

CALORIE IN 100 g DI ALCUNI ALIMENTI

Dati ricavati da: *Tabelle di composizione degli alimenti*
Ed. 2000. Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma

Alimento	kcal	kcal
GRUPPO DEI CEREALI		
Cornflakes	361	159
Crackers al formaggio	502	159
Crackers salati	428	140
Farina di frumento integrale	319	103
Farina di frumento tipo 0	341	127
Farina di frumento tipo 00	340	151
Farina di mais	362	450
Farina di orzo	357	122
Farina di riso	360	67
Farina di segale	311	143
Farina di soja	446	118
Fette biscottate integrali	379	398
Fette biscottate normali	408	109
Fiocchi d'avena	373	100
Frumento duro	312	219
Frumento tenero	317	450
Germe di frumento	408	123
Gnocchi	136	146
Grissini	431	134
Mais	353	159
Mais dolce in scatola	98	144
Muesli	364	121
Orzo perlato	319	142
Pane integrale	224	145
Pane tipo 0	275	135
Pane tipo 00	289	140
Pane tipo 1	265	194
Panini al latte	295	232
Panini all'olio	299	67
Pasta all'uovo secca	366	110
Pasta di semola	353	157
Patate	85	146
Patate novelle	70	133
Pizza al pomodoro	243	107
Pizza bianca	302	388
Pizza con pomodoro e mozzarella	271	317
Pop corn	378	373
Riso brillato	332	337
Riso integrale	337	346
Riso parboiled	337	341
Riso soffiato	352	289
Semola	339	358
Tapioca	360	138
Tortellini freschi	300	107
Tortellini secchi	376	171

Alimento	kcal
GRUPPO DELLA CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	
Prosciutto cotto privato del grasso	132
Prosciutto crudo	224
Prosciutto crudo senza grasso	159
Quaglia	161
Rana	64
Rene bovino	118
Salame milano	392
Salame nostrano	370
Salame ungherese	405
Salsiccia di suino fresca cruda	304
Speck	303
Tacchino fesa cruda	107
Tacchino fuso	113
Trippa bovino	108
Vitello filetto crudo	107
Wurstel crudo	270
Zampone conf. Precotto crudo	361
PESCE	
Anguilla d'allevamento	319
Anguilla di fiume	261
Anguilla di mare	237
Anguilla marinata	259
Aragosta cruda	85
Aringa affumicata	194
Aringa fresca	199
Aringa marinata	218
Aringa sotto sale	95
Baccalà ammollato	131
Baccalà secco	191
Bastoncini pesce	68
Calamaro	140
Carpa caviale	255
Cefalo muggine	127
Cefalo muggine uova – bottarga	373
Cernia surgelata	88
Cozza o mitilo	84
Dentice fresco	101
Dentice surgelato	103
Gamberi freschi	71
Lattarini	145
Luccio	81
Melù o pesce molo	72
Merluzzo o nasello fresco	71
Merluzzo o nasello surgelato	75
Orata	94
Ostrica	69
Pagello	101
Pagello bocca d'oro	118
Palombo	80
Pesce gatto	92

Polpo	57
Razza	68
Rombo	81
Salmone affumicato	147

Alimento	kcal
GRUPPO DEL LATTE E DERIVATI	
Latte bufala	114
Latte capra	76
Latte soia	32
Latte pecora	103
Latte vacca condensato zuccherato	328
Latte vacca evaporato non zucch.	134
Latte vacca polvere Intero	484
Latte vacca polvere Parz. Screm.	418
Latte vacca polvere Scremato	351
Latte vacca pastorizzato Intero	64
Latte vacca pastorizzato Parz. Screm.	46
Latte vacca pastorizzato Scremato	36
Latte vacca uht intero	63
Latte vacca uht Parz. Screm.	46
Panna o crema di latte	337
YOGURT	
Yogurt di soia	72
Yogurt caprino	60
Yogurt da latte scremato	36
Yogurt di latte intero	66
Yogurt greco da latte intero	115
Yogurt magro alla frutta	50
Yogurt Parz. Screm.	43
FORMAGGI	
Briè	319
Burrini	527
Caciocavallo	439
Cacioricotta di pecora	178
Caciotta mista	384
Caciotta romana di pecora	364
Caciotta toscana	368
Caciottina fresca	263
Caciottina mista	384
Caciottina vaccina	324
Camembert	297
Cheddar	381
Crescenza	281
Dolce verde	266
Emmenthal	403
Feta	250
Fiocchi di formaggio magro	115
Fior di latte	268
Fontina	343
Formaggino	309
Formaggio light	239

