

ALIMENTI	Q.tà die	ACQUA	Prtg	L/g	HC/g	Kcal	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)	HCR	sat	mon	poli	Col (mg)	vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Se (mg)	Fibra	Kcal	
Latte e yogurt interi	100	86	4	4	5	66	50	150	93	0	120	5	2	1	0	10	1	12	0	0	2	0	66	
Latte e yogurt p. scremati	100	90	4	2	5	48	50	150	93	0	120	5	1	0	0	7	1	11	0	0	2	0	48	
Latte e yogurt scremati	100	89	4	1	7	47	50	150	93	0	125	7	1	0	0	2	1	11	1			0	47	
Yogurt alla frutta / soya	100	80	4	2	15	92	50	220	93	0	120	15	1	0	0	10	1	11	0		2	0	92	
Yogurt alla frutta 0,1 %	100	85	4	0	11	61	50		93	0	150	11				1						1	61	
Latte di Soya	100	94	3	2	1	32	32	120	47	0	13	1	0	0	1	0	0	0				0	32	
Dolci a prevalenza lipidica	100	7	7	21	65	477	200	250		1	40	35	3	10	3				0	0		3	477	
Dolci per colazione e spuntini	100	15	8	9	68	385	200	250	145	1	40	20	3	10	3		1		1	0		3	385	
Fette biscottate	100	7	13	8	72	412	206	140	120	4	55	7	2	1	3			14	0	0		4	412	
Fette biscottate integrali	100	13	12	6	68	378	950	150	165	5	45	7	1	2	0	0			2			10	378	
Fette biscottate iposodiche	100	11	14	5	70	381	15	140	120														7	381
Fette biscottate aproteiche	100	0	2	8	90	440	50	600	75														440	
Cornflakes	100	5	7	1	87	385	11	100	58	3	75	10				0					2	4	385	
Gelato in vaschetta	100	61	4	10	25	206	60	145		0	170	100	8	3	0	45							206	
Cioccolato	100	6	7	35	52	551	70	360	180	3	120	52	20	13	1	15		70	1	0		6	551	
Budino (100 g)	100	72	3	4	22	131	135	150	75	0	85	22				5						1	131	
Zucchero	100	0	0	0	100	400	1	2		0	1	100				0							400	
Miele	100	20	0	0	80	320	11	50	6	1	5	80				0		3	1	0			320	
Marmellata	100	39	1	1	60	247	12	100	7	1	18	60				0	4					2	247	
Marmellata senza zucchero	100	62	1	0	38	154	30	120	15		18	100										2	154	
Pane comune	100	27	8	1	65	297	290	160	70	1	15	2	0	0	0			15	0	0	2	3	297	
Pane Integrale	100	37	8	1	54	258	550	210	180	3	25	3						2				6	258	
Pane aproteico	100	46	1	6	47	248	30	50	40			3											248	
Grissini, crackers non salati	100	7	11	12	70	432	610	120	110			3	5	2	5							3	432	
Grissini iposodici	100	12	20	5	63	374	20	120	110			3										5	374	
Pizza	100	36	7	6	51	286	775	209		0	22	11						17	0				286	
Focaccia	100	28	8	6	58	318	789	99		1	20	11						16	0		4		318	
Pasta di semola	100	13	11	2	75	358	4	190	190	2	20	3	0	0	1			24	1	0		3	358	
Pasta integrale	100	18	13	3	66	340	130	390	330			4										11	340	
Pasta aproteica	100	12	1	1	86	355	30	30	40														355	
Tortelli/ravioli e lasagne	100	28	12	7	53	321						4	3	3	1	177						1	321	
Gnocchi	100	66	3	1	31	141	650					1										1	141	
Pasta all'uovo	100	22	12	3	63	325	27	140	169	1	22	2	1	1	0	91			1			3	325	
Riso	100	13	7	1	80	353	5	92	94	1	24	1						9	1	0		14	353	
Riso integrale	100	13	7	3	78	361	5	250	310	1	10	1										4	361	
