

Tabelle alimentari



MedPop

[.php](#) [◇](#) [.html](#) [◇](#)
[.pdf](#)

Autrice: M. A.
Santese

Categoria: [Naturopatia](#) [◇](#) [Nutrizione](#) [◇](#) [Patologia](#) [◇](#)
[Terapia](#)

Nutrizione: indice (sopprimi)

1. [Valutazione di tabelle nutritive](#)
2. [Tabelle usate](#)
3. [Dati principali](#)
4. [Proteine e aminoacidi](#)
5. [Lipidi e acidi grassi](#)
6. [Vitamine](#)
7. [Minerali e oligoelementi](#)
8. [Allegati](#)
 - 8.1 [Bibliografia capitolo](#)
 - 8.2 [Sitografia capitolo](#)
 - 8.3 [Pagine correlate capitolo](#)
 - 8.4 [~daniela](#) — 20 August 2008, 18:02
 - 8.5 [~daniela](#) — 23 August 2008, 07:40

Ricerca / raccolta / preparazione di
materiale per:

Capitolo della tesi finale di
Maria Aiello Santese

Scuola triennale di Naturopatia
all'Istituto Rudy Lanza

Contesto: [Nutrizione](#) → [Allegati](#) →
[Tabelle](#)



in allestimento

[Banche dati INRAN](#) [◇](#) [EU.L.E](#) Istituto Europeo per Alimentari e scienze nutrizionali

Al seguente paragrafo abbiamo aggiunto delle tabelle nutrizionali un pò insolite. Dovrebbero permettere allo studente di dietetica di capire al primo colpo d'occhio le caratteristiche principali di un alimento:

- sono riportati solo **10 dati elementari** sul contenuto di un alimento (di ca. 50). Dati più completi si raggiungono p.es. dalla banca dati
- i dati sono valutati e marcati in funzione del **fabbisogno giornaliero**. Come raccomandazione per il fabbisogno ci siamo orientati a dei dati riscontrati in sale di rianimazione per la nutrizione parenterale.
- dati dettagliati su singoli gruppi funzionali di sostanze sono raggiungibili tramite **link** dove si trovano paragonati con altri alimenti. Per lo studio ha più senso ragionare sui dettagli alimentari nel contesto di diversi alimenti.
- di solito diamo dei dati di alimenti **rilevanti** per il consumo: dati di alimenti non preparati (crudi, secchi) sono di minore interesse per la dietetica.
- abbiamo tralasciato dati **senza importanza** per scopi medici / terapeutici. P.es. il colesterolo alimentare non ha nessuna correlazione con la colesterolemia ed è quindi irrilevante per una tabella dietetica.
- abbiamo **aggiunto**, in compenso, tre dati rilevanti per la dietetica:

Raccomandazioni	>1gr/KCal	>1.2g/kg	>1.2g/kg	>120gr	>7gr	>2gr	<0.5g/kg	ca.30kCal/kg		
Composizione: Alimento Contenuti in gr / 100gr (%) (kCal/100gr)	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi	Minerali	Vitamine (/13)	Fibre	Acid.org.	Alcool	kCal/100gr
Alimento										
Valutazione	>100	>20	>10	<1%	del fabbis. giornaliero in 100 gr					

Struttura tabelline: → Proteine; → Lipidi
→ Minerali; → Vitamine

contenuto di fibre perché critico il sovradosaggio in casi di diverticolite, acidi organici per l'equilibrio zuccheri / acidi e l'alcol

1. Valutazione di tabelle nutritive

Da decenni, in tutto il mondo, miriadi di persone altamente qualificate e stipendiate da ministeri per la nutrizione, agricoltura e salute si divertono nel proporre tabelle nutrizionali. I risultati sono inaffidabili sotto aspetti medici scientifici:

Valore energetico	240 kcal (1 000 kJ)
Proteine	12.4 gr
Carboidrati	60.3 gr
Lipidi	6.7 gr
Fibra alimentare	6.7 gr
Sodio	0.7 gr
Calcio	65 mg (13% dell' RDA*)
Ferro	2.8 mg (50% dell' RDA*)
Magnesio	130 mg (30% dell' RDA*)
Zinco	2.7 mg (18% dell' RDA*)

*RDA: dose giornaliera raccomandata

- diverse banche dati nazionali riportano valori varianti fino a $\pm 30\%$ per singole sostanze di singoli alimenti. Di compenso riportano i dati con "precisione" al millesimo ma senza indicazione dell'affidabilità statistica
- i dati non tengono in considerazione l'apparato digestivo e le capacità (o meno) di assimilazione di certe sostanze
- i metodi di determinazione per valori come "Energia", "Proteine", "Glucidi assorbibili" sono semplicemente avventurosi e ridicoli in confronto alle realtà cataboliche e assorbitive del tratto gastrointestinale.

