

Contenuto di alimenti

Tabella generale: Carni

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
					Disponibili g	Fibra g alimentare											
CARNI FRESCHE																	
Agnello	83	70,1	20,8	8,8	0	0	162	88	350	1,6	7	190	0,14	0,28	6,00	tra.	0
Anatra	80	68,8	21,4	8,2		0	159	110	290	1,3	12	200	0,19	0,18	7,70	80	0
Castrato	100	60,6	16,7	17,7		0	226			1,9	9	170	0,13	0,21	4,50	19	0
Cavallo	100	74,1	21,7	2,7	0,5	0	113	44	330	3,2	10	230	0,10	0,12	4,60	0	0
Coniglio	71	74,9	19,9	4,3	0	0	118	67	360	1,0	22	220	0,03	0,30	6,30		0
Gallina	70	66,0	20,9	12,3	0	0	195			1,6	15	205	0,30	0,10	4,00	0	0
Maiale bistecca cotta	75	53,6	30,1	14,1	0	0	248	84	420	1,2	9	260	0,60	0,50	4,70	tra.	0
Pollo arrosto senza pelle	59	59,3	28,9	10,0	0	0	205	81	310	0,8	9	210	0,06	0,19	8,20	tra.	0
Vitello	100	76,9	20,7	1,0	0	0	92	89	360	2,3	14	214	0,15	0,26	6,30	tra.	0
Vitellone lombata	100	71,4	21,5	6,1	0	0	140	51	340	1,8	4						0
FRATTAGLIE																	
Cervella di bovino	100	76,6	9,8	12,7	0,8	0	157	140	270	3,6	16	330	0,25	0,28	6,00	0	18
Cuore di bovino	100	75,5	16,8	6,0	0,5	0	123	95	320	4,6	9	203	0,58	0,89	8,20	3	6
Fegato di bovino	100	70,0	21	4,4	5,9	0	146	81	320	8,8	7	350	0,26	3,30	13,5	16500	31
Fegato di equino	100	67,8	22,4	4,0	5,3	0	145			9,0	8	358	0,30	2,88	14,7	11000	30
Milza di bovino	100	75,3	18,5	3,7	0	0	107	85	429	42	12	250	0,20	0,39	4,40	147	46

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Zinco mg	Magnesio mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
Bovino lessato in scatola	79	13,9	3,5	0	87			1,7	2,0	100			0,15	0,18	4,70	0	0
Bresaola	56,3	34,0	4,3	0	175										240		0
Coppa Parma	36,9	23,6	33,5	0,6	398	2285	650	1,9	17		5,3	34,1	0,14	0,16		tra.	0
Cotechino	36,8	17,2	42,3	0	450	1744	272	2,1	30	109	4,1	21,1			7,30		0
Mortadella	52,3	14,7	28,1	1,5	317	1054	236	1,1	19	180	1,6	16,7	0,19	0,26	3,59	tra.	0
Prosciutto cotto	62,2	19,8	14,7	0,9	215	1734	608	1,9	17	250	6,9	41,8	0,40	0,15	3,20	tra.	0
Prosciutto crudo	53,0	26,9	12,9	0	224	4589	931	1,9	30	177	5,2	54,0	0,80	0,20	5,00	tra.	0
Salame cacciatore	30,6	28,5	34,0	1,2	424	2064	600	1,8	59		5,0	46,6	0,28	0,16		tra.	0
Salame Milano	35,5	26,7	30,9	1,5	390	2339	707	1,6	50	356	5,4	38,9	0,24	0,21	2,50	tra.	0
Salsiccia di fegato	42,9	12,4	41,2	0,9	424	810	143	5,3	41	154			0,24	0,92	3,60	102	2
Salsiccia di suino fresca	53,6	15,4	26,7	0,6	304	1100	200	2,8	20	173			0,34	0,03	4,0	tra.	0
Salsiccia di suino secca	28,2	22,0	47,3	0	514			4,3	31	266			0,31	0,20	4,60	0	0
Speck	44,7	28,3	20,9	0,5	301	2752	855	1,8	19		4,4	51,6	0,14	0,14	1,14	tra.	0
Wurstel	58,9	13,7	23,3	1,4	270	1916	338	1,5	33	130	3,9	26,3	0,15	0,30	2,72	tra.	0

