

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
ACCIUGHE o ALICI	16,8	1,5	2,6	70	0	96
ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE	25	0	3,1	70	0	128
ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO	25,9	0,2	11,3	120	0	206
ACETO	0,4	0,6	0	0	0	4
ACQUA	0	0	0	0	0	0
ACQUA TONICA	0	8,8	0	0	0	33
AGAR AGAR	1,6	-2	1,2	0	81,1	16
AGLIO, fresco	0,9	8,4	0,6	0	2,3	41
AGLIO, in polvere	18,7	42,7	1,2	0	9,9	246
AGNELLO	20,8	0	8,8	71	0	162
AGNELLO, CARNE GRASSA	18	0	23	79	0	279
AGNELLO, CARNE MAGRA	20	0	4,6	71	0	121
AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	19	0	15	71	0	211
AGNELLO, CORATELLA	15,7	1,2	4,7	240	0	110
AGNELLO, COSTOLETTE	14,6	0	36,3	71	0	386
AGRETTI	1,8	2,2	0,2	0	2,3	17
ALBICOCHE	0,4	6,8	0,1	0	1,5	28
ALBICOCHE, polpa secca	4,8	43,4	0,7	0	21,6	188
ALCOOL PURO	0	0	0	0	0	516
ALLORO, secco	7,6	48,6	8,4	0	26,3	313
AMARENE	0,8	10,2	0	0	1,1	41
AMARI A BASSA GRADAZIONE (tr	-2	32,8	0	0	0	261
AMARI AD ALTA GRADAZIONE (s	-2	0,5	0	0	0	232
AMIDO	0,4	100,1	0,2	0	-2	379
ANANAS	0,5	10	0	0	1	40
ANANAS SCIROPATA	0,3	20,2	-2	0	0,9	77
ANATRA	21,4	0	8,2	110	0	159
ANGUILLA DI FIUME	11,8	0,1	23,7	117	0	261
ANGUILLA DI MARE	14,6	0,7	19,6	117	0	237
ANGUILLA MARINATA	14,8	0,6	21,9	117	0	259
APERITIVI (fino a 22 %vol)	-3	17	0	0	0	186
ARACHIDI CRUDE	26	11,2	47,2	0	7,3	571
ARACHIDI TOSTATE	29	8,5	50	0	10,9	597
ARACHIDI TOSTATE E SALATE	24,5	7,1	53	0	6,9	602
ARAGOSTA	16,2	1	1,9	164	0	86
ARANCE	0,7	7,8	0,2	0	1,6	34
ARANCE, SCORZA	1,5	14,4	0,2	0	10,6	97
ARANCIATA IN LATTINA	0,1	10	0	0	0	38
ARINGA	17,8	0	13,2	50	0	190
ARINGA AFFUMICATA	19,9	0	12,7	82	0	194
ARINGA MARINATA	18,3	0	14	42	0	199
ARINGA SALATA	19,8	0	15,4	42	0	218
ASIAGO	31,4	-2	25,6	90	0	356
ASPARAGI DI BOSCO	4,6	4	0,2	0	2,6	35
ASPARAGI DI CAMPO	3,6	3,3	0,2	0	2,1	29

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
ASPARAGI DI SERRA	3	3	0,1	0	2,1	24
ASPARAGI IN SCATOLA	2,1	0,9	0,7	0	1,6	19
ASTICE	18,8	0,5	0,9	95	0	90
AVENA	16,9	55,7	6,9	0	10,6	389
AVOCADO	4,4	1,8	23	0	3,3	231
BABA' AL RHUM	5,9	41,4	5,7	151	0,9	252
BABACO	0,7	4,5	0,1	0	1,1	21
BACCALA', ammollato	21,6	0	1	50	0	95
BACCALA', secco	29	0	0,7	82	0	122
BANANA	1,2	15,5	0,3	0	1,8	66
BARBABIETOLE ROSSE	1,1	4	0	0	2,6	20
BASILICO, fresco	3,1	5,1	0,8	0	5,2	40
BASILICO, secco macinato	14,4	43,2	4	0	17,8	251
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	-2	4,3	0	0	0	17
BIETA	1,3	2,8	0,1	0	1,2	17
BIETA IN SCATOLA	0,9	5,5	0,1	0	1,7	31
BIGNE'	4,6	43	15,4	189	0,5	318
BIRRA CHIARA	0,2	3,5	0	0	0	34
BIRRA SCURA	0,3	3	-2	0	-2	30
BISCOTTI AL LATTE	13,8	76,1	8,5	26	1,2	417
BISCOTTI FROLLINI	7,4	68,5	21	74	1,5	493
BISCOTTI INTEGRALI	8,5	59,5	19,5	9	8	448
BISCOTTI PER L'INFANZIA	13,8	76,1	8,5	0	0,2	417
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	6	84,7	8,2	87	0,4	415
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCC	5,7	67,4	27,6	2	2,9	524
BISCOTTI SAVOJARDO	11,9	69,8	9,2	261	1,8	392
BISCOTTI WAFERS	7,1	77,6	15	24	1,6	454
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZI	6,6	85,4	7,9	128	5,7	418
BOVINO, CERVELLO	9,8	0,8	12,7	2000	0	157
BOVINO, CUORE	16,8	0,5	6	150	0	123
BOVINO, FEGATO	21	5,9	4,4	300	0	146
BOVINO, LESSATO IN GELATINA	13,9	0	3,5	65	0	87
BOVINO, LINGUA	17,1	0,4	18	78	0	231
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	22,5	0,2	18,8	87	0	260
BOVINO, MIDOLLO OSSEO	3,2	0	89,9	300	0	822
BOVINO, MILZA	18,5	0	3,7	324	0	107
BOVINO, POLMONE	14	0	2,1	168	0	75
BOVINO, RENE	18,4	0,8	4,6	375	0	118
BOVINO, SANGUE	17,8	0,8	0,1	190	0	75
BOVINO, TRIPPA	15,8	0	5	64	0	108
BRA	30,7	-2	22,8	90	0	328
BRANDY	-2	-2	0	0	0	224
BRESAOLA	34	0	4,3	65	0	175