Carni fresche magre 100	100	75	20	5	0	125	65	335	200	1	10	0	2	1	1	70		35	3	0			125	
Carni fresche grasse	100	65	20	15	0	215	65	335	200	1	10	0	6	6	3	70		35	3	0			215	
Prosciutto cotto sgrassato	100	75	20	5	0	125	726	254	200	1	7	0	2	2	1			16	3	0	6		125	
Insaccati	100	50	20	30	0	350	1300	300	200	2	17	0	10	15	5	80		23	3	0			350	
Bresaola	100	62	34	4	0	175	2733	323	200	7	35	0	2	2	0	65			4				175	
Prosciutto crudo sgrassato	100	60	29	12	0	218	2733	373	190	1	14	0	4	5	1	66			5				218	
Pescod'ie	100	82	16	3	0	87	84	280	220	1	35	0	1	1	1	60		23	3	1			87	
Tonno in scatola sgocciolato	100	63	24	13	0	213	550	301				0				17							213	
Tonno in scatola naturale	100	75	24	1	0	102	550	301				0				10							102	
Crostacei, molluschi	100	85	13	1	2	67	241	273	200	4	83	0	0	0	0	115		35	2	1	49		67	
Formaggi (semigrassi)/die	100	60	18	20	2	260	200	145	450	0	500	2	12	7	1	50		10	3	3			260	
Formaggi a lunga conser. (grassi)	100	47	25	28	0	352	600	110	500	0	700	0	17	8	1	90		31	3	8			352	
Formaggi light (magri)	100	75	10	12	4	162	80	120	180	0	300	4	7	3	1	50		17	1	0	4		162	
Formaggini	100	72	13	10	5	162	720	120	180		430	5	6			50						0	162	
Fiocchi di latte magro	100	81	12	5	3	102	380	90	160		75	3	3	2	0	50			1				102	
Ricotta di vacca	100	76	12	8	4	135	100	110	170	1	394	4	5	2	0	32			1				135	
Parmigiano	100	39	33	28	0	384	600	102	678	1	1159	0	19	9	1	91		53	4	1	12		384	
Uova	100	79	13	9	0	128	135	135	210	2	50	0	3	3	1	370		13	1	0	6		128	
Verdure, ortaggi	100	95	1	0	4	20	40	300	40	1	45	4				0	30	28	0	0	2	3	20	
Carote	100	91	1	0	8	36	95	220	37	1	44	8				4							36	
Soya	100	22	37	18	23	402	4	1740	590	7	257	11	3	4	11	0	0		4				402	
Legumi freschi 100	100	79	7	0	15	86	5	245		2	35	3				0	20	136	1	0	4	5	86	
Legumi secchi	100	30	23	3	45	295	10	1100		7	110	4	0	1	2	0		32	3	1	10	16	295	
Patate	100	81	2	0	17	76	7	570	54	1	10	#RIF1				0	15	30	1	0		2	76	
Frutta fresca zuccherina	100	85	0	0	15	60	3	200		1	20	15						20	8	0	0	4	60	
Frutta fresca	100	90	0	0	10	40	3	200	17	1	20	10				0	20	8	0	0		3	40	
Frutta secca oleosa	100	14	17	60	9	644	8	655		4	120	7	5	29	19	0		189	4	0	6	10	644	
Frutta essiccata	100	30	4	2	65	288	28	850		0	70	65				0	10					9	288	
Omogeneizzato frutta	100	83	0	0	17	68						17											68	
Frutta sciropata e succhi di frutta	100	85	1	0	15	62	5	110	11	0	8	15				0	4						62	
Olii	100	0	0	100	0	900	0	#RIF1		0	0	0	16	53	29	0							900	
Burro	100	14	1	84	1	764	7	15	16	0	25	1	49	24	3	250							764	
Panna da cucina (20%)	100	73	3	20	4	207	34	9	60	0	87	4	12	6	1	66			5				207	
Sale da cucina	100	24	4	70	2	655	40000			0	0												655	
Vino (12-13°)	100	100	0	0	0	73	4	60	74	1	5	0	10			0							73	
Birra (5-6°)	100	96	0	0	4	15	10	35	28	0	1	4	4			0							46	
Superalcolici (45°)	100	100	0	0	0	245	0			0	0	0	35			0							245	
Bevande non alcoliche	100	90	0	0	10	40	5					10				0							40	