Contenuti di alimenti

Tabella generale: Latte, Latticini, Uova, Oli, Grassi, Bevande alcoliche

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	g Acqua	g Proteine	g Lipidi	Glucidi		Kcal	mg Sodio	mg Potassio	mg Ferro	mg Calcio	mg Fosforo	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) µg	Vitamina A	Vitamina C
					g Disponibili	g Fibra alimentare											
LATTE																	
Latte di vacca intero	100	87,0	3,1	3,4	4,8	0	61	50	150	0,1	119	93	0,04	0,18	0,10	37	1
Latte parzialm. scremato	100	88,5	3,5	1,8	5,0	0	49			0,1	120	94	0,04	0,18	0,10	15	1
Latte di vacca scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0	36	52	150	0,1	122	97	0,04	0,18	0,10	tra.	1
Yogurt (da latte intero)	100	87,0	3,5	3,9	3,6	0	63	48	150	0,1	111	87	0,03	0,16	0,10	40	1
FORMAGGI E LATTICINI																	
Bel paese	100	38,9	25,4	30,2		0	373				604	480	0,07	0,30	0,30	310	0
Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1		0	431			0,3	860	590	0,01	0,45		420	0
Emmental	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0	403	450	107	0,3	1145	700	0,01	0,45	0,10	425	1
Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3		0	265			0,4	162	355	0,03	0,27	0,30	300	
Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0	343			0,3	870	561	0,01	0,45	0,20	420	0
Gorgonzola	100	42,4	19,4	31,2		0	358	1450	138	0,3	612	356	0,01	0,18	0,90	420	0
Grana	100	30,5	35,5	25,0	3,7	0	381			0,8	1290	702	0,02	0,12	0,10	285	0
Groviera	100	32,1	30,6	29,0	1,5	0	368	332	80	0,5	1123	685	0,01	0,45	0,10	400	
Mascarpone	100	44,4	7,8	47,0		0	453	86	53	0,2	68	97	0,01	0,22	0,10	430	0
Mozzarella	100	60,1	19,9	16,1	4,9	0	243			0,2	403	239	0,05	0,51	0,40	190	
Panna o crema di latte	100	58,5	2,3	35,0	3,4	0	337	34	100	0	78	61	0,02	0,11		335	
Parmigiano	100	29,5	36,0	25,6	tra.	0	374	446	100	0,7	1340	800	0,02	0,11	0,10	290	0
Pecorino	100	32,3	28,5	28,0	tra.	0	366	1890	94	0,7	1160	675	0,03	0,47	0,20	280	0
Provolone	100	39,6	26,3	28,9		0	365	860	136	0,5	881	576	0,02	0,83	0,60	54	0
Ricotta di pecora	100	75,0	9,5	15,0	4,0	0	188				274	270	0,03			260	
Scamorza	100	58,7	22,7	10,1	7,2	0	209			0,2	392	229					
Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	tra.	0	300			0,3	567	374					
UOVA																	
Uovo di gallina intero	89	73,9	13,0	11,1	1,0	0	156	140	140	2,5	50	210	0,11	0,31	0,10	225	0
Uovo di gallina (albume)	100	87,6	10,9	tra.	0,8	0	47	190	150	0,1	9	15	0,02	0,27	0,10	0	0
Uovo di gallina (tuorlo)	100	49,2	16,3	31,9	0,7	0	355	50	120	6,1	147	586	0,27	0,35	0,10	640	0
OLII E GRASSI																	
Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	758	7	15	0	15	16	tra.	tra.	tra.	960	0
Lardo	100	1,0	tra.	99,0	0	0	891	2	1				0	0	0	0	0
Margarina (100% veget.)	100	13,0	0,6	84,0	0,1	0	760	800	5	0	20	16	0	0	0	75	0
Olio di oliva	100	0	0	100	0	0	900	tra.	tra.	0	0	0	0	0	0	0	0
Olio di semi vari	100	0	0	100	0	0	900	tra.	tra.	0	0	0	0	0	0	0	0
Pancetta	100	19,3	8,4	69,3	1,0	0	661	108	180	1,2	13	108	0,36	0,11	1,80	0	0
Strutto o sugna	100	0,5	0,3	99,0	0	0	892			0	0		0	0	00	0	0

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100 ml													
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)													
BEVANDE ALCOOLICHE	g Proteine	g Lipidi	g Glucidi	g Alcool	Kcal	mg Sodio	mg Potassio	mg Ferro	mg Calcio	mg Fosforo	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg
Brandy		0		32,0	224	tra.	tra.		1	1	0		
Grappa		0		33,6	235	tra.	tra.						
Vino da pasto bianco		0		10,1	71	4	61	1,0	9	74	0,01	0,05	tra.
Vino da pasto rosso		0	10,7	7,5	4	61							
Whisky		0		34,0	238	tra.	tra.						