Nonostante tutto questo (che rende inutilizzabile dati nutrizionali per ragionamenti quantificabili dietetiche serie) in base a loro si riesce a stimare almeno delle relazioni tra i diversi alimenti, perché misurate tutte con le stesse lacune entro $\pm 30\%$.

2. Tabelle usate

Visto che le tabelle alimentari nazionali non sono molto didattiche e le versioni in commercio per scopi dietetici molto frammentari nelle sostanze nutritive, ci siamo fatte le nostre: sufficientemente complete quanto riguarda le sostanze alimentari (ca. 50 sostanze) ma ridotte riguardo alimenti esemplari che inglobano dei gruppi di alimenti con simili valori dietetici.

La fonte principale è la raccolta Germanica come p.es. pubblicata in:
Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie ... (Hrsg.): Der kleine <Souci-Fachmann-Kraut>: Lebensmitteltabelle ... ; WVG Stuttgart 1991 ISBN 3-8047-1142-1

Abbiamo raggruppato i dati in:

- Dati principali
- Proteine e aminoacidi
- Lipidi e acidi grassi
- Vitamine
- Minerali e oligoelementi

Contengono i fabbisogni minimi umani per di e sono marcati secondo il valore nutrizionale relativo al fabbisogno giornaliero per 100 gr.

Queste tabelle sono caricabili per la stampa in .pdf (Adobe) oppure per la revisione o il completamento personale in .xls (Excel).

3. Dati principali

carica: [.pdf](#) [.xls](#)

Dati alimentari principali 1/3

Raccomendazioni	>1.2gr/kCal	>1.2gr/kg	>1.2gr/kg	>120gr	vedi "Minerali"	vedi "Vitamine"	>7gr	>1.5gr	<0.5gr/kg	ca.30kCal/kg		
	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi	Minerali	Vitamine (/13)	Fibre	Acid.org.	Alcol	kCal/100gr	Fabbis. H2O metab. (%)	
Valutazione	>100	>20	>10	<1%	del fabbis. giornaliero in 100 gr							
Frutta												
Mela	85	0.3	0.4	12	0.3	1	2.3	0.80		57	-23%	
Arancio	86	1	0.2	8	0.5	1	2.2	1.20		42	-70%	
Limone	90	0.7	0.6	3.2	0.5	1		4.90		21	-258%	
Banana	74	1.2	0.2	21	0.8	1	2	0.60		95	35%	
Albicocca	85	0.9	0.1	8.5	0.7	1	2	1.40		43	-67%	
Mirtilli	85	0.6	0.6	6	0.3	1	4.9	1.40		42	-70%	
Ficco	86	1.3	0.5	13	0.7	1	2			66	-9%	
Uva	81	0.7	0.3	16	0.5	1	1.6	0.60		73	7%	
Fragola	90	0.8	0.4	5.5	0.5	1	2	1.00		33	-129%	
Verdura												
Carotta	88	1.0	0.2	4.6	0.9	1	3.4	0.30		31	-137%	
Cavolo	86	4.3	0.9	2.5	1.7	1	4.2	0.40		44	-65%	
Lattuga	95	1.3	0.2	1.1	0.7	1	1.5			14	-450%	
Porri	89	2.2	0.3	3.2	0.9	1	2.3			29	-157%	
Pomodori	94	1.0	0.2	3.0	0.6	1	1.8	0.50		21	-267%	
Cavolfiore	92	2.5	0.3	2.6	0.8	1	2.9			29	-164%	
Broccoli	90	3.3	0.2	2.5	1.1	1	3.0	0.30		31	-141%	
Cicoria	94	1.3	0.2	2.3	1.0	1	1.3			19	-318%	
Graminacee secche												
Frumento	13	11.7	2.0	61.0	1.8		10.3			329	97%	
Avena	13	11.7	7.1	59.7	2.9		5.6			361	97%	
Riso	13	6.8	0.6	77.8	0.5		1.4			347	97%	
Segale	14	8.8	1.7	60.7	1.9		13.2			320	96%	
Miglio	12	9.8	3.9	68.8	1.6		3.8			357	97%	
Farro	13	10.8	2.7	63.2	2.0		8.8			338	97%	
Orzo	12	9.8	2.1	64.3	2.3		9.8			335	97%	
Granoturco	13	8.5	3.8	64.7	1.3		9.2			345	97%	
Pasta secca (all'uovo)	11	12.3	2.8	69.9	0.9		3.4			361	98%	
Graminacee preparate												
Fiocchi d'avena	10	12.5	7.0	63.3	1.8	1	5.4			377	98%	
Corn Flakes	6	7.2	0.6	79.6	2.9	3	4.0			361	99%	
Pane (frumento)	38	7.6	1.2	47.8	1.6	0	3.5			239	87%	
Pane integrale	42	7.0	0.9	41.4	1.5	0	7.5			217	84%	
Panini	35	8.3	1.9	49.6	1.8	0	3.0			255	88%	
Riso cotto	78	2.0	0.2	19.5	1.1	0				88	26%	
Pasta cotta	81	2.6	0.6	13.7	1.2	0	0.7			72	6%	
Leguminacee secche												
Piselli	11	22.9	1.4	41.9	2.7		16.6			305	97%	
Ceci	11	19.8	3.4	48.6	2.7		10.7			326	97%	
Fagioli	8	21.3	1.6	47.8	4.0		17.0			325	98%	
Lenticchie	9	23.5	1.4	52.0	3.2		10.6			336	98%	
Soia	9	33.7	18.1	6.1	4.7		28.9			380	98%	

