

## Dati alimentari principali

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						
<b>Frutta</b>											
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%
<b>Verdura</b>											
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%
<b>Graminacee secche</b>											
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%
<b>Graminacee preparate</b>											
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%
<b>Leguminacee secche</b>											
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 alimentari principali

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							
<b>Leguminacee cotte</b>												
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%	
<b>Nocispece</b>												
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%	
Nocciole	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%	
<b>Semi oleosi</b>												
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%	
<b>Oli</b>												
Olio d'uliva			100.0			1				900	100%	
Olio di girasole			100.0			1				900	100%	
Olio d'arachide			100.0			1				900	100%	
<b>Uova</b>												
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%	
<b>Latte e latticini</b>												
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%	
<b>Formaggi</b>												
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 alimentari principali

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							
<b>Grassi</b>												
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%	
<b>Carni</b>												
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%	
<b>Fratteglie e preparati</b>												
Fegato (di vitello)	71	19.2	4.1		1.4	11				114	48%	
Gelatina	14	84.2	0.1		1.7							
<b>Salumeria</b>												
Insaccati	58	12.4	24.4		2.6					269	82%	
Salumi	28	17.8	49.7		4.6					519	96%	
<b>Pesce, Frutta di mare</b>												
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%	
<b>Bevande analcoliche</b>												
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%	
<b>Bevande alcoliche</b>												
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%	
<b>Diversi</b>												
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%	

secondo **Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie ... (Hrsg.): Der kleine <Souci-Fachmann-Kraut>: Lebensmitteltabelle ...** ; WVG Stuttgart 1991; ISBN 3-8047-1142-1