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
BRIE	19,3	-2	26,9	100	0	319
BRIOCHES	7,2	58,4	18,3	52	2,5	413
BRIOCHES CON CREMA	6,9	55,6	17,1	54	2,3	391
BRIOCHES CON MARMELLATA	6,5	58,4	16,5	47	2,5	394
BROCCOLETTI DI RAPE	2,9	2	0,3	0	2,9	22
BROCCOLO A TESTA	3	3,1	0,4	0	3,1	27
BRODO DI CARNE E VERDURA	0,7	0,1	0,2	0	0	5
BRODO DI CARNE VARIA	1,1	-2	0,2	0	-2	7
BRODO DI DADO	0,3	0,1	0,4	0	-2	3
BRODO DI GALLINA	0,6	0,6	0,5	-2	-2	9
BRODO VEGETALE	0,3	0,3	0,4	0	-2	5
BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	0,2	82,7	0,2	0	1,1	313
BUDINO AL CIOCCOLATO	2,7	21,8	4	3	1	133
BUDINO ALLA VANIGLIA	2,3	21,8	3,6	7	0,1	130
BURRATA	15,2	5,7	34,9	106	0	396
BURRINI	22,1	1,6	47	176	0	517
BURRO	0,8	1,1	83,4	250	0	758
BURRO DI ARACHIDI	22,6	13,1	53,7	0	6,8	623
CACAO AMARO, IN POLVERE	20,4	11,5	25,6	0	28,9	355
CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOL	4,5	67,7	8,6	0	7,3	349
CACIOCAVALLO	37,7	2,1	31,1	90	0	439
CACIOCAVALLO AFFUMICATO	37,7	2,1	31,1	90	0	439
CACIOTTA AFFUMICATA	27,7	2,1	27,3	104	0	364
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	27,7	2,1	27,3	104	0	364
CACIOTTA TOSCANA	24,6	2,1	29,6	90	0	373
CACIOTTINA FRESCA	17,3	-2	21,3	90	0	261
CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza	0,1	0,4	0	0	0	2
CAFFE' BAR, in tazza	0,4	0,6	-2	0	0	4
CAFFE' CRUDO, in grani	11,2	6,7	13,1	0	49,5	190
CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza	0,4	0,6	-2	0	0	4
CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTAT	10,4	28,5	15,4	0	-3	287
CAFFE' MOKA, in tazza	0,4	0,6	-2	0	0	4
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINAT	13,9	42,6	0,2	0	0	224
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINAT	0	-2	-2	0	0	-2
CAFFE' SOLUBILE, in polvere	20,4	41,1	-2	0	0	223
CAFFE' SOLUBILE, in tazza	0	-2	-2	0	0	-2
CAFFE' TOSTATO, MACINATO	10,4	28,5	15,4	0	-3	287
CALAMARO	12,6	0,6	1,7	222	0	68
CALAMARO SURGELATO	13,5	1	1,4	200	0	70
CAMEMBERT	20,9	-2	23,7	75	0	297
CANDITI	0,5	75	0	0	4,5	283
CANNELLA	3,9	55,5	3,2	0	24,4	252
CANNOLI ALLA CREMA	6,2	42,2	20,7	189	1,1	369

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
CAPOCOLLO	20,8	1,4	40,2	66	0	450
CAPPERI SOTT' ACETO	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20
CAPRETTO	19,2	0	5	56	0	122
CAPRIOLO, COSCIA	22,2	0	1,6	50	0	103
CAPRIOLO, SCHIENA	22,4	0,6	3,6	85	0	122
CARAMELLE ALLA FRUTTA	2,8	84,2	0	0	0	327
CARAMELLE ALLA MENTA	0,5	102,7	0,7	0	0	393
CARAMELLE DURE	-2	91,6	-2	0	0	343
CARAMELLE MORBIDE, MOU	2,1	71,1	17,2	17	0	430
CARCIOFI	2,7	2,5	0,2	0	5,5	22
CARCIOFI SURGELATI	2,6	3,9	0,4	0	3,9	38
CARCIOFINI SOTT' ACETO	2,9	2,7	0,2	0	5,5	18
CARCIOFINI SOTT' OLIO	1,8	2,6	5,7	0	3,3	68
CARDI	0,6	1,7	0,1	0	1,5	10
CAROTE	1,1	7,6	0	0	3,1	33
CARPA	18,9	0	7,1	70	0	140
CASTAGNE	3,5	42,4	1,8	0	9	189
CASTAGNE, secche	4,7	80,9	3	0	13,1	349
CASTRATO, CARNE SEMIGRASSA	16,8	0	17,8	77	0	227
CASTRATO, CARNE GRASSA	16,5	0	29,5	76	0	332
CASTRATO, CARNE MAGRA	17	0	6	71	0	122
CAVALLO	21,7	0,5	2,7	52	0	113
CAVALLO, CUORE	18,7	0,6	7,7	150	0	146
CAVALLO, FEGATO	22,4	5,3	4	300	0	145
CAVIALE	18,9	1,9	18,8	588	0	252
CAVOLFIORE	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25
CAVOLI DI BRUXELLES	4,2	4,3	0,5	0	5,2	37
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMO	3,4	2	0,3	0	3,1	24
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	1,9	2,7	0,2	0	1	20
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	2,1	2,5	0,1	0	2,9	19
CECI, secchi	21,8	54,3	4,9	0	13,8	334
CECI IN SCATOLA	4,3	7,2	1,4	0	8,1	56
CEDRO CANDITO	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187
CEFALO MUGGINE	15,8	0,7	6,8	61	0	127
CEREALI AGGREGATI	10,7	74,9	2	0	11,6	342
CERNIA	17,9	0,6	0,7	37	0	80
CERNIA DI FONDO	15,6	0,6	6,7	36	0	125
CERNIA SURGELATA	17	0,6	2	37	0	88
CERTOSINO	17,5	-2	22	90	0	268
CETRIOLI	0,7	1,8	0,5	0	0,6	14
CETRIOLI IN SALAMOIA	0,9	2,6	0,1	0	1,2	14
CETRIOLINI SOTT' ACETO	0,9	2,6	0,1	0	1,2	14
CHAMPAGNE	0,3	1,4	0	0	0	76

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
CHEDDAR	25	0,5	31	100	0	381
CHERRY BRANDY	-2	32,6	0	0	0	255
CICCIOLI	40,8	0	40	70	0	523
CICORIA	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10
CICORIA CATALOGNA	1,8	3,2	0,5	0	3,1	24
CICORIA DA TAGLIO	1,2	1,7	0,1	0	3,6	12
CICORIA WITLOOF	0,7	3,2	0,3	0	0,6	17
CILIEGE	0,8	9	0,1	0	1,3	38
CIOCCOLATO AL LATTE	8,9	50,8	37,6	28	0,8	565
CIOCCOLATO BIANCO	8	58,3	30,9	23	0,8	529
CIOCCOLATO CON NOCCIOLE	9,3	45,9	40,1	25	1,4	571
CIOCCOLATO FONDENTE	5,8	56,7	34	0	1,4	542
CIOCCOLATO GIANDUIA	13,1	52,7	28,8	0	2,5	509
CIPOLLE	1	5,7	0,1	0	1,1	26
CIPOLLE, secche	10,2	68,6	1,7	0	13	313
CIPOLLINE	1,3	8,5	0,1	0	1,7	38
CIPOLLINE SOTT'ACETO	0,9	4,9	0,2	0	1,3	24
COCA COLA	-2	10,5	0	0	0	39
COCOMERO	0,4	3,7	0	0	0,2	15
COGNAC	-2	0,9	0	0	0	214
CONFETTI	5,2	71,9	16,7	0	4,6	441
CONIGLIO, CARNE SEMIGRASSA	22,1	0,5	5,3	65	0	138
CONIGLIO, CARNE GRASSA	18,1	0,4	14,4	65	0	203
CONIGLIO, CARNE MAGRA	23,7	0,6	0,6	65	0	102
CONIGLIO, FRATTAGLIE	18,7	0,4	7,9	225	0	147
CONO PER GELATO	10,1	78,8	3,3	0	3	366
COPPA	17	0	47,3	66	0	494
COPPA PARMA	23,6	0,6	33,5	96	0	398
CORNED BEEF IN SCATOLA	23,2	0	14	108	0	219
COTECHINO	17,2	0	42,3	98	0	450
COTECHINO, cotto	21,1	0	24,7	98	0	306
COZZA O MITILO	11,7	3,4	2,7	108	0	84
CRACKERS AL FORMAGGIO	9,8	62,1	25,5	13	2,8	502
CRACKERS INTEGRALI	8,8	58,1	17,2	0	10,5	443
CRACKERS NON SALATI	9,5	68,3	16,3	0	6,1	440
CRACKERS SALATI	9,4	80,1	10	0	2,8	428
CRACKERS SENZA GRASSI	10,5	79,6	1,6	0	2,7	393
CRACOTTE	10,5	78,8	1,2	0	9,2	348
CRAUTI	1,5	4	0,3	0	1,1	24
CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	6,9	58,1	32,4	2	1,2	537
CREMA PER PASTICCERIA	4,8	30,7	6,4	68	0,2	192
CREME CARAMEL	3	20,6	2,2	12	0,1	109
CRESCIONE	3	0,4	1	0	3	22