Dati principali 1

Dati alimentari principali 2/3

Raccomendazioni	>1.2gr/kCal	>1.2gr/kg	>1.2gr/kg	>120gr	vedi "Minerali"	vedi "Vitamine"	>7gr	>1.5gr	<0.5gr/kg	ca.30kCal/kg	
Contenuti in gr / 100gr (%) (kCal/100gr)	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi	Minerali	Vitamine (/13)	Fibre	Acid.org.	Alcol	kCal/100gr	Fabbis. H2O metab. (%)
Valutazione	>100	>20	>10	<1%	del fabbis. giornaliero in 100 gr						
Leguminacee cotte											
Leguminacee cotte	85	4.0	0.5	7.5	0.6	1	2.3			55	-28%
Soia (pasti)	47	19.5	10.5	3.5	2.7	1	16.8			220	82%
Nocispece											
Paranoci	6	13.6	66.8	3.6	3.7	3	6.7			683	99%
Pekanoci	3	9.3	72.0	13.9	1.6	3				741	100%
Noccioline	5	25.3	48.1	12.1	2.2	3	7.1			597	99%
Mandorle	6	18.7	54.1	9.0	2.7	3	9.8			617	99%
Noci	4	14.4	62.5	12.1	2.0	3	4.6			678	99%
Noccciole	5	12.0	61.6	11.4	2.4	3	7.4			663	99%
Pistachi	6	17.6	51.6	15.7	2.7	3	6.5			611	99%
Cashewnoci	4	17.5	42.2	30.5	2.9	3	2.9			578	99%
Semi oleosi											
Lino	6	24.4	30.9				38.6			453	99%
Girasole	7	22.5	49.0	12.3	3.3		6.3			593	99%
Papavero	6	20.2	42.2	4.2	6.8		20.5			518	99%
Sesamo	5	17.7	50.4	10.2	5.3		11.2			588	99%
Oli											
Olio d'uliva			100.0				1			900	100%
Olio di girasole			100.0				1			900	100%
Olio d'arachide			100.0				1			900	100%
Uova											
Uovo intero	74	12.9	11.2	0.3	1.1	8				154	60%
Tuorlo	50	16.1	31.9	0.2	1.7					352	88%
Albume	87	11.1	0.2	0.4	0.7					48	-52%
Latte e latticini											
Latte	88	3.3	3.6	4.6	0.7	0	0.2	0		64	-13%
Latte scremato	91	3.5	0.1	4.8	0.8	0	0.2	0		35	-120%
Latte di pecora	83	5.3	6.3	4.8	0.9	0	0.1	0		97	29%
Latte di capra	87	3.7	3.9	4.2	0.8	0	0.1	0		67	-8%
Latte di burro	91	3.5	0.5	4.0	0.8	0	0.8	0		36	-111%
Siero di latte	94	0.8	0.2	4.7	0.6	0	0.3	0		24	-220%
Latte acidulato	87	3.3	3.8	4.0	0.7	0		0.80	0	63	-15%
Yoghurt	87	3.9	3.8	4.4	0.7	0		1.10	0	67	-8%
Kefir	88	3.3	3.5	4.0	0.8	0		0.70	0.5	64	-14%
Panna	62	2.4	31.7	3.3	0.5					308	83%
Formaggi											
Cottage cheese	79	12.3	4.3	3.3		2		0.60		101	35%
Ricotta	78	12.5	5.1	2.7	0.8	2		0.70		107	39%
Mozzarella	60	19.9	16.1	0		2		0.80		225	78%
Gorgonzola	42	19.4	31.2	0		2				358	90%
Roquefort	39	21.5	30.6	0	6.4	2		0.20		361	91%
Emmental	36	28.7	29.7	0	3.9	2		0.50		382	92%
Gruyère	33	29.8	32.3	0	4.3	2		0.90		410	93%
Parmigiano	30	35.6	25.8	0.1	5.5	2				375	93%