Contenuti di alimenti

Tabella generale: Cereali e derivati, Dolci, Verdure e Ortaggi, Legumi

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
					Disponibili g	Fibra g alimentare											
CEREALI E DERIVATI																	
Biscotti di 1ª colazione	100	2,2	6,6	7,9	85,4	5,7	418	410	140	0,9	22	157	0,08	0,19	0,50	tra.	
Biscotti wafers	100	4,0	7,1	15,0	77,6	1,6	454	709	160	1,6	73	83					
Cornflakes	100	5,0	6,6	0,8	88,1	3,8	464	11	99	2,6	74	58					
Fette biscottate	100	4,0	11,3	6,0	83,0	3,5	410			3,8	55	124	0,50	0,30	2,60	0	
Grissini	100	8,5	12,3	13,9	69,0	3,5	433			2,3	13	162	0,12	0,08	0,90	0	
Mais	100	12,5	9,2	3,8	75,8		355			2,4	15	256	0,36	0,20	1,50	62	0
Pane di tipo 0	100	31,0	8,1	0,5	64,0	3,8	276	293		0,7	17	77	0,06	0,06	0,08	0	0
Pane di tipo 00	100	29,0	8,2	0,4	67,5	3,0	290			0,8	1	63	0,04			0	0
Pane integrale	100	36,6	7,7	1,3	53,8	6,5	243			2,5	25	180	0,10	0,12			
Pasta all'uovo	100	12,5	13,0	2,4	78,6	3,3	368	17	164	2,1	22	199	0,14	0,19		35	
Pizza bianca	100	27,7	7,9	5,9	56,5	2,3	297	775		tra.	9	39				0	0
Pizza pomodoro	100	41,0	7,1	6,6	37,9	2,7	230	775	209	1,5	22	40	0,06	0,05	2,10	0	0
Pizza pom. e mozzar.	100	39,3	5,6	5,6	52,9		271			tra.	12	48				0	0
Riso brillato	100	12,9	7,0	0,6	87,6	1,0	362	6	110	0,6	6	120	0,06	0,03	1,30	0	0
Tortellini freschi	100	28,2	12,2	7,1	52,6		310									0	0
DOLCI																	
Cannoli alla crema	100	33,7	6,2	20,7	42,2		369			1,3	52	0	0	0	0	0	0
Caramelle dure	100	2,7	tra.	tra.	91,6	0	343			0	0	0	0	0	0	0	0
Cioccolato fondente	100	1,1	5,8	34,0	56,7	1,4	542	11	300	5,0	51	186	0,07	0,07	0,60	9	0
Cioccolato al latte	100	1,7	8,9	37,6	50,8		565	120	420	3,0	262	207	0,09	0,39	0,60	25	0
Gelato fior di latte	100	60,6	4,2	13,7	20,7	0	218			0,4	185	165				0	0
Marmellate	100	36,0	0,5	tra.	58,7	2,2	222	12	100	1,4	18	7	0,02	0,02	0,90	0	4
Merendine pan di spagna	100	13,0	8,3	22,3	60,9		463		103	1,3	10	117					0
Merendine farcite	100	14,2	6,2	15,1	67,6		414		180	1,8	17	172					0
Miele	100	18,0	0,6	0	80,3	0	303	11	51	0,5	5	6	tra.	0,04	0,30	0	1
Panettone	100	26,9	6,4	10,7	56,5		334			3,0	149	130					0
Savoiardi	100	8,5	11,9	9,2	69,8		392			2,0	40	180	0,10	0,12	tra.	0	0
Torta margherita	100	19,4	8,9	10,4	63,6		368			2,8	9	121	0			tra.	0
Zucchero (saccarosio)	100	0,5	0	0	104		392	1	2	0,3	1	tra.	0	0	0	0	0