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
CROSTATA CON MARMELLATA	4,9	65,5	8,2	52	1,6	339
CRUSCA DI GRANO	14,1	26,8	5,5	0	39,6	206
CUMINO, SEMI	17,8	33,7	22,3	0	10,5	375
DADI PER BRODO	15,7	5	18,7	10	0,2	152
DADI PER BRODO VEGETALE	13,5	11,6	17,3	0	-2	253
DAIKON	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15
DATTERI, freschi	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124
DATTERI, secchi	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253
DENTICE	16,7	0,7	3,5	70	0	101
DENTICE SURGELATO	17,2	0,7	3,5	70	0	103
DOLCE VERDE	19,1	2,5	20	90	0	266
DOLCIFICANTE A BASE DI SACC	0	98,6	0	0	0	397
DOLCIFICANTE ASPARTAME	0	97,5	0	0	0	400
DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	0	99,5	0	0	0	400
DOLCIFICANTE SACCARINA	0	0	0	0	0	0
EDAM STAGIONATO	29	1	25	102	0	345
EDAM, FRESCO	26	1	22	102	0	306
EMMENTHAL	28,5	3,6	30,6	100	0	403
ERBA CIPOLLINA, fresca	2,8	1,7	0,6	0	1,9	23
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	54	0	0,4	2	0,9	219
FAGIANO	24,3	0	5,2	71	0	144
FAGIOLI	6,4	19,4	0,6	0	10,6	104
FAGIOLI ADUKI, secchi	19,9	50,1	0,5	0	11,1	272
FAGIOLI IN SCATOLA	4,1	6,3	0,5	0	6,8	43
FAGIOLI MUNG, secchi	23,9	46,3	1,1	0	13,9	279
FAGIOLI, secchi	23,6	51,7	2,5	0	17	311
FAGIOLINI	2,1	2,4	0,1	0	2,9	17
FAGIOLINI IN SCATOLA	1,5	4,1	0,1	0	2,6	22
FARAONA	23,4	0	6,5	74	0	158
FARAONA, COSCIA	24,3	0,2	1,8	70	0	114
FARAONA, PETTO	25,1	0	0,7	57	0	107
FARINA DI AVENA	12,6	72,9	7,1	0	7,6	388
FARINA DI CASTAGNE	5,8	71,6	3,7	0	10,9	323
FARINA DI CECI	21,8	54,3	4,9	0	13,8	334
FARINA DI COCCO	5,6	6,4	62	0	21,1	604
FARINA DI FRUMENTO, INTEGRA	11,9	68,4	1,9	0	9,6	321
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0	11,5	76,9	1	0	3,5	343
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00	11	78	0,7	0	2,5	343
FARINA DI GRANO DURO	12,6	61,1	2,8	0	3,5	304
FARINA DI GRANO SARACENO	8,1	84,9	1,5	0	2,1	364
FARINA DI MAIS	8,7	81,5	2,7	0	2,6	365
FARINA DI ORZO	10,6	80	1,9	0	14,8	360
FARINA DI RISO	7,3	87,8	0,5	0	0,7	363

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
FARINA DI SEGALE, integrale	8,2	75,9	2	0	11,7	335
FARINA DI SEGALE, semi-integrale	8,3	67,8	1,3	0	8	316
FARINA DI SOIA, a basso contenuto	45,3	28,2	7,2	0	13,3	352
FARINA DI SOIA, intera	36,8	23,5	23,5	0	10,7	447
FARINA LATTEA	13,2	81,5	6,3	-3	0	415
FAVE	5,4	4,2	0,2	0	5,1	37
FAVE SECCHIE	27,2	55,3	3	0	7	342
FETA	15,6	1,5	20,2	70	0	250
FETTE BISCOTTATE	11,3	83	6	4	3,5	410
FETTE BISCOTTATE, DOLCI	10,5	81,6	6,2	0	3,5	404
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	11,2	74,1	5,2	0	11	365
FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	11,3	83	6	4	3,5	410
FETTE DI SEGALE INTEGRALI	7,9	65,7	1,3	0	16,5	366
FICHI	0,9	11,2	0,2	0	2	47
FICHI D'INDIA	0,8	13	0,1	0	5	53
FICHI SECCATI AL FORNO E MARCHIATI	5,2	58,2	4,2	0	10,4	277
FICHI SECCATI AL SOLE	3,6	52,9	2,1	0	18,5	232
FICHI SECCHI	3,5	58	2,7	0	10,4	242
FINOCCHIO	1,2	1	0	0	2,2	9
FINOCCHIO, SEMI	15,8	12,5	14,9	0	39,8	345
FIOCCHI DI AVENA	8	73,5	7,5	0	8,3	395
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	11,7	2,6	5,3	13	0	102
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	6,6	88,1	0,8	0	3,8	364
FIOCCHI DI RISO	6,6	77,5	1,2	0	2,2	346
FIOCCHI D'ORZO	10,6	80	1,9	0	14,8	360
FIOR DI LATTE	20,6	-2	20,3	90	0	265
FIORI DI ZUCCA	1,7	0,5	0,4	0	0,5	12
FOCACCIA	8,4	40,7	11,8	0	4,9	292
FOGLIE DI RAPA	2,6	2,8	0,1	0	2,4	22
FONTINA	24,5	0,8	26,9	80	0	343
FORMAGGINO	11,2	6	26,9	93	0	309
FORMAGGINO, a basso tenore di lipidi	14,7	6,5	17,3	64	0	239
FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL GORGONZOLA	13,5	0,1	39,1	91	0	406
FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadelphia)	8,6	-2	31	90	0	313
FRAGOLE	0,9	5,3	0,4	0	1,6	27
FRUMENTO DURO	13	63	2,9	0	12,6	314
FRUMENTO TENERO	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319
FUNGHI CHIODINI	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15
FUNGHI GALLINACCI	1,6	0,2	0,5	0	4,7	11
FUNGHI GALLINACCI, secchi	16,5	1,8	2,2	0	60,5	93
FUNGHI IN SCATOLA	3	3	0,4	0	2,4	27