Dati principali 2

Dati alimentari principali 3/3

Raccomendazioni	> 1.2gr/kCal	> 1.2gr/kg	> 1.2gr/kg	> 120gr	vedi "Minerali"	vedi "Vitamine"	> 7gr	> 1.5gr	< 0.5gr/kg	ca. 30kCal/kg	
Contenuti in gr / 100gr (%) (kCal/100gr)	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi	Minerali	Vitamine (/13)	Fibre	Acid.org.	Alcol	kCal/100gr	Fabbis. H2O metab. (%)
Valutazione	>100	>20	>10	<1%	del fabbis. giornaliero in 100 gr						
Grassi											
Burro	15	0.7	83.2	0.6	0.1	2				754	98%
Margarina	19	0.2	80.0	0.4	0.3	2				722	98%
Margarina dietetica	19	0.2	80.0	0.2		2				722	98%
Margarina vegetale	19	0.2	80.0	0.4	0.3	2				722	98%
Strutto	0	0.1	99.7			0				898	100%
Carni											
Manzo (spalla)	70	25.6	3.8		1.2	0				137	57%
Maiale (spalla)	69	20.4	8.8		1.0	4				161	64%
Vitello (filetto)	77	20.6	1.4		1.2					95	33%
Pollo (da friggere)	73	20.6	5.6		1.1					133	54%
Fratteglie e preparati											
Fegato (di vitello)	71	19.2	4.1		1.4	11				114	48%
Gelatina	14	84.2	0.1		1.7						
Salumeria											
Insaccati	58	12.4	24.4		2.6					269	82%
Salumi	28	17.8	49.7		4.6					519	96%
Pesce, Frutta di mare											
Pesce dolce (trotta)	76	19.5	2.7		1.3	0				102	38%
Pesce marittimo (tonno)	62	21.5	15.5		1.1	3				226	77%
Gamberi	78	18.6	1.4		1.4					87	25%
Bevande analcoliche											
Acqua (Magliaso)	100				0.0	0				0	
Tè zuccherato	90			10		0				40	-88%
Caffè zuccherato	90			10		0				40	-88%
Succo di mele	87	0.4	0.4	11	0.3	0		0.80	0.1	50	-45%
Succo d'arancio	88	0.7	0.2	9	0.4	0	1	1.20		43	-72%
Coca Cola	94			6.14	?	0		?		43	-82%
Bevande alcoliche											
Birra	91	0.5	2.9		0.2		2		3.6	57	-32%
Vino Bianco	87	0.2		0.1	0.3		2	0.50	10.0	75	4%
Vino rosso	89	0.2		0.3	0.3			0.30	10.0	72	-3%
Grappa	55								45.0	315	85%
Diversi											
Cioccolato al latte	1	9.2	31.5	54.1	2.2		2			541	100%
Zucchero	0			99.8	0.1					399	100%
Melassa granulata	3			93	4.0					400	99%
Miele	19	0.4		75.1	0.2		6			314	95%
Lievito medicinale	19	40	5	35	0.1		1			345	95%
Spirulina	2	62	5	19	8.0		4			345	100%
Aceto	95			0.7	0.1			4.50		18	-330%

