE	
YOGHURT CON FRUTTA	88	0	2,8	3,3	12,6	LATTE	
YOGHURT DI LATTE INTERO	63	0	3,5	3,9	3,6	LATTE	
YOGHURT DI LATTE parz. scremato	43	0	3,4	1,7	3,8	LATTE	
YOGHURT DI LATTE SCREMATO	36	0	3,3	0,9	4	LATTE	
BURRO	758	0	0,8	83,4	1,1	OLII E GRASSI	
LARDO	891	0	-	99	0	OLII E GRASSI	
MAIONESE	655	0	4,2	70	2,2	OLII E GRASSI	
MARGARINA	760	0	0,6	84	0,4	OLII E GRASSI	
OLIO DI ARACHIDE	900	0	-	99,9	0	OLII E GRASSI	
OLIO DI GIRASOLE	900	0	-	99,9	0	OLII E GRASSI	
OLIO DI OLIVA	900	0	0	100	0	OLII E GRASSI	
OLIO DI SEMI DI MAIS	900	0	-	99,9	0	OLII E GRASSI	
OLIO DI SEMI VARI	900	0	-	100	0	OLII E GRASSI	
OLIO DI SOIA	900	0	-	99,9	0	OLII E GRASSI	
PANCETTA DI MAIALE	661	0	8,4	69,3	1	OLII E GRASSI	
SEGO DI BUE	872	0	0,8	96,5	0	OLII E GRASSI	
STRUTTO	892	0	0,3	99	0	OLII E GRASSI	
ACCIUGA SOTTO OLIO	209	0	25,9	11	0,2	PESCA CONS.	
ALICI SOTTO SALE	128	0	25	3,1	-	PESCA CONS.	
ALICI SOTT'OLIO	206	0	25,9	11,3	0,2	PESCA CONS.	
ANGUILLA MARINATA	259	0	14,8	21,9	0,6	PESCA CONS.	
ARINGA AFFUMICATA	194	0	19,9	12,7	-	PESCA CONS.	
ARINGA MARINATA	199	0	18,3	14	-	PESCA CONS.	
ARINGA SALATA	218	0	19,8	15,4	-	PESCA CONS.	
BACCALA AMMOLLATO	95	0	21,6	1	0	PESCA CONS.	
BACCALA SECCO	122	0	29	0,7	0	PESCA CONS.	
CAVIALE	328	0	28,5	18	5,4	PESCA CONS.	
SALMONE IN SALAMOIA	188	0	21,1	11,5	0	PESCA CONS.	
SARDINA SOTTO OLIO	341	0	21	26	0,8	PESCA CONS.	
SGOMBRO IN SALAMOIA	177	0	19,3	11,1	0	PESCA CONS.	
STOCCAFISSO AMMOLLATO	92	0	20,7	0,9	0,3	PESCA CONS.	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
STOCCAFISSO SECCO	358	0	80,1	3,5	1,1	PESCA CONS.	
TONNO AL NATURALE SGOCC.	103	0	25,1	0,3	-	PESCA CONS.	
TONNO IN SALAMOIA	103	0	25,1	0,3	0	PESCA CONS.	
TONNO SOTT' OLIO SGOCCIOLATO	258	0	22,8	18,5	0	PESCA CONS.	