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
FUNGHI OVULI	2	1,9	0,3	0	1,7	18
FUNGHI PORCINELLI	3,1	1,6	0,6	0	6,5	24
FUNGHI PORCINI	3,9	1,4	0,7	0	2,5	27
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI	2,3	1,9	0,4	0	1,7	20
FUNGHI SECCHI	40,6	15,6	4,6	0	10	147
FUNGHI SHIITAKE, secchi	16,3	63,9	1	0	11,5	296
FUNGHI SOTT'OLIO	3,3	-2	3,9	0	1,6	48
FUNGHI SPUGNOLI	1,7	1,9	0,3	0	7	17
GALLINA	20,9	0,2	12,3	89	0	195
GAMBERETTI DI LAGO	17,1	0	4,1	105	0	105
GAMBERETTI SURGELATI	13,6	-2	1	178	0	63
GAMBERO	13,6	2,9	0,6	150	0	71
GELATINA ALIMENTARE, secca	88,3	0	0,1	0	0	354
GELATO AL CIOCCOLATO	3,8	27	11	34	1,2	216
GELATO ALLA FRUTTA	3,5	24,7	8	26	0	179
GELATO FIOR DI LATTE	4,2	20,7	13,7	40	0	218
GERME DI GRANO	28	55	10	0	15,6	416
GERMOGLI DI ERBA MEDICA	4	0,4	0,7	0	1,7	24
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	0	36,5	0	0	0	137
GIARDINIERA SOTT'ACETO	0,4	0,6	0,3	0	1,8	7
GIARDINIERA SOTT'OLIO	2,6	1,3	4,8	0	2,5	58
GIRASOLE, SEMI	19,8	18,6	47,5	0	6,2	581
GOMME DA MASTICARE	0	96,7	0,3	0	0	341
GORGONZOLA	19,4	0,1	31,2	87	0	359
GORGONZOLA CON LE NOCI	19,3	0,4	32,5	84	0,3	371
GOUDA FRESCO	23	-2	28	100	0	344
GOUDA STAGIONATO	25	-2	29	100	0	361
GRANA	35,5	3,7	25	85	0	381
GRANCHIO	18,1	-2	1,1	78	0	87
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	18,1	-2	0,5	72	0	77
GRANITA DI LIMONE	-2	28,4	0	0	0	106
GRANITO DI TENERO	9,2	82,3	1	0	2,5	354
GRAPPA	-2	-2	0	0	0	235
GRISSINI	12,3	69	13,9	6	3,5	433
GRISSINI INTEGRALI	8,8	58,1	17,2	0	10,5	443
GROVIERA	30,6	1,5	29	87	0	388
HALIBUT	20,8	0	2,3	32	0	110
INDIVIA	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16
INSALATA DI RISO	5,9	16,1	11,5	34	1,3	187
IRISH MOSS, fresca	1,5	-2	0,2	0	12,3	8
ITALICO (tipo Bel Paese)	25,4	0,1	30,2	90	0	374
KAKI O LOTI	0,6	16	0,3	0	2,5	65

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
KIWI	1,2	9	0,6	0	2,6	44
KOMBU, secca	7,1	-2	1,6	0	58,7	43
LAMPONI	1	6,5	0,6	0	7,4	34
LARDO	-2	0	99	95	0	891
LATTE DI BUFALA	4,4	5,1	7,3	19	0	102
LATTE DI CAPRA	3,9	4,7	4,3	12	0	72
LATTE DI MANDORLE	0,6	2,4	1,5	0	0,4	25
LATTE DI PECORA	5,3	5,2	6,9	13	0	103
LATTE DI SOIA	2,9	0,8	1,9	0	0	32
LATTE DI VACCA, CONDENSATO,	8,7	56,5	9	34	0	327
LATTE DI VACCA, INTERO	3,1	4,8	3,4	14	0	61
LATTE DI VACCA, INTERO UHT	3,2	4,7	3,4	14	0	61
LATTE DI VACCA, INTERO VITAM	3,1	5	3	14	0	58
LATTE DI VACCA, INTERO, IN PO	25,7	42	24,9	109	0	484
LATTE DI VACCA, PARZIALMENT	3,5	5	1,8	7	0	49
LATTE DI VACCA, PARZIALMENT	3,6	4,9	1,8	7	0	49
LATTE DI VACCA, PARZIALMENT	3,1	5	1,5	6	0	45
LATTE DI VACCA, PARZIALMENT	28,8	50,2	12,7	66	0	418
LATTE DI VACCA, SCREMATO	3,6	5,3	0,2	2	0	36
LATTE DI VACCA, SCREMATO IN	33,1	56,2	0,9	22	0	351
LATTE DI VACCA, SCREMATO UH	3,7	5,2	0,2	2	0	36
LATTE EVAPORATO	8,4	8,5	9,4	34	0	151
LATTERIA	30,7	-2	36,4	100	0	450
LATTERINI	14,6	-2	9,6	60	0	145
LATTUGA	1,8	2,2	0,4	0	1,5	19
LATTUGA A CAPPUCCIO	1,5	3	0,2	0	1,3	19
LATTUGA DA TAGLIO	1,1	2,2	0,1	0	1,9	14
LENTICCHIE, secche	25	54	2,5	0	13,7	325
LENTICCHIE IN SCATOLA	5	10,7	0,4	0	5,3	61
LEPRE, COSCIO	22,8	0	3,2	81	0	121
LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	12,1	1,1	0,4	0	6,9	56
LIMETTE	0,7	8,8	0,3	0	3,3	38
LIMONE	0,6	2,3	0	0	5,2	11
LIMONE, SCORZA	1,5	16	0,3	0	4,7	69
LINO, SEMI	24,5	0	31	0	34,8	373
LIQUIRIZIA DOLCE	3,7	76,7	5,2	0	2	349
LIQUORI DA DESSERT (tra 31 e 3	-2	31	0	0	0	313
LUCCIO	18,7	0	0,6	34	0	80
LUMACA	12,9	7,8	1,7	65	0	98
LUMACHE DI MARE	23,8	7,8	0,4	65	0	137
LUPINI DEAMARIZZATI	16,4	7,2	2,4	0	4,8	114
MACEDONIA DI FRUTTA IN SCA	0,4	14,8	-2	0	1	57