Dati principali 3

4. Proteine e aminoacidi

carica: .pdf ◇ .xls

Fabb.giorn. Proteine	Bimbi												Tot. 36	Tot. 38	Valore bio-logico
	Aminoacidi		>Phe												
Alimento	Tot	Arg	His	Iso	Leu	Lys	Met	Phe	Thr	Try	Tyr	Val	Ess.	Altri	
Carne maiale	20	1.4	0.9	1.1	1.9	2.1	0.5	0.9	1.0	0.27	0.9	1.3	12	8	71
Carne manzo	22	1.5	0.8	1.2	1.9	2.3	0.6	1.0	1.1	0.30	0.9	1.3	11	11	69
Carne volatili	21	1.4	0.6	1.3	1.8	2.1	0.7	0.9	1.0	0.29	0.8	1.2	10	11	68
Fegato (vitello)	19	1.2	0.7	1.1	1.9	1.7	0.5	1.1	1.1	0.31	0.7	1.4	9	10	79
Gelatina	84	7.5	0.6	1.4	2.7	3.8	0.8	2.0	1.8	0.01	0.3	2.1	21	64	3
Insaccati	12	0.9	0.4	0.6	0.9	1.1	0.3	0.5	0.5	0.11	0.4	0.7	5	7	50
Salumi	18	1.2	0.5	0.9	1.3	1.4	0.4	0.7	0.7	0.15	0.6	0.9	7	11	47
Trotta	20	1.4	0.6	1.3	1.8	2.0	0.9	0.9	1.1	0.24	0.7	1.3	10	10	69
Pesce maritt.	22	1.3	1.1	1.2	2.2	2.2	0.6	1.1	1.2	0.30	1.0	1.4	11	11	76
Uovo	13	0.9	0.3	0.9	1.3	0.9	0.5	0.8	0.7	0.23	0.6	1.1	6	7	100
Latte	3	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	0.2	0.05	0.2	0.2	1	2	53
Mozzarella	20	0.7	0.7	1.2	2.1	1.7	0.4	1.1	1.0	0.28	0.8	1.4	9	11	50
Form. Parm.	36	1.3	1.2	1.9	3.5	3.0	1.0	1.9	1.5	0.49	1.8	2.5	15	20	54
Fiocchi d'avena	13	0.9	0.3	0.6	1.1	0.5	0.2	0.8	0.5	0.19	0.6	0.8	5	8	55
Pane	8	0.3	0.2	0.4	0.6	0.2	0.1	0.4	0.3	0.09	0.2	0.4	2	5	38
Pasta secca	12	0.7	0.5	0.5	1.0	0.5	0.1	0.6	0.4	0.08	0.4	0.6	4	8	23
Pasta cotta ca.	6	0.4	0.2	0.3	0.5	0.2	0.1	0.3	0.2	0.04	0.2	0.3	2	4	23
Riso secco	7	0.6	0.2	0.3	0.7	0.3	0.2	0.4	0.3	0.09	0.3	0.5	3	4	62
Riso cotto ca.	3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.05	0.1	0.2	1	2	62
Fagioli secchi	21	1.5	0.7	1.5	2.3	1.9	0.3	1.4	1.2	0.23	1.0	1.6	11	11	35
Fagioli cotti ca.	11	0.7	0.4	0.7	1.1	0.9	0.1	0.7	0.6	0.12	0.5	0.8	5	5	35
Soia secca	34	2.4	0.8	1.8	2.8	1.9	0.6	2.0	1.5	0.45	1.3	1.8	14	20	49
Soia cotta ca.	17	1.2	0.4	0.9	1.4	1.0	0.3	1.0	0.7	0.23	0.6	0.9	7	10	49
Noci	14	2.1	0.4	0.7	1.1	0.4	0.2	0.7	0.5	0.17	0.6	0.8	6	8	44