ACCIUGA	96	0	16,8	2,6	1,8	PESCA FRESCA	
ANGUILLA DI FIUME	261	0	11,8	23,7	0,1	PESCA FRESCA	
ANGUILLA DI MARE	237	0	14,6	19,6	0,7	PESCA FRESCA	
ARAGOSTA	86	0	16,2	1,9	1	PESCA FRESCA	
CALAMARO	68	0	12,6	1,7	0,6	PESCA FRESCA	
CARPA	140	0	18,9	7,1	0	PESCA FRESCA	
CEFALO MUGGINE	127	0	15,8	6,8	0,7	PESCA FRESCA	
COZZA O MITILO	84	0	11,7	2,7	3,4	PESCA FRESCA	
DENTICE	101	0	16,7	3,5	0,7	PESCA FRESCA	
GAMBERO	71	0	13,6	0,6	2,9	PESCA FRESCA	
LATTERINI	145	0	14,6	9,6	-	PESCA FRESCA	
LUCCIO	80	0	18,7	0,6	-	PESCA FRESCA	
MERLUZZO O NASELLA	71	0	17	0,3	-	PESCA FRESCA	
OSTRICA	69	0	10,2	0,9	5,4	PESCA FRESCA	
PALOMBO	80	0	16	1,2	1,3	PESCA FRESCA	
PESCE MOLO	72	0	17,4	0,3	-	PESCA FRESCA	
PESCE SPADA	118	0	19,2	4	0	PESCA FRESCA	
POLPO	57	0	10,6	1	1,4	PESCA FRESCA	
RANA	64	0	15,5	0,2	0	PESCA FRESCA	
RAZZA	68	0	14,2	0,9	0,7	PESCA FRESCA	
ROMBO	81	0	16,3	1,3	1,2	PESCA FRESCA	
SAN PIETRO	80	0	16	0,9	1,2	PESCA FRESCA	
SARDA	129	0	20,8	4,5	1,5	PESCA FRESCA	
SARDINE FRESCHE	111	0	15,2	5,2	1,2	PESCA FRESCA	
SEPIA	72	0	14	1,5	0,7	PESCA FRESCA	
SGOMBRO	168	0	17	11,1	-	PESCA FRESCA	
SOGLIOLA	86	0	16,9	1,7	0,8	PESCA FRESCA	
SPIGOLA	82	0	16,5	1,5	0,6	PESCA FRESCA	
TINCA	76	0	17,9	0,5	-	PESCA FRESCA	
TRIGLIA	123	0	15,8	6,2	1,1	PESCA FRESCA	
TROTA	86	0	14,7	3	-	PESCA FRESCA	
VONGOLA	72	0	10,2	2,5	2,2	PESCA FRESCA	
CERNIA	86	0	17	2	-	PESCA SURG.	
DENTICE	100	0	17,2	3,5	-	PESCA SURG.	
MERLUZZO O NASELLO	75	0	17,3	0,6	-	PESCA SURG.	
ORATA	90	0	19,8	1,2	-	PESCA SURG.	
SOGLIOLA	81	0	17,3	1,3	-	PESCA SURG.	
BASTONCINI DI PESCE	191	-	11	10,1	15	PRECUCINATI	
CANNELLONI	171	-	7,6	10,3	12,8	PRECUCINATI	
HAMBURGER	224	-	12,7	14,2	11,8	PRECUCINATI	
MERLUZZO ALLA MARINARA	139	-	11,6	10,3	0	PRECUCINATI	
PASTA E FAGIOLI	51	-	2,9	1,3	7,3	PRECUCINATI	
PATATINE FRITTE	568	-	5,3	40	50	PRECUCINATI	
POLLO ARROSTO	281	-	19,9	22,4	0	PRECUCINATI	
RISO ALLA PESCATORA	100	-	6,1	2,6	14	PRECUCINATI	
SCALOPPINE	88	-	11,8	3,7	2	PRECUCINATI	
DI ANATRA	190	0	12,2	15,4	0,7	UOVA	
DI GALLINA ALBUME	47	0	10,9	-	0,8	UOVA	
DI GALLINA INTERO	156	0	13	11,1	1	UOVA	
