

# Valori nutrizionali dei principali alimenti

(valori riferiti a 100 g di prodotto)

PESCE	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Anguilla	237	14,6	0,7	19,6	-	88	17	223	0,6	87	270	9801	-
Aragosta	85	16	1	1,9	-	70	60	280	0,8	-	-	-	-
Calamaro	68	12,6	0,6	1,7	-	64	144	189	0,2	185	145	75	-
Cernia	88	17	0,5	2	-	-	11	128	0,3	-	-	-	-
Cozza	84	11,7	3,4	2,7	-	121	88	236	5,8	290	320	54	-
Dentice	101	16,7	0,7	3,5	-	-	38	264	1,2	-	-	-	-
Halibut	114	20,6	-	3,5	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Merluzzo	71	17	-	0,3	-	50	25	194	0,7	77	320	-	-
Orata	121	20,7	1	3,8	-	64	-	-	-	-	-	-	-
Salmone	185	18,4	1	12	-	35	27	280	0,7	98	310	13	-
Sardine	129	20,8	1,5	4,5	-	120	33	215	1,8	66	630	28	-
Seppia	72	14	0,7	1,5	-	64	27	143	0,8	-	273	25	-
Sogliola	83	16,9	0,8	1,4	-	25	12	195	0,8	120	280	-	-
Tonno	159	21,5	0,1	8,1	-	70	38	264	1,3	43	-	450	-
Tonno sott'olio	191	25,2	-	10,1	-	55	7	205	1,7	316	301	14	-
Trota	86	14,7	-	3	-	55	14	220	2	40	465	-	-

CARNE	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Agnello	103	20	-	2,5	-	71	10	213	2	68	338	-	-
Vitellone	127	20,5	-	5	-	-	4	200	1,9	41	330	-	-
Cavallo	143	19,8	0,6	6,8	-	61	4	231	3,9	74	331	-	-
Coniglio	118	19,9	-	4,3	-	52	22	220	1	67	360	-	-
Fagiano	144	24,3	-	5,2	-	-	-	-	-	70	290	-	-
Faraona	194	34,4	0,3	6,1	-	99	11	290	2,8	180	460	-	-
Gallina	194	20,9	-	12,3	-	-	15	205	1,6	-	-	-	-
Maiale	247	30,1	-	14,1	-	89	9	260	1,2	84	420	-	-
Pollo	107	18,5	-	3,7	-	88	13	-	1	86	355	-	-
Struzzo	92	20,9	-	0,9	-	57	-	-	-	-	-	-	-
Tacchino	109	21,9	-	2,4	-	63	-	-	-	-	-	-	-
Vitello	107	20,7	-	2,7	-	71	14	214	2,3	89	360	-	-

FORMAGGI e LATTICINI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Caciotta	384	24,5	1,8	31	-	70	360	300	-	-	-	-	-
Crescenza	281	16,1	1,9	23,3	-	53	557	285	0,1	350	110	135	-
Emmenthal	403	28,5	3,6	30,6	-	79	1145	700	0,3	450	107	343	1
Fontina	343	24,5	0,8	26,9	-	82	870	561	0,3	686	-	420	-
Gorgonzola	324	19,1	1	27,1	-	70	401	326	0,3	600	111	287	-
Grana	384	33	-	28	-	109	1165	692	0,1	700	120	224	-
Mozzarella	253	18,7	0,7	19,5	-	46	160	350	0,4	200	145	219	-
Ricotta	146	8,8	3,5	10,9	-	57	295	237	0,4	78	119	128	-
Robiola	338	20	2,3	27,7	-	90	-	-	-	-	-	-	-
Scamorza	334	25	1	25,6	-	70	512	299	0,3	-	-	352	-
Stracchino	300	18,5	-	25,1	-	90	567	374	0,3	-	-	-	-
Taleggio	315	19	0,9	26,2	-	70	433	328	0,1	873	89	482	-

Valori riferiti a 100 g di prodotto

VARIE	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Patate fritte	188	3,9	29,9	6,7	2,2	-	11	62	0,8	12	660	-	9
Crackers salati	428	9,4	80,1	10	2,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Pizza margherita	271	5,6	52,9	5,6	-	-	12	48	-	-	-	-	-
Aranciata	38	0,1	10	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-
Dadi da brodo	250	15,7	5	18,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Minestrone liof.	298	10,1	47,6	8,8	-	-	120	160	2,8	5600	800	-	-
Pop corn	378	12	77,9	4,2	15,1	-	10	300	2,7	4	301	20	-

BEVANDE ALCOLICHE	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Vino Rosso	75	-	-	-	-	-	-	-	1-	4	61	-	-
Grappa	242	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Marsala	203	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Birra Chiara	34	0,2	3,5	-	-	-	1	28	-	10	35	-	1
Whisky	245	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

LATTE e YOGURT	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Latte intero UHT	63	3,3	4,7	3,6	-	11	120	95	0,2	-	150	50	1
Latte p.s. UHT	46	3,2	5,1	1,6	-	7	120	94	0,1	-	-	-	1
Panna	337	2,3	3,4	35	-	43	78	61	-	34	100	335	-
Yogurt latte int.	66	3,8	4,3	3,9	-	11	125	105	1	48	170	38	1
Yogurt latte ps.	43	3,4	3,8	1,7	-	8	120	94	0,1	45	149	21	1

FAST FOOD	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Bigburger	221	13,5	17	11,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-
Cheesburger	255	14	21,6	13,1	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-
Hamburger	242	13,6	24,8	10,5	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-