Valutazione >100% >20% >10% >1% del fabbisogno giornaliero / 100gr

Proteine / Aminoacidi

5. Lipidi e acidi grassi

carica: .pdf ◇ .xls

Fabb.giorn. 1.2 gr/kg	Acido grasso												Vit.E	Altri	? 1.5	0.5	% insaturi	% saturi
	Nome, %Lipidi	16:0	18:0	18:1 0-9	18:2 0-6	18:3 0-3	20:4 0-6	20:5 0-3	22:6 0-3	mg	lipidi							
Strutto	99.7	22.9	13.3	41.1	8.6	1.0				2.0	12.8	41.1	8.6	1.0	58%	42%		
Carne maiale	8.9	2.1	1.1	3.6	0.6	0.1	0.1				1.4	3.6	0.6	0.1	58%	42%		
Carne manzo	4.4	1.1	0.5	1.7	0.1	0.1	0.0				0.9	1.7	0.1	0.1	54%	46%		
Carne volatili	5.6	1.0	0.2	1.6	1.2	0.1					1.6	1.6	1.2	0.1	71%	29%		
Insaccati	24.4	5.8	3.0	10.0	1.6	0.1	0.1				3.8	10.0	1.8	0.1	58%	42%		
Salumi	49.7	11.7	6.0	20.4	3.3	0.3	0.3				7.7	20.4	3.6	0.3	58%	42%		
Trotta	2.7	0.3	0.1	0.5	0.1	0.1	0.0	0.2	0.3		1.2	0.5	0.1	0.6	77%	23%		
Pesce maritt.	15.5	3.0	0.8	2.7	0.3	0.3	0.3	1.1	2.3		5.0	2.7	0.5	3.6	65%	35%		
Uovo	11.2	2.3	0.8	4.5	0.9	0.1	0.1		0.1	0.7	2.4	4.5	1.0	0.2	65%	35%		
Latte	3.6	0.9	0.4	0.9	0.1	0.0					1.3	0.9	0.1	0.0	43%	57%		
Form. Parm.	28.9	8.7	3.0	7.0	0.6	0.3					9.4	7.0	0.6	0.3	40%	60%		
Burro	83.2	21.1	9.7	20.1	1.8	1.2				2.0	29.3	20.1	1.8	1.2	43%	57%		
Margarina	80.0	12.2	7.8	26.8	17.6	1.9				10.0	13.7	26.8	17.6	1.9	70%	30%		
Marg.diet.	80.0	6.7	7.5	10.9	46.3	0.4					8.2	10.9	46.3	0.4	80%	20%		
Arachidi Ol.	100.0	10.0	2.8	52.5	23.9	1.3				17.0	9.5	52.5	23.9	1.3	86%	14%		
Lino Ol.	100.0	6.2	3.4	17.2	13.4	55.3				2.0	4.5	17.2	13.4	55.3	90%	10%		
Uliva Ol.	100.0	10.8	2.4	71.7	8.0	1.0				12.0	6.1	71.7	8.0	1.0	86%	14%		
Soia Ol.	100.0	9.5	3.4	20.1	53.4	7.6				15.0	6.0	20.1	53.4	7.6	86%	14%		
Girasole Ol.	100.0	6.2	4.8	21.9	60.2	0.5				55.0	6.4	21.9	60.2	0.5	88%	12%		
Fiocchi d'avena	7.0	1.2	0.1	2.6	2.6	0.1					0.4	2.6	2.6	0.1	80%	20%		
Fagioli secchi	1.6	0.2	0.0	0.1	0.3	0.6					0.3	0.1	0.3	0.6	84%	16%		
Soia secca	18.1	1.6	0.6	3.8	8.7	1.0					2.5	3.8	8.7	1.0	86%	14%		
Noci	62.5	4.4	1.3	9.6	34.1	6.8					6.3	9.6	34.1	6.8	90%	10%		
Marg.veget.	80.0	10.7	4.9	27.5	23.1	2.4					16.0	11.4	27.5	23.1	2.4	77%	23%	

Valutazione >100% >20% >10% >1%

Margarine contengono trans-acidi: per definizione insaturi, de facto saturi e sospetti di nocività oltre certe dosi. Non c'è un rilevante studio scientifico che chiarisca delle relazioni favorevoli tra acidi saturi, monoinsaturi e poliinsaturi. Il ruolo di acidi grassi a catene corte (< C 16) non è chiarito. Su questa tabella figurano indirettamente sotto "altri".