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
MAGGIORANA, secca	12,7	42,5	7	0	18,1	271
MAIONESE	4,2	2,2	70	70	0	655
MAIS	9,2	75,8	3,8	0	2,9	355
MAIS DOLCE IN SCATOLA	2,9	26,6	1,2	0	3,9	122
MAIS DOLCE, crudo	3,4	17	1,8	0	3,3	93
MANDARANCI e CLEMENTINE	0,8	12,8	0,2	0	2,2	53
MANDARINI	0,9	17,6	0,3	0	1,7	72
MANDORLE DOLCI	16	4	51,5	0	14,3	542
MANGO	0,7	14,1	0,2	0	2,9	57
MARGARINA	0,6	0,4	84	50	0	760
MARGARINA VEGETALE	-2	0,2	82,8	0	0	746
MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MEL	0,6	55,2	-2	0	2,2	209
MARMELLATA (AMARENE,CILIEG	0,6	62,3	-2	0	2,4	236
MARMELLATA (NORMALI E TIPO	0,5	58,7	-2	0	2,2	222
MARMELLATA A RIDOTTO TENOR	0,5	31,9	0,1	0	0,8	123
MARMELLATA DI ALBICOCCH	0,7	63,2	0,2	0	1,2	242
MARMELLATA DI ARANCE	0,1	69,5	0	0	0,7	261
MARMELLATA DI PRUGNE	2,1	31,2	0,6	0	2,6	134
MARSALA ALL'UOVO	-3	12,4	-2	-3	0	150
MARSALA TIPICO	0,1	28	0	0	0	205
MASCARPONE	7,6	-2	47	95	0	453
MELA	0,2	11	0,3	0	2	45
MELA COTOGNA	0,3	6,3	1	0	5,9	34
MELA, polpa secca	0,9	57,2	0,3	0	8,7	243
MELAGRANE	0,5	15,9	0,2	0	2,2	63
MELANZANE	1,1	2,6	0,1	0	2,6	15
MELANZANE SOTT'OLIO	1,1	2,5	4	0	2,5	49
MELONE D'ESTATE	0,8	7,4	0,2	0	0,9	33
MELONE D'INVERNO	0,5	4,9	0,2	0	0,7	22
MELU' O PESCE MOLO	17,4	0	0,3	50	0	72
MENTA, fresca	3,8	5,3	0,7	0	5,6	43
MENTA, secca	24,8	34,6	4,6	0	44,7	279
MERENDINE AL CIOCCOLATO	6,5	60	9,5	46	2,8	352
MERENDINE CON MARMELLATA	5,5	69,8	8,3	188	1	359
MERENDINE FARCITE	6,2	67,6	15,1	152	1	414
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGN	8,3	60,9	22,3	128	2,5	463
MERINGA	5,3	95,4	-2	0	0	379
MERLUZZO	17	0	0,3	50	0	71
MERLUZZO SURGELATO	17,3	0	0,6	39	0	75
MIELE	0,6	80,3	0	0	0	303
MIRTILLO NERO	0,6	6,9	0,2	0	2,5	30
MISO	13,3	23,5	6,2	0	5,4	203

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
MONTASIO	30,3	-2	32,2	100	0	411
MORA DI GELSO	1,3	8,1	-2	0	1,7	36
MORA DI ROVO	1,3	5,7	-2	0	7,3	26
MORTADELLA DI SUINO	14,7	1,5	28,1	70	0	317
MORTADELLA DI SUINO E BOVIN	13,3	0,5	37	70	0	388
MOZZARELLA	19,9	4,9	16,1	50	0	243
MOZZARELLA DI BUFALA	15,7	3,3	18,3	56	0	240
MUESLI	10,6	71,1	5,9	0	8,1	364
NATTO	17,7	9	11	0	5,4	212
NESPOLE	0,4	6,1	0,4	0	2,1	28
NOCCIOLE	13	1,8	62,9	0	6,7	625
NOCE DI COCCO	3,2	3,7	36	0	12,2	351
NOCE MOSCATA	8,8	26,3	29	0	23,7	395
NOCI, fresche	10,5	5,5	57,7	0	5,2	582
NOCI, secche	15,8	6,3	63,7	0	6,2	660
NORI, secca	30,7	-2	1,5	0	44,4	136
OCA	15,8	0	34,4	80	0	373
OLIO DI COCCO	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI COLZA	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI GERME DI GRANO	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI OLIVA	0	0	100	0	0	900
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	0	0	100	0	0	900
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	0	0	100	0	0	900
OLIO DI PALMA	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	0	0	100	0	0	900
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI SEMI DI MAIS	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI SEMI VARI	0	0	100	0	0	900
OLIO DI SESAMO	0,2	0	99,7	0	0	898
OLIO DI SOIA	-2	0	99,9	0	0	899
OLIO DI VINACCIOLO	-2	0	99,9	0	0	899
OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE	1,5	5	27	0	2,4	268
OLIVE NERE	1,6	0,8	25,1	0	2,4	234
OLIVE VERDI	0,8	1	15	0	4,4	142
OMBRINA SURGELATA	17,2	0,8	0,7	57	0	78
ORATA, SURGELATA	19,8	0	1,2	70	0	90
ORIGANO, fresco	2,2	9,7	2	0	8,4	66
ORIGANO, secco macinato	11	49,5	10,3	0	42,8	306
ORTICA	5,9	1,3	0,7	0	4,1	36
ORZO, PERLATO	10,4	70,5	1,4	0	9,1	318
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZ	5,5	80,9	3,4	0	0,1	372

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZ	0,1	1	-2	0	0	5
OSTRICA	10,2	5,4	0,9	98	0	69
OVINO, CUORE	16,9	0,4	7,2	180	0	134
OVINO, FEGATO	19,5	2	5,5	300	0	135
PALOMBO	16	1,3	1,2	70	0	80
PAN DI SPAGNA	8,5	59,4	6,4	185	1,2	314
PANCARRE' AMERICANO COMUNE	8,2	46,9	3,6	1	2,3	267
PANCETTA AFFUMICATA O BACO	15,8	0	23,6	65	0	276
PANCETTA COPPATA	20,9	0,7	34,2	73	0	394
PANCETTA DI MAIALE	8,4	1	69,3	101	0	661
PANCETTA MAGRETTA	21,7	0	25,3	65	0	314
PANCETTA TESA	20,9	0	28,1	80	0	337
PANE AL LATTE	8,6	64,9	7,6	11	3,1	347
PANE ALLE OLIVE	7	52,6	6,7	0	3,8	286
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	8,1	64,7	0,2	0	2,8	279
PANE CONDITO	13,3	56,9	3,4	7	7,3	284
PANE DI GRANO DURO	10,1	49,1	2,3	0	9,8	245
PANE DI GRANO E SEGALE	6,2	47,7	1,1	0	4,6	226
PANE DI SEGALE	8,3	45,8	1,7	0	5,8	219
PANE DI SEGALE BISCOTTATO	9,4	46,7	3,6	0	6,4	284
PANE DI SOIA	12	41,7	6,8	0	4,5	276
PANE GRATTUGIATO	11,6	77,5	1,9	0	3,4	354
PANE INTEGRALE	7,5	53,8	1,3	0	5,7	243
PANE TOSTATO	8,8	69,2	0,5	0	4,1	298
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	8,1	64	0,5	0	3,8	276
PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g	8,2	67,5	0,4	0	3	290
PANE, TIPO 1, pezzatura > 500g	8,9	60,3	0,6	0	3,8	267
PANETTONE	6,4	56,5	10,7	112	2,8	334
PANINI ALL' OLIO	7,7	58,3	5,8	0	3,7	302
PANNA, 20% di lipidi (da cucina)	2,8	3,9	20	66	0	206
PANNA, 30% di lipidi	2,6	3,2	30	90	0	292
PANNA, 35% di lipidi	2,3	3,4	35	105	0	337
PANNA, a basso contenuto di colest	2,8	3,9	20	16	0	206
PAPAYA	0,5	8,8	0,1	0	2,3	36
PAPRIKA, in polvere	14,8	34,8	13	0	20,9	306
PARMIGIANO	36	-2	25,6	95	0	374
PASTA ALL' UOVO, fresca	11,8	63,2	2,8	91	2,9	309
PASTA ALL' UOVO, secca	13	78,6	2,4	94	3,2	368
PASTA DI MANDORLE	8	54,3	25,8	0	7,2	467
PASTA DI OLIVE	1,4	4,5	34,3	0	2,2	331
PASTA DI SEMOLA	10,8	82,8	0,3	0	2,6	356
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	13,4	66,2	2,5	0	11,5	324