Formaggio cremoso spalmabile	313
Formaggio cremoso spalm. light	179
Formaggio molle da tavola	377
Gorgonzola	324
Grana	406
Groviera	389
Latteria	456
Mascarpone	455
Mozzarella di bufala	288

Alimento	kcal
GRUPPO DELLA VERDURA	
Asparagi di bosco	35
Asparagi di campo	29
Asparagi di serra	24
Barbabietole rosse	19
Bieta	17
Broccoletti di rapa	22
Broccolo a testa	27
Carciofi	22
Cardi	10
Carote	35
Cavolfiore	25
Cavoli di bruxelles	37
Cavolo broccolo verde ramoso	24
Cavolo cappuccio rosso	20
Cavolo cappuccio verde	19
Cetrioli	14
Cicoria da taglio coltivata	12
Cicoria di campo	10
Cicoria Witloof o indivia belga	18
Cipolle crude	26
Cipolline	38
Finocchi	9
Fiori di zucca	12
Foglie di rapa	22
Funghi coltivati	28
Funghi porcini	26
Funghi prataioli	20
Indivia	16
Lattuga	19
Lattuga a cappuccio	19
Lattuga da taglio	14
Melanzane crude	18
Peperoncini piccanti	26
Peperoni crudi	22
Peperoni gialli	31
Peperoni rossi e gialli	31
Peperoni verdi	27
Pomodori conserva	96
Pomodori da insalata	17
Pomodori maturi	19
Pomodori passata	18
Pomodori pelati in scatola	21

Ambulatorio ABO

Via Pio Fedi, 12 - Empoli

Cell: 345 1639017

email: info@ambulatorioanoressiambulimiaobesita.it - sito: www.ambulatorioanoressiambulimiaobesita.it

Pomodori San Marzano	17
Porri	29
Radicchio rosso	13
Radicchio verde	14
Rape	18
Ravanelli	11
Rughetta o rucola	28
Sedano	20
Sedano rapa	23
Spinaci crudi	31
Spinaci surgelati	23
Zucca gialla	18
Zucchine	11

Alimento	kcal
GRUPPO DELLA FRUTTA	
Papaia	28
Passiflora	36
Pere	35
Pere candite	295
Pesche disidratate	357
Pesche fresche con buccia	25
Pesche fresche senza buccia	27
Pesche sciroppate	55
Pinoli	595
Pistacchi	608
Pompelmo	26
Prugne fresche	42
Prugne gialle	39
Prugne rosse	42
Prugne secche	220
Succo di frutta	56
Uva fresca	61
Uva secca	283
Uva succo	66

Alimento	kcal
GRUPPO DEI CONDIMENTI	
Burro	758
Lardo	891
Maionese	655
Margarina 100% vegetale	760
Margarina 2/3 veget. 1/3 animale	760
Oli vegetali (oliva, soia, mais...)	899
Strutto	892
Alimento	
GRUPPO DEI DOLCI	
Aranciata	38
Barretta al cocco ricoperta di ciocc.	472
Biscotti alla soja	366
Biscotti frollini	429
Biscotti integrali	425
Biscotti integrali con soja	456

Biscotti per l'infanzia	416
Biscotti secchi	416
Biscotti wafers	454
Cacao amaro in polvere	355
Canditi	283
Cannoli alla crema	368
Caramelle dure	344
Caramelle tipo "mou"	430
Cioccolato al latte	545
Cioccolato al latte con nocciole	543
Cioccolato fondente	515
Cola	39
Croissant	358
Crostata con albicocche confezion.	421
Crostata con crema al cacao	492
Crostata con marmellata	339
Gelato al cacao	173
Gelato al caffè	245
Gelato alla nocciola	183
Gelato alla panna	189
Gelato alla panna ricop. Cioccolato	316
Gelato alla vaniglia	167
Gelato biscotto	271
Gelato cono panna e cioccolato	291
Gelato cono panna ciocc. nocciole	326
Gelato fior di latte	218
Gelato fior di latte ricop. Fragola	101
Gelato stracciatella	196
Ghiacciolo all'arancia	137
Lenti colorate ripiene al ciocc.	456
Marmellata	222
Merendine con marmellata	358
Merendine farcite di latte	413
Merendine tipo brioche	438
Merendine tipo pan di Spagna	483
Merendine tipo pasta frolla	444
Miele	304
Pappa reale	147
Savoiardi	391