DI GALLINA TUORLO	355	0	16,3	31,9	0,7	UOVA	
DI TACCHINO	147	0	12,8	10,2	1	UOVA	
D'OCA	189	0	13,8	14,4	1	UOVA	
POLVERE DI UOVO	574	0	47	41,2	4,1	UOVA	
UN ALBUME MEDIO	16	0	3,3	0,1	0,3	UOVA	*

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
UN TUORLO MEDIO	61	0	2,8	5,4	0,1	UOVA	*
UN UOVO MEDIO	93	0	7,8	6,7	0,6	UOVA	*
CAFFE IN POLVERE	287	-	10,4	15,4	28,5	VARI	
DADI DA BRODO	152	-	15,7	18,7	5	VARI	
FECOLA DI PATATE	349	0	1,4	0	91,5	VARI	
LIEVITO DI BIRRA	56	6,9	12,1	0,4	1,1	VARI	
LIEVITO DI BIRRA SECCO	283	7,9	38,8	1	38	VARI	
THE (Foglie)	108	-	19,6	2	3	VARI	
CECI SECCHI	334	13,8	21,8	4,9	54,3	VERD. LEGUMI	
FAGIOLI FRESCHI	104	10,6	6,4	0,6	19,4	VERD. LEGUMI	
FAGIOLI IN SCATOLA non salati	99	10,2	5,5	0,3	19	VERD. LEGUMI	
FAGIOLI SECCHI	311	17	23,6	2,5	51,7	VERD. LEGUMI	
FAGIOLINI FRESCHI	17	2,9	2,1	0,1	2,4	VERD. LEGUMI	
FAGIOLINI IN SCATOLA non salati	20	2,4	1,2	0,1	4	VERD. LEGUMI	
FAVE FRESCHE	37	5,1	5,4	0,2	4,2	VERD. LEGUMI	
FAVE SGUSCIATE SECCHE	342	7	27,2	3	55,3	VERD. LEGUMI	
LENTICCHIE SECCHE	325	13,7	25	2,5	54	VERD. LEGUMI	
LUPINI SECCHI	114	-	16,4	2,4	7,2	VERD. LEGUMI	
PISELLI FRESCHI	76	5,2	7	0,2	12,4	VERD. LEGUMI	
PISELLI IN SCATOLA SALATI	64	4,8	3,4	0,3	12	VERD. LEGUMI	
PISELLI SECCHI	306	15,7	21,7	2	53,6	VERD. LEGUMI	
SOIA SECCA	398	11,9	36,9	18,1	23,3	VERD. LEGUMI	
AGLIO	41	-	0,9	0,6	8,4	VERDURE	
AGRETTI	17	2,3	1,8	0,2	2,2	VERDURE	
ASPARAGI DI BOSCO	35	-	4,6	0,2	4	VERDURE	
ASPARAGI DI CAMPO	29	2,1	3,6	0,2	3,3	VERDURE	
ASPARAGI DI SERRA	24	2,1	3	0,1	3	VERDURE	
BARBABIETOLE ROSSE	20	2,6	1,1	0	4	VERDURE	
BARBABIETOLE ROSSE RADICI	43	2,8	1,6	0,1	9	VERDURE	
BIETA	17	1,2	1,3	0,1	2,8	VERDURE	
BROCCOLETTI DI RAPE	22	2,9	2,9	0,3	2	VERDURE	
BROCCOLO DI TESTA	27	3,1	3	0,4	3,1	VERDURE	
CARCIOFI	22	5,5	2,7	0,2	2,5	VERDURE	
CARDI	10	1,5	0,6	0,1	1,7	VERDURE	
CAROTA	33	3,1	1,1	0	7,6	VERDURE	
CAVOLFOIORE	26	2,4	3,2	0,2	2,7	VERDURE	
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO	24	3,1	3,4	0,3	2	VERDURE	
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	20	1	1,9	0,2	2,7	VERDURE	