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
PASTA FROLLA	7,7	61,3	24,3	224	1,7	480
PASTA SFOGLIA	5,6	45,9	40,6	15	1,6	560
PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI	26	41,5	9,4	0	13,5	355
PASTICCINI AL COCCO	3,6	70,4	12,7	0	1,8	404
PASTORELLA	26,9	-2	28,5	117	0	364
PATATE	2,1	18	1	0	1,6	85
PATATE DOLCI	1,2	21,3	0,3	0	2,3	87
PATATE NOVELLE	2	15,8	0	0	1,4	67
PATATE, FECOLA	1,4	91,5	0	0	0	349
PATATE, POLVERE Istantanea	9,1	73,2	0,8	0	16,5	318
PATATINE IN SACCHETTO	7	51,2	34,6	0	4,5	536
PECORA	17	0	25	79	0	293
PECORINO	28,5	-2	28	104	0	366
PECORINO DA GRATTUGIARE	29,5	-2	28,9	104	0	378
PECORINO ROMANO	28,3	-2	29,5	104	0	379
PECORINO, FRESCO	26	-2	25,4	70	0	332
PEPE NERO	10,9	38,3	3,3	0	26,5	255
PEPERONCINI PICCANTI	1,8	3,8	0,5	0	1,9	25
PEPERONI DOLCI	0,9	4,2	0,3	0	1,9	22
PEPERONI GIALLI	0,9	5	0,3	0	0,9	22
PEPERONI SOTT'ACETO	0,8	1,7	0,6	0	1,9	15
PERA	0,3	9,5	0,4	0	2,8	41
PESCA	0,8	6,1	0,1	0	2,1	27
PESCA SCIROPATA	0,4	22,9	-2	0	1	87
PESCE PERSICO	15,4	-2	1,5	70	0	75
PESCE SPADA	16,9	1	4,2	70	0	109
PICCIONE ADULTO	18,4	0,3	12,5	77	0	187
PICCIONE GIOVANE	22,1	0	5,5	90	0	138
PINOLI	29,6	5	47,8	0	1,9	567
PISELLI, freschi	7	12,4	0,2	0	5,2	76
PISELLI IN SCATOLA	5,8	6,8	0,8	0	9,7	53
PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOL	5,8	6,8	0,8	0	9,7	53
PISELLI SURGELATI	5,7	7,5	0,4	0	7,8	54
PISELLI, secchi	21,7	53,6	2	0	15,7	306
PISTACCHI, freschi	12,8	16,4	32,6	0	1,5	390
PISTACCHI, secchi	20,6	14	48,4	0	10,8	577
PISTACCHI, tostati e salati	17,9	8,2	55,4	0	6,1	601
PIZZA CON POMODORO	4	51,9	4	0	3,1	247
PIZZA CON POMODORO E MOZZA	5,6	52,9	5,6	11	3,8	271
POLENTA	4,4	40,8	1,4	0	1,3	183
POLLO, INTERO	19,1	0	11	81	0	175
POLLO, ALI	20,3	0	12,4	89	0	193

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
POLLO, COSCIA	17,9	0	6,5	88	0	130
POLLO, FEGATINI	20,5	-2	4,5	555	0	122
POLLO, PETTO	22,2	0	0,9	67	0	97
POLLO, REGAGLIE	13,9	0,1	15,6	292	0	196
POLPO	10,6	1,4	1	140	0	57
POLPO SURGELATO	12,4	-2	0,2	140	0	51
POMODORI DA INSALATA	1,2	2,8	0,2	0	1,1	17
POMODORI MATURI	1	3,5	0,2	0	0,9	19
POMODORI SECCHI	14,1	43,5	3	0	12,3	258
POMODORI SOTT'OLIO	5,1	17,5	14,1	0	5,8	213
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	1,2	3	0,5	0	0,9	21
POMODORO, CONCENTRATO (sost	0,9	11,4	0,4	0	2,3	50
POMODORO, CONCENTRATO (sost	4,4	16,4	0,6	0	2,5	71
POMODORO, CONSERVA (sostanza	3,9	20,4	0,4	0	2	96
POMPELMO	0,6	6,2	0	0	1,6	26
POMPELMO ROSA	0,6	7,7	0,1	0	1,6	30
POP CORN	12,7	76,7	5	0	2,2	383
PORRI	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29
PORTO	0,1	12	0	0	0	157
PREZZEMOLO, fresco	3,7	-2	0,6	0	5,6	20
PREZZEMOLO, secco	15,8	14,5	7	0	44,7	181
PROSCIUTTO COTTO	19,8	0,9	14,7	62	0	215
PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICA	19,8	0,9	14,7	62	0	215
PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	22,2	1	4,4	62	0	132
PROSCIUTTO CRUDO	22,2	0	31,2	92	0	370
PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICA	28,6	0	11,5	66	0	218
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	28,6	0	11,5	66	0	218
PROVOLA AFFUMICATA	21,2	-2	19,6	90	0	260
PROVOLONCINO DOLCE	25	2,1	26,6	101	0	348
PROVOLONE	26,3	2,1	28,9	101	0	374
PROVOLONE PICCANTE	29,4	2,1	30,4	101	0	400
PRUGNE	0,5	10,5	0,1	0	1,4	42
PRUGNE REGINA CLAUDIA	0,8	9,7	0,1	0	2,3	41
PRUGNE, secche	2,2	55	0,5	0	9	220
QUAGLIA	25	0	6,8	100	0	161
RADICCHIO ROSSO	1,4	1,6	0,1	0	3	13
RADICCHIO VERDE	1,9	0,5	0,5	0	1	14
RANA	15,5	0	0,2	50	0	64
RANA PESCATRICE	12,8	0,6	1	50	0	63
RAPE	1	3,8	0	0	2,6	18
RAVANELLI	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11
RAZZA	14,2	0,7	0,9	70	0	68

