

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI (per 100 g di parte edibile, cruda).

ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Fibra	Energia kcal
Cereali e derivati							
Biscotti frollini	100	2,4	7,2	13,8	73,7	1,9	429
Biscotti secchi	100	2,2	6,6	7,9	84,8	2,5	416
Farina frumento 00	100	14,2	11,0	0,7	77,3	2,4	340
Farina frumento 0	100	14,2	11,5	1,0	78,2	3,5	341
Farina frum. integrale	100	13,4	11,9	1,9	67,8	9,6	319
Farina di mais	100	12,5	8,7	2,7	80,8	3,1	362
Farro	100	10,4	15,1	3,5	67,1	6,8	305
Fette biscottate	100	4,0	11,3	6,0	82,3	3,5	409
Legumi							
Ceci secchi	100	10,3	20,9	6,3	46,9	13,2	316
Fagioli borlotti freschi	52	59,8	10,2	0,8	22,7	6,1	133
Fagioli borlotti secchi	100	10,3	22,2	2,0	47,7	15,8	278
Lenticchie secche	100	11,2	22,7	1,0	51,1	13,8	291
Piselli freschi	31	79,4	5,5	0,6	6,5	6,3	52
Sola secca	100	9,5	36,9	19,1	23,2	11,9	407
Verdure							
Bietta	82	89,3	1,3	0,1	2,8	1,2	17
Broccolo	51	92,0	3,0	0,4	3,1	3,1	27
Carota	95	91,6	1,1	0,2	7,6	3,1	35
Cavolfiore	66	90,5	3,2	0,2	2,7	2,4	25
Cetrioli	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0,8	14
Cipolla	83	92,1	1,0	0,1	5,7	1,1	28
Finochietto	59	83,2	1,2	0,1	1,0	2,2	9
Funghi (coltivati)	98	88,4	2,2	0,3	4,5	0,7	28
Lattuga	90	94,3	1,8	0,4	2,2	1,5	19
Melanzana	92	92,7	1,1	0,4	2,6	2,6	18
Patate	83	78,5	2,1	1,0	17,9	1,8	85
Peperoni	82	92,3	0,9	0,3	4,2	1,9	22
Pomodori	100	94,2	1,2	0,2	2,8	1,1	17
Spinaci	83	91,1	3,4	0,7	2,9	1,9	31
Zucchini	88	93,6	1,3	0,1	1,4	1,3	11
Frutta							
Albicocche	94	86,3	0,4	0,1	6,8	1,5	28
Arance	80	87,2	0,7	0,2	7,8	1,6	34
Banane	65	76,8	1,2	0,3	15,4	1,8	65
Castagne	82	51,9	3,2	1,8	33,1	7,3	153
Ciliegie	86	86,2	0,8	0,1	9,0	1,3	38
Fichi	75	81,9	0,9	0,2	11,2	2,0	47
Fragole	94	91,5	0,9	0,4	5,3	1,6	27

ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Fibra	Energia kcal
Kiwi	87	84,6	1,2	0,6	9,0	2,2	44
Limoni	64	86,5	0,6	0	2,3	-	11
Mandorle (seccche)	24	5,1	22	22,0	53,3	12,7	603
Mela	79	86,6	0,2	0,1	11,1	1,5	43
Noci (seccche)	39	3,5	14,3	66,1	5,1	6,2	569
Olive nere	74	66,6	1,6	25,1	0,8	-	236
Olive verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	4,4	142
Pere	94	87,4	0,3	0,1	6,8	2,9	35
Pesche	91	90,7	0,8	0,1	6,1	1,6	27
Praghe	89	87,5	0,5	0,1	10,5	1,4	42
Uva	94	80,3	0,5	0,1	15,6	1,5	61
Carni fresche^a e conservate							
Bovino adulto (spalla)	100	75,2	21,5	2,4	0	0	108
Coniglio	71	74,9	19,9	4,3	0	0	118
Manzo (biacca)	74	69,6	21,3	8,0	0	0	157
Pollo (petto)	98	74,9	23,3	0,8	0	0	100
Tacchino	73	70,0	18,0	4,6	0	0	113
Vitello	100	76,9	20,7	1,0	0	0	92
Bresciana	100	60,0	32,0	2,6	0	0	151
Corchiro (conf.)	100	36,8	17,2	42,3	0	0	450
Mortadella	100	52,3	14,7	29,1	1,5	0	217
Pancetta secca	100	45,3	20,9	28,1	0	0	337
Prosciutto cotto	100	62,2	19,8	14,7	0,9	0	215
Prosciutto crudo	100	53,0	26,8	12,9	0	0	224
Prosc. crudo magro	100	57,8	29,3	4,6	0	0	159
Salame Milano	100	35,5	26,7	31,1	1,5	0	292
Salsiccia di suino	100	53,6	15,4	26,7	0,8	0	204
Spezto di bovino	100	70,0	21,0	4,4	5,9	0	146
Prodotti della pesca							
Acciuga (fresca)	75	76,5	16,8	2,6	1,5	0	95
Calamaro (fresco)	65	80,0	12,6	1,7	0,8	0	68
Cernia (surg.)	66	78,5	17,0	2,0	0	0	86
Cozza	32	92,1	11,7	2,7	3,4	0	84
Gambero (fresco)	45	60,1	13,6	0,6	2,9	0	71
Merluzzo (filetti surg.)	100	83,9	15,6	0,6	0	0	68
Orata (surg.)	69	78,4	19,8	1,2	0	0	95
Salmone (fresco)	65	68,0	18,4	12,0	0	0	182
Sogliola (surg.)	49	79,4	17,3	1,3	0	0	81
Tonno fresco	90	61,5	21,5	8,0	0	0	158
Tonno sott'olio	100	62,3	25,2	10,1	0	0	191
Latte, latticini e uova							
Latte di vacca intero	100	87,0	3,3	3,6	4,9	0	64
- parz. scremato	100	89,5	3,5	1,5	5,0	0	46
- scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0	36
Panna	100	58,5	2,3	35,0	3,4	0	337

ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Fibra	Energia kcal
Yogurt intero	100	87,0	3,8	3,7	4,3	0	62
Yogurt scremato	100	89,0	3,3	0,9	4,0	0	36
Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	-	0	431
Crescenza	100	58,3	16,1	23,3	1,9	0	261
Emmenthal	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0	403
Focchi di lom. magro	100	78,9	9,7	7,1	3,2	0	115
Gorgonzola	100	50,8	18,1	27,1	-	0	320
Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	-	0	453
Mozzarella di vacca	100	56,6	16,7	18,5	0,7	0	253
Parmigiano	100	30,4	33,5	28,1	tr	0	387
Ricotta di vacca	100	75,7	8,8	10,9	3,5	0	146
Uovo di gallina ^b	87	77,1	12,4	8,7	tr	0	128
Oli e grassi							
Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	758
Lardo	100	1,0	0	99,0	0	0	891
Margarina	100	13,0	0,6	84,0	0,4	0	760
Olio di arachide	100	tr	0	99,9	0	0	899
Olio e.v. di oliva	100	tr	0	99,9	0	0	899
Dolci							
CarAMELLE d'ore	100	2,7	tr	tr	91,6	0	344
Cioccolato al latte	100	0,8	7,3	36,3	55,5	3,2	545
Cioccolato fondente	100	0,5	6,6	33,8	49,7	8,0	515
Marmellate	100	36,6	0,5	tr	58,7	2,2	222
Merendine farcite	100	14,2	6,2	15,1	67,3	-	413
Miele	100	18,0	0,6	0	85,3	0	304
Paneforte	100	26,9	6,4	10,7	56,2	-	333
Zucchero	100	0,5	0	0	104,5	-	380
Alimenti vari							
Bibita tipo Cola	100	89,0	tr	0	10,5	0	39
Cacao amaro	100	2,5	20,4	25,6	11,5	-	355
Faccine di patate	100	16,1	1,4	0	90,7	-	348
Levito di birra	100	71,9	12,1	0,4	1,1	6,9	56
Maconese	100	15,0	4,3	70,0	2,1	0	635
Salsa ketchup	100	64,8	2,1	tr	24,0	0,9	68

ALIMENTI	% Proteine	% Lipidi	% Carboidrati	% Alcol	% Energia
Bevande alcoliche					
Birra chiara	0,2	0	3,5	2,8	34
Grappa	0	0	0	33,6	236
Vino bianco	0	0	0	10,1	71
Vino rosso	0	0	0	10,7	73
Whisky	0	0	0	34,0	238



Just Better