FRUTTA	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Albicocche	28	0,4	6,8	0,1	1,5	-	16	16	0,5	1	320	360	13
Ananas	40	0,5	10	0,5	1	-	17	8	0,5	2	250	7	17
Arancia	34	0,7	7,8	0,2	1,6	-	49	22	0,2	3	200	71	50
Banane	65	1,2	15,4	0,3	1,8	-	7	28	0,8	1	350	45	16
Castagne	165	2,9	36,7	1,7	4,7	-	30	81	0,9	9	395	-	-
Ciliegia	38	0,8	9	0,1	1,3	-	30	18	0,6	3	229	19	11
Fragole	27	0,9	5,3	0,4	1,6	-	35	28	0,8	2	160	-	54
Kiwi	44	1,2	9	0,6	2,2	-	25	70	0,5	5	400	-	85
Mele	43	0,4	10,7	0,1	1,7	-	5	-	0,2	-	132	-	5
Pere	35	0,3	8,8	0,1	3,8	-	11	15	0,3	2	127	-	4
Pesche	25	0,8	6,1	0,1	1,6	-	4	20	0,4	3	260	27	4

Valori riferiti a 100 g di prodotto

VERDURE	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Asparagi	24	3	3	0,1	2,1	-	24	65	1	-	-	13	24
Broccoli	27	3	3,1	0,4	3,1	-	28	66	0,8	12	340	2	54
Carciofi	22	2,7	2,5	0,2	5,5	-	86	67	1	133	376	18	12
Carote	35	1,1	7,6	0,2	3,1	-	44	37	0,7	95	220	1148	4
Cavolfiore	25	3,2	2,7	0,2	2,4	-	44	69	0,8	8	350	50	59
Finocchi	9	1,2	1	-	2,2	-	45	39	0,4	4	394	2	12
Lattuga	19	1,8	2,2	0,4	1,5	-	45	31	0,8	9	240	229	6
Melanzane	18	1,1	2,6	0,4	2,6	-	14	33	0,3	26	184	-	11
Peperoni	31	0,9	4,2	0,3	1,9	-	17	28	0,7	2	210	139	151
Pomodori	17	1,2	2,8	0,2	1	-	11	26	0,4	3	290	42	21
Zucchine	11	1,3	1,4	0,1	1,2	-	21	65	0,5	22	264	6	11

CEREALI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Avena		12,6	72,3	7,1		-							-
Frollini	429	7,2	73,7	13,8	1,9	-	-	-	-	223	-	-	-
Cornflakes		6,6	87,4	0,8		-							-
Fette biscottate	408	11,3	82,3	6	3,5	-	55	124	3,8	-	-	-	-
Mais		9,2	75,1	3,8		-							-
Orzo perlato	319	10,4	70,5	1,4	9,2	-	14	189	0,7	3	120	-	-
Pane bianco		8,6	66,9	0,4		-							-
Pasta semola	353	10,9	79,1	1,4	2,7	-	22	189	1,4	4	192	-	-
Pasta all'uovo		13	77,9	2,4		94							-
Riso parboiled	337	7,4	81,3	0,3	0,5	-	60	200	2,9	9	150	-	-
Tortellini secchi		15,7	57,6	10,8		-							-

DOLCI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Crostata marmellata	339	4,9	65,5	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gelato cornetto	326	4,2	33,3	20,5	-	43	96	131	-	-	-	-	-
Gelato di crema	167	2,7	25,7	6,7	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Merendine al latte	413	6,2	67,3	15,1	1,9	17	172	1,8	-	180	-	-	-
Torta margherita	367	8,9	63,4	10,4	-	-	9	121	2,8	-	-	-	-
Zucchero	392	-	104,5	-	-	-	1	-	0,3	1	2	-	-
Cioccolato al latte	545	7,3	50,5	36,3	3,2	10	262	207	3	120	420	25	-

SALUMI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Bresaola	151	32	-	2,6	-	67	7	168	2,4	1597	505	-	-
Mortadella	317	14,7	1,5	28,1	-	70	9	180	1,4	506	130	-	-
Prosciutto cotto	215	19,8	0,9	14,7	-	62	6	250	0,7	648	227	-	-
Prosciutto crudo	224	26,9	-	12,9	-	66	15	177	1,2	2238	454	-	-
Speck	303	28,3	0,5	20,9	-	90	11	-	1,6	1557	484	-	-
Salame Milano	392	26,7	1,5	31,1	-	90	32	356	1,5	1497	452	-	-
Cotechino	450	17,2	-	42,3	-	98	20	109	1,8	1138	178	-	-

Valori riferiti a 100 g di prodotto

LEGUMI SECCHI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Ceci	316	20,9	46,9	6,3	13,6	-	142	415	6,4	6	881	10	-
Fagioli	278	20,2	47,7	2	17,3	-	102	464	9	3	1478	-	-
Lenticchie	291	22,7	51,1	1	13,8	-	57	376	8	8	980	10	-
Piselli	286	21,7	48,2	2	15,7	-	48	320	4,5	38	990	10	4
Soia	407	36,9	23,2	19,1	11,9	-	257	591	6,9	4	1740	-	-

CONDIMENTI	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Burro	758	0,8	1,1	83,4	-	250	25	16	-	7	15	930	-
Olio E.V. oliva	899	-	-	99,9	-	-	-	-	0,2	-	-	36	-
Margarina	760	0,6	0,4	84	-	-	20	16	-	800	5	75	-
Maionese	655	4,3	2,1	70	-	70	18	28	0,5	-	-	84	-
Ketchup	98	2,1	24	-	0,9	-	25	43	0,2	1120	5901	230	2

UOVA	Kcal	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra	Coolest.	Calcio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Sodio mg	Potassio mg	Vit. A ug	Vit. C ug
Uova gallina intero	128	12,4	-	8,7	-	371	48	210	1,5	137	133	225	-
Uova anatra intero	190	12,2	0,7	15,4	-	300	57	195	2,8	122	129	360	-