Lipidi / Acidi grassi

6. Vitamine

carica: [.pdf](#) [.xls](#)

Fabbisogno vitaminico min/di :	A 1	(Car) 6	D 0.01	E 13	K 0.07	B1 1.4	B2 1.7	B3 18	Pan 8	B6 1.8	B12 0.1	Fol 0.16	B12 0.01	C 75
Alimento														
Mela		0.05		0.49	0.005	0.04	0.03	0.30	0.10	0.05	8.00	0.01		12
Arancia		0.09		0.24	0.003	0.08	0.04	0.30	0.24	0.05	0.00	0.02		50
Banana		0.23		0.27		0.05	0.06	0.65	0.23	0.37	0.01	0.02		12
Insalata		0.79		0.44	0.200	0.06	0.08	0.32	0.11	0.06	0.00	0.04		13
Cavoli (verdi)		4.10		1.70		0.10	0.25	2.10	1.40	0.25	0.00	0.06		0
Patate		0.01		0.06	0.050	0.11	0.05	1.22	0.40	0.21	0.40	0.01		0
Cornetti		0.33		0.07	0.022	0.08	0.12	0.57	0.50	0.28	0.01	0.05		20
Fagioli (seme secco)		0.40		0.21		0.46	0.16	2.10	0.98	0.28		0.13		3
Soia (seme secco)		0.38		1.50	0.190	0.99	0.52	2.51	1.92	1.19	0.06	0.23		
Cavolfiore		0.04		0.03	0.300	0.11	0.10	0.60	1.01	0.20	0.00	0.06		0
Funghi (Porcini)			0.003	0.15		0.04	0.37	4.90	2.70					3
Noci		0.05		6.20		0.34	0.12	1.00	0.82	0.87	35.00	0.08		3
Pane						0.09	0.06	0.85	0.69	0.04	0.00	0.02		
Fiocchi d'avena						0.59	0.15	1.00	1.09	0.16	0.02	0.03		
Pasta (all'uovo)	0.07					0.17	0.08	1.90	0.30	0.08	0.00	0.01		
Riso (grano secco)						0.02	0.01	0.32	0.11					
Miglio (grano secco)				0.07		0.26	0.14	1.80		0.75				
Granoturco (grano secco)		0.37		1.95	0.040	0.36	0.20	1.50	0.65	0.40	0.01	0.03		
Uova	0.22	0.00	0.020	0.74	0.045	0.10	0.31	0.09	1.60	0.12	0.03	0.07	0.002	
Latte intero	0.03	0.02		0.09	0.004	0.04	0.18	0.09	0.35	0.05	0.00	0.01		2
Form. Mozzarella	0.30	0.10	<0.001	0.62		0.04	0.34	0.37		0.08	0.00	0.02	0.002	
Form. Parmigiano	0.34		<0.001	0.82		0.02	0.62	0.17	0.86	0.10	0.00	0.02	0.002	
Burro	0.59	0.38	0.001	2.00	0.060	0.01	0.02	0.04	0.05	0.01	0.00	0.00	0.001	0
Margarina	0.50	0.20	0.003	0.07										
Gelatina										0.01				
Carne maiale musc.	0.01		0.001	0.08	0.018	0.90	0.23	5.00	0.70	0.50	0.01	0.01	0.005	2
Carne manzo musc.	0.02					0.09	0.16	4.90	0.33					
Insaccati	0.01					0.18	0.19	2.30	0.43	0.14				
Salumi						0.18	0.20	2.60					0.001	
Interiora (Fegato)	20.00		0.001	0.24	0.150	0.28	2.61	15.00	7.90	0.90	0.07	0.24	0.060	35
Cioccolato	0.06	0.04		0.25		0.11	0.37	0.46	0.90	0.08	0.00	0.01		
Lievito medicinale						25.0	25.0	250	100	25.0	0.30	0.90		
Spirulina		140.00				3.50	4.00	14.00	0.10	0.80	0.01	0.01	0.050	
Pesce (trotta)	0.05					0.09	0.08	3.40						
Pesce (salmone)	0.07		0.016			0.17	0.17	7.50	0.75	0.98	0.00	0.02	0.030	
Valutazione:	>100%	>20%	10...20%	1...10%	<1%	del fabbisogno giornaliero / 100gr:								

Vitamine

7. Minerali e oligoelementi

carica: [.pdf](#) [.xls](#)