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	19	2,9	2,1	0,1	2,5	VERDURE	
CAVOLO DI BRUXELLES	37	5,2	4,2	0,5	4,3	VERDURE	
CETRIOLO	14	0,6	0,7	0,5	1,8	VERDURE	
CICORIA	10	3,6	1,4	0,2	0,7	VERDURE	
CICORIA DA TAGLIO	12	-	1,2	0,1	1,7	VERDURE	
CICORIA RICCIA	20	3,4	1,7	0,2	4	VERDURE	
CICORIA WITLOOF	17	0,6	0,7	0,3	3,2	VERDURE	
CIPOLLE	26	1,1	1	0,1	5,7	VERDURE	
CIPOLLINE	38	1,7	1,3	0,1	8,5	VERDURE	
CONSERVA DI POMODORO	96	2	3,9	0,4	20,4	VERDURE	
CRAUTI	21	3,4	1,2	0,2	4	VERDURE	
CRESCIONE	20	2,8	1,8	0,3	3	VERDURE	
FINOCCHI	9	2,2	1,2	0	1	VERDURE	
FIORI DI ZUCCA	12	-	1,7	0,4	0,5	VERDURE	
FOGLIE DI RAPA	22	-	2,6	0,1	2,8	VERDURE	
FUNGHI	11	-	2	0,3	-	VERDURE	
FUNGHI PORCINI	22	2,5	3,9	0,7	-	VERDURE	
FUNGHI PRATAIOLI	20	1,7	2,3	0,4	1,9	VERDURE	
FUNGHI SECCHI	300	4,8	36,7	2,7	34	VERDURE	
GERMOGLI DI SOIA	49	-	6,2	1,4	3	VERDURE	

ALIMENTO	K-CAL	FIBRA	PROT.	LIPIDI	GLUC.	CLASSE	PEZZO
INDIVIA	16	1,6	0,9	0,3	2,7	VERDURE	
INSALATA RICCIA	12	1	0,1	-	1,7	VERDURE	
LATTUGA	19	1,5	1,8	0,4	2,2	VERDURE	
LATTUGA CAPPUCCIO	19	1,3	1,5	0,2	3	VERDURE	
LATTUGA DA TAGLIO	14	-	1,1	0,1	2,2	VERDURE	
MELANZANE	15	2,6	1,1	0,1	2,6	VERDURE	
PATATE	85	1,6	2,1	1	18	VERDURE	
PATATE NOVELLE	67	1,4	2	0	15,8	VERDURE	
PEPERONCINI PICCANTI	25	-	1,8	0,5	3,8	VERDURE	
PEPERONI DOLCI	22	1,9	0,9	0,3	4,2	VERDURE	
POMODORI DA INSALATA	17	1,1	1,2	0,2	2,8	VERDURE	
POMODORI PELATI IN SCATOLA	21	0,9	1,2	0,5	3	VERDURE	
POMODORO MATURO	19	0,9	1	0,2	3,5	VERDURE	
PORRI	29	2,9	2,1	0,1	5,2	VERDURE	
PREZZEMOLO	20	5,6	3,7	0,6	-	VERDURE	
RADICCHIO ROSSO	13	3	1,4	0,1	1,6	VERDURE	
RADICCHIO VERDE	14	-	1,9	0,5	0,5	VERDURE	
RAPE	18	2,6	1	0	3,8	VERDURE	
RAVANELLI	11	1,3	0,8	0,1	1,8	VERDURE	
SCAROLA	16	2,6	1,9	0,1	2,8	VERDURE	
SCORZONERA	67	1,8	3,2	0,6	16,4	VERDURE	
SEDANO	20	1,6	2,3	0,2	2,4	VERDURE	
SEDANO DI VERONA	43	1,8	1,7	0,3	9	VERDURE	
SEDANO RAPA	23	-	1,9	0,1	3,8	VERDURE	
SPINACI	31	1,9	3,4	0,7	3	VERDURE	
TARTUFO NERO	31	8,5	6	0,5	0,7	VERDURE	
VERZA	24	3,8	1,5	0,1	5	VERDURE	
ZUCCA GIALLA	18	-	1,1	0,1	3,5	VERDURE	
ZUCCHINE	11	1,3	1,3	0,1	1,4	VERDURE	