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
RHUM	0	0	0	0	0	222
RIBES NERO	0,9	6,6	-2	0	7,8	28
RIBES ROSSO	1,1	4,4	-2	0	7,4	21
RICOTTA DI PECORA	8,4	3,2	25,1	51	0	271
RICOTTA DI VACCA	12,2	4	8	32	0	136
RICOTTA DI VACCA E PECORA	10,3	3,6	16,6	42	0	204
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESC	12,5	3,6	5,1	32	0	109
RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO	13,5	4,1	0,2	32	0	72
RISO, BRILLATO	7	87,6	0,6	0	1,4	362
RISO SOFFIATO	6,1	89,7	0,9	0	1,1	369
RISO, SBAMATO (INTEGRALE)	6,7	81,3	2,8	0	3,8	357
RISO, TIPO PARBOILED	6,7	79,3	1	0	2,2	364
ROBIOLA	18,9	-2	25,9	90	0	309
ROCHFERT	19,7	-2	32,9	90	0	375
ROMBO	16,3	1,2	1,3	70	0	81
ROSMARINO, fresco	1,4	13,5	4,4	0	7,7	96
ROSMARINO, secco	4,9	46,4	15,2	0	17,7	331
RUCOLA	2,6	2,1	0,7	0	1,6	25
SALAME CACCIATORE	28,5	1,2	34	99	0	424
SALAME DA CUOCERE	36	1,5	19,6	60	0	326
SALAME DI SUINO	22,5	0	42,8	90	0	475
SALAME DI SUINO E BOVINO	27,4	0	38,3	55	0	454
SALAME FABRIANO	26,5	1,5	34,3	88	0	421
SALAME FELINO	30,5	0,5	27,9	95	0	375
SALAME MILANO	26,7	1,5	30,9	90	0	390
SALAME NAPOLI	26,7	1,7	27,3	86	0	358
SALAME NOSTRANO	27,3	1,1	28,5	94	0	370
SALAME UNGHERESE	24,2	0,7	34	94	0	406
SALATINI	7,2	71,1	24,3	0	3,3	514
SALE da cucina	0	0	0	0	0	0
SALMONE	20,2	0	11	50	0	180
SALMONE AFFUMICATO	25,4	0	4,5	35	0	142
SALMONE IN SALAMOIA	21,1	0	11,5	35	0	188
SALSICCIA DI FEGATO	12,4	0,9	41,2	183	0	424
SALSICCIA DI SUINO E BOVINO,	14,2	0	37,4	55	0	394
SALSICCIA DI SUINO, fresca	15,4	0,6	26,7	62	0	304
SALSICCIA DI SUINO, secca	22	0	47,3	62	0	514
SALVIA, fresca	3,9	15,6	4,6	0	14,7	119
SALVIA, secca macinata	10,6	42,7	12,7	0	18,1	315
SARAGO	15	1	4,4	70	0	103
SARDA	20,8	1,5	4,5	84	0	129

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
SARDINE SALATE	25,1	0	3,6	60	0	133
SARDINE SOTT'OLIO	22,3	0	12,1	140	0	198
SCALOGNO	1,5	3,3	0,2	0	1,5	20
SCAMORZA	22,7	7,2	10,1	65	0	209
SCAMORZA AFFUMICATA	22,7	7,2	10,1	65	0	209
SCAROLA	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15
SCIROPPO DI MALTO	6,2	71,3	0	0	0	318
SCIROPPO PER BIBITE	0,3	79	0	0	0	297
SCORZONERA	1,3	10,2	0,3	0	3,2	27
SEDANO	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20
SEDANO RAPA	1,9	3,8	0,1	0	5,1	23
SEGO DI BUE	0,8	0	96,5	109	0	872
SEMOLA	11,5	77,6	0,5	0	3,6	341
SEPIA	14	0,7	1,5	110	0	72
SEPIA SURGELATA	14,1	0,7	0,4	110	0	63
SGOMBRO O MACCARELLO	17	0	11,1	95	0	168
SGOMBRO O MACCARELLO IN SA	19,3	0	11,1	32	0	177
SGOMBRO, FILETTI SOTT'OLIO	25,3	1	10,7	94	0	201
SHOYU, salsa di soia e grano	5,2	7,7	0,1	0	0,8	53
SODA DOLCE	-2	5,8	0	0	0	22
SOFFICINI AL FORMAGGIO SUR	7,2	28,6	15,8	31	1,4	278
SOGLIOLA	16,9	0,8	1,7	57	0	86
SOGLIOLA SURGELATA	17,3	0,8	1,3	44	0	84
SOIA, SEMI	36,9	23,3	18,1	0	11,9	398
SOIA, BISTECCA	47	20,9	1,2	0	17,5	329
SOIA, GERMOGLI	6,2	3	1,4	0	1,1	49
SOTTILETTE	20,8	0,9	27	85	0	330
SPECK	28,3	0,5	20,9	90	0	301
SPIGOLA	16,5	0,6	1,5	64	0	82
SPINACI	3,4	3	0,7	0	1,9	31
SPINACI IN SCATOLA	2,8	0,8	0,5	0	3,1	19
SPREMUTA DI ARANCIA	0,5	8,2	0	0	0	33
SPREMUTA DI POMPELMO	0,3	7,9	-2	0	0	30
SPUMANTI AROMATICI	0,2	5,1	0	0	0	82
SPUMANTI DEMI-SEC	0,1	2,5	0	0	0	71
SPUMANTI SECCHI	0,1	0,7	0	0	0	65
STARNA, COSCIO	26,4	0	2,6	86	0	113
STOCCAFISSO, ammollato	20,7	0,3	0,9	50	0	92
STOCCAFISSO, secco	80,1	1,1	3,5	82	0	358
STRACCHINO	18,5	-2	25,1	90	0	300
STRUTTO O SUGNA	0,3	0	99	95	0	892
SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERV	0,3	12	0,1	0	0,2	47