Fabbisogno Minerali min/di (mg):	3000	4000	350	1000	5	18	4	15	800	4000	4	0.7	0.1
Alimento	Na	K	Mg	Ca	Mn	Fe	Cu	Zn	P	Cl	F	J	Se
Mela	3	145	6	7	0.07	0.48	0.10	0.12	12	2	0.007	0.002	0.006
Arancia	1	175	14	40	0.03	0.40	0.07	0.10	25	4	0.005	0.002	0.004
Banana	1	395	35	9	0.53	0.55	0.13	0.22	30	110	0.020	0.003	0.004
Insalata	10	225	11	35	0.35	1.10	0.06	0.22	35	55	0.030	0.003	0.010
Cavoli (verdi)	40	490	30	210	0.55	1.90	0.09	0.33	85	60	0.020	0.012	0.002
Patate	5	445	25	10	0.15	0.80	0.15	0.27	50	45	0.010	0.004	0.020
Cornetti	2	250	25	55	0.38	0.83	0.14	0.18	40	19	0.012	0.003	0.001
Fagioli (seme secco)	2	1310	130	105	2.00	6.00	0.80	2.80	430	45	0.170	0.001	0.020
Soia (seme secco)	4	1740	245	255	3.00	8.59	0.11	1.00	590	7		0.006	0.060
Cavolfiore	16	330	17	20	0.17	0.63	0.14	0.23	55	30	0.012	0.001	0.016
Funghi (Porcini)	6	485	12	25	0.17	1.00	0.23	0.70	115		0.065		
Noci	2	545	130	85	2.00	2.50	0.88	2.70	410	25	0.680	0.003	
Noccioline													
Pane	540	130	25	80	0.60	1.00	0.22	0.50	90	450	0.080	0.006	0.002
Fiocchi d'avena	5	335	140	55	5.00	4.60	0.53	4.40	390	60	0.035	0.004	
Pasta (all'uovo)	17	185	65	25	0.73	1.60	0.15	1.60	190	30	0.080		
Riso (grano secco)	6	105	65	6	2.00	0.60	0.13	0.50	120		0.050	0.002	0.070
Miglio (grano secco)	3	215	170	20	1.90	9.00	0.85	1.80	310	15	0.050	0.003	
Granoturco (grano secco)	6	330	120	15	0.48	2.40	0.25	2.50	255	12	0.060	0.003	0.002
Uova	145	145	12	55	0.03	2.10	0.14	1.35	215	180	0.110	0.010	0.010
Latte intero	50	155	12	120	0.00	0.05	0.02	0.38	90	100	0.017	0.003	
Form. Mozzarella		150	15	350	0.02	0.25	0.05		200	700	0.060	0.015	
Form. Parmigiano	705	130	45	1290		1.00	0.36	3.00	840	950	0.160	0.040	
Burro	5	16	3	13	0.04	0.09	0.02	0.23	20	20	0.130	0.004	0.001
Margarina	100									160			
Gelatina	30	20	11	11								0.006	0.019
Carne maiale musc.	75	290	25	9	0.01	1.80	0.10	3.50	150		0.080	0.001	0.007
Carne manzo musc.	75	335	25	12		2.50	0.04	2.50	155	115			
Insaccati	780	180		8	1.70				105	1200			
Salumi	1260	300		35					165	2390			
Interiora (Fegato vitello)	85	315	19	9	0.28	7.90	5.60	8.40	305	90	0.019	0.004	0.040
Pesce (trotta)	40	465	25	18	0.03	0.69	0.15	0.48	240		0.030	0.003	0.080
Pesce (salmonc)	50	370	30	13	0.01	1.00	0.20	0.80	265		0.030	0.035	0.025
Succo di mele	2	115	4	7	0.12	0.26	0.06	0.12	7	0	0.010	0.001	
Vino	3	105	10	9	0.20	0.60	0.04	0.13	20	10	0.012		
Cioccolato	60	470	85	215	0.26	2.30	0.80	1.10	240	130	0.050	0.006	0.002
Lievito medicinale		2100	800	2	0.80	10.00	2.00	17.00	1350				0.010
Spirulina	900	1400	400	700	5.00	100.00	1.20	3.00	800				0.100
Valutazione:	>20%	10...20%	1...10%	<1%	del fabbisogno giornaliero /100gr:								

Minerali

8. Allegati

8.1 Bibliografia capitolo

8.2 Sitografia capitolo

8.3 Pagine correlate capitolo

Commenti

alla pagina [Maria Vetrina.Tabelle.](#)

8.4 daniela — 20 August 2008, 18:02

Prima corr. provvisoria

Mille grazie. Peter

8.5 daniela — 23 August 2008, 07:40

Corr. definitiva

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=MariaVetrina.Tabelle>
Ultima modifica: August 23, 2008, at 07:40 AM