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
SUCCO DI ANANAS, CONSERVAT	0,3	13,6	0,1	0	0,2	56
SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO	0,6	10,2	0,1	0	0,1	43
SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRA	2,9	44,9	0,5	0	-2	185
SUCCO DI ARANCIA, CONSERVAT	0,5	8,8	0,1	0	0,1	36
SUCCO DI BARBABIETOLA, FRES	0,8	2,9	0	0	1,9	14
SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO	0,5	5,7	0,1	0	0,6	24
SUCCO DI FRUTTA, CONSERVAT	0,3	14,5	0,1	0	0,2	56
SUCCO DI LIMONE, CONSERVAT	0,4	6,1	0,3	0	0,4	21
SUCCO DI LIMONE, FRESCO	0,2	1,4	0	0	0	6
SUCCO DI MANDARINO, CONSER	0,5	11,8	0,2	0	0,2	50
SUCCO DI MANDARINO, FRESCO	0,5	9,9	0,2	0	0,2	43
SUCCO DI MELA, CONSERVATO, n	0,1	9,9	0,1	0	-2	38
SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO	0,2	11,6	-2	0	-2	44
SUCCO DI PERA, CONSERVATO	0,1	15,2	-2	0	0,6	60
SUCCO DI PESCA, CONSERVATO	0,3	13,3	-2	0	0,6	54
SUCCO DI POMODORO, CONSERV	0,8	3	-2	0	0,6	14
SUCCO DI POMPELMO, CONSERV	0,4	8,3	0,1	0	-2	33
SUCCO DI POMPELMO, CONSERV	0,6	11	0,1	0	0,1	46
SUCCO DI SPINACI	1,4	0,5	0,3	0	0,9	10
SUCCO DI UVA, CONSERVATO, no	0,3	11,7	0,1	0	0	46
SUCCO TROPICALE, CONSERVAT	0,2	11,6	0,1	0	0	47
SUINO, CARNE SEMIGRASSA	17,2	0	22,1	62	0	268
SUINO, BISTECCA	18,3	0	3	60	0	100
SUINO, CARNE MAGRA	19,9	0	6,8	60	0	141
SUINO, COSCIO	18,7	0	3	60	0	102
SUINO, CUORE	18,3	0,4	9,4	79	0	159
SUINO, FEGATO	22,8	1,5	4,8	403	0	140
SUINO, SANGUE	19	0,1	0,2	46	0	78
SURIMI	15,2	6,9	0,9	30	0	99
TACCHINA, PETTO	22	0,4	6,2	57	0	145
TACCHINA, ALA	22,3	0	16,9	78	0	241
TACCHINA, COSCIA	20,9	0,4	18,7	86	0	253
TACCHINO, INTERO	21	0,1	6,8	82	0	146
TACCHINO, ALA	22,3	0	11,5	78	0	193
TACCHINO, COSCIA	20,9	0,4	11,2	86	0	186
TACCHINO, PETTO	22	0,4	4,9	57	0	134
TALEGGIO	20,6	-2	24,8	90	0	306
TAMARI, salsa di soia	10,5	4,8	0,1	0	0,8	60
TAPIOCA	0,6	95,8	0,2	0	0,4	363
TARTUFO NERO	6	0,7	0,5	0	8,5	31
TE' DETEINATO, in foglie	19,6	3	2	0	0	108
TE' DETEINATO, in tazza	0,1	-2	-2	0	0	-2

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
TE', in foglie	19,6	3	2	0	44,7	108
TE', in tazza	0,1	-2	-2	0	0	-2
TEMPEH	20,7	6,4	6,4	0	4,1	166
TIMO, fresco	3	15,1	2,5	0	12,3	95
TIMO, secco macinato	9,1	45,3	7,4	0	18,6	276
TINCA	17,9	0	0,5	29	0	76
TIRAMISU'	13,2	33,5	25,8	197	7,5	411
TISANA IN TAZZA	0	0,2	-2	0	0	1
TOFU	8,1	0,7	4,8	0	1,2	76
TONNO	21,5	0	8	27	0	158
TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIO	25,1	0	0,3	63	0	103
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLA	22,8	0	18,5	65	0	258
TORDO	20,1	0	7,7	86	0	143
TORRONE CON MANDORLE	10,8	52	26,8	0	1,9	479
TORTA AL CIOCCOLATO	4,9	36,8	17,5	58	3,6	315
TORTA MARGHERITA	8,9	63,6	10,4	168	1	368
TORTELLINI, freschi	12,2	52,6	7,1	177	1,3	310
TORTELLINI, secchi	15,7	61	10,8	271	2	389
TRIGLIA	15,8	1,1	6,2	94	0	123
TROTA	14,7	0	3	55	0	86
UOVO DI ANATRA	12,2	0,7	15,4	887	0	190
UOVO DI GALLINA, ALBUME	10,9	0,8	-2	0	0	47
UOVO DI GALLINA, INTERO	13	1	11,1	504	0	156
UOVO DI GALLINA, INTERO, IN P	47	4,1	41,2	1900	0	574
UOVO DI GALLINA, TUORLO	16,3	0,7	31,9	1480	0	355
UOVO DI OCA	13,8	1	14,4	852	0	189
UOVO DI TACCHINA	12,8	1	10,2	801	0	147
UVA	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61
UVA SULTANINA/UVETTA, UVA	1,9	72	0,6	0	6,8	283
VALERIANA	2	3,6	0,4	0	1,5	21
VANIGLIA, estratto alcolico	0,1	12,7	0,1	0	0	288
VENTAGLIO O PETTINE	16,8	2,4	0,8	33	0	88
VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	3,3	9,5	0,5	0	4	64
VERMOUTH DOLCE	-2	15,9	0	0	0	151
VERMOUTH SECCO	0,1	3	0	0	0	109
VINO BIANCO	0,1	0,1	0	0	0	71
VINO ROSATO	0,1	2,5	0	0	0	71
VINO ROSSO	0,1	0,2	0	0	0	76
VITELLO, CARNE MAGRA	20,7	0,1	1	70	0	92
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	20,3	0	7	62	0	144
VITELLO, CORATELLA	17,1	1,6	3,2	236	0	103
VITELLONE, CARNE SEMIGRASSA	19,1	0	9,3	70	0	160

Alimento	Proteine (gr)	Zuccheri (gr)	Grassi (gr)	Colesterolo (mg)	Fibra alimentare (gr)	Kcal
VITELLONE, CARNE GRASSA	18,1	0	14,6	71	0	204
VITELLONE, CARNE MAGRA	21,3	0	3,1	70	0	113
VITELLONE, tagli di carne grassa	20,2	0	8,3	62	0	155
VITELLONE, tagli di carne magra	21,3	0	2,8	50	0	108
VITELLONE, tagli di carne semigra	21,5	0	6,1	54	0	140
VODKA	0	0	0	0	0	222
VONGOLA	10,2	2,2	2,5	50	0	72
VONGOLE IN SCATOLA, AL NATU	25,6	5,1	2	67	0	148
WAKAME, secca	12,4	-2	2,4	0	47,1	71
WHISKY	0	0,1	0	0	0	238
WURSTEL	13,7	1,4	23,3	62	0	270
WURSTEL DI POLLO	12,9	6,8	19,5	101	0	257
WURSTEL DI TACCHINO	14,3	1,5	17,7	107	0	226
YOGURT DI LATTE INTERO	3,5	3,6	3,9	18	0	63
YOGURT DI LATTE INTERO AI CE	3,5	12,9	3,6	16	0,2	95
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA	2,8	12,6	3,3	7	0,2	88
YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA	4,1	17,9	0,7	4	0,2	90
YOGURT DI LATTE PARZIALMEN	3,4	3,8	1,7	8	0	43
YOGURT DI LATTE SCREMATO	3,3	4	0,9	4	0	36
ZAFFERANO	11,4	61,5	5,9	0	3,9	310
ZAMPONE	19,1	0	31,6	95	0	360
ZUCCA GIALLA	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18
ZUCCHERO (Saccarosio)	0	104,5	0	0	0	392
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	0,1	101,3	0	0	0	362
ZUCCHINE	1,3	1,4	0,1	0	1,3	11