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
					Disponibili g	Fibra g alimentare											
VERDURE E ORTAGGI																	
Bieta	82	94,5	1,3	0,1	2,8	1,2	17			1,0	67	29	0,03	0,19	1,80	263	24
Broccolo a testa	51	90,3	3,0	0,4	3,1	3,1	27	12	340	0,8	28	66	0,04	0,12	1,80	2	54
Carote	95	91,6	1,1	0	7,6	3,1	33	95	220	0,7	44	37	0,04	0,04	0,70	1148	4
Cavolfiore	66	90,5	3,2	0,2	2,7	2,4	25	8	350	0,8	44	69	0,10	0,10	1,20	tra.	59
Cavoli di Bruxelles	76	85,7	4,2	0,5	4,3	5,2	37			1,1	51	50	0,08	0,14	0,70	220	81
Cetrioli	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0,7	14	13	140	0,3	16	17	0,02	0,03	0,60	tra.	11
Cicoria di campo	80	93,4	1,4	0,2	0,7	3,6	10			0,7	74	31	0,03	0,19	0,30	219	17
Cipolle	83	92,1	1,0	0,1	5,7	1,1	26	10	140	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	0	5
Finocchi	59	93,2	1,2	0	1,0	2,2	9			0,4	45	39	0,02	0,04	0,50	2	12
Germogli di soia	98	86,3	6,2	1,4	3,0		49	30	218	1,0	48	67	0,23	0,20	0,80	24	13
Lattuga	80	94,3	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0,05	0,18	0,70	229	6
Melanzane	92	92,7	1,1	0,1	2,6	2,6	15	26	184	0,3	14	33	0,05	0,05	0,60	tra.	11
Patate	83	78,5	2,1	1,0	18,0	1,6	85	7	570	0,6	10	54	0,10	0,04	2,50	3	15
Peperoni	82	92,3	0,9	0,3	4,2	1,9	22	2	210	0,7	17	28	0,05	0,07	0,50	139	151
Pomodori da insalata	100	94,2	1,2	0,2	2,8	1,1	17	3	290	0,4	11	26	0,03	0,03	0,70	42	21
Radichio rosso	72	94,0	1,4	0,1	1,5	3,0	13			0,3	36	30	0,07	0,05	0,30	tra.	10
Rape	69	93,3	1,0	0	3,8	2,6	18			0,6	40	29	0,02	0,07	0,90	0	23
Spinaci	83	90,1	3,4	0,7	3,0	1,9	31	100	530	2,9	78	62	0,07	0,37	0,40	485	54
Zucchine	88	93,6	1,3	0,1	1,4	1,3	11			0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11
LEGUMI FRESCHI																	
Fagioli	41	62,3	6,4	0,6	19,4	10,6	104	2	650	3,0	44	180	0,44	0,10	1,0	18	10
Fagiolini	95	90,5	2,1	0,1	2,4	2,9	17	2	280	0,9	35	48	0,07	0,15	0,80	41	16
Fave	30	80,7	5,4	0,2	4,2	5,1	37	18	210	1,8	23	98	0,20	0,10	1,20	11	24
Piselli	47	76,1	7,0	0,2	12,4	5,2	76	1	202	1,8	47	101	0,42	0,18	1,00	49	28

Contenuti in alimenti

Tabella generale: Frutta, Prodotti della pesca

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	g Acqua	g Proteine	g Lipidi	Glucidi		Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
					g Disponibili	g Fibra alimentare											
FRUTTA FRESCA																	
Albicocche	94	86,3	0,4	0,1	6,8	1,5	28	1	320	0,5	16	16	0,03	0,03	0,50	360	13
Ananas	57	86,4	0,5	0	10,0	1,0	40	2	250	0,5	17	8	0,05	0,01	0,20	7	17
Arance	80	87,2	0,7	0,2	7,8	1,6	34	3	200	0,2	49	22	0,06	0,05	0,20	71	50
Avocado	76	84,0	4,4	23,0	1,8	3,3	231	2	450	0,6	13	44	0,09	0,12	1,10	14	18
Banane	65	76,8	1,2	0,3	15,5	1,8	66	1	350	0,8	7	28	0,06	0,06	0,70	45	16
Castagne	69	41,0	3,5	1,8	42,4	6,4	189	11	500	1,2	36	89	0,22	0,35	1,40	0	
Cilieg	86	86,2	0,8	0,1	9,0	1,3	38	3	229	0,6	30	18	0,03	0,03	0,50	19	11
Cocomero	52	95,3	0,4	0	3,7	0,2	15	3	280	0,2	7	2	0,02	0,02	0,10	37	8
Fichi	75	81,9	0,9	0,2	11,2	0,2	47	2	270	0,5	43	25	0,03	0,04	0,40	15	7
Fragole	94	90,5	0,9	0,4	5,3	1,6	27	2	160	0,8	35	28	0,02	0,04	0,50	tra	54
Kiwi	87	84,6	1,2	0,6	9,0	2,2	44	5	400	0,5	25	70	0,02	0,05	0,40		85
Limoni succo	100	92,1	0,2	0	1,4		6	2	40	0,2	14	10	0,02	0,02	0,20	tra	43
Loti o kaki	97	82,0	0,6	0,3	16,9	2,5	65	4	170	0,3	8	16	0,02	0,03	0,30	237	23
Mandarini	80	81,4	0,9	0,3	17,6	1,7	72	1	210	0,3	32	19	0,08	0,07	0,30	18	42
Mele	94	85,6	0,2	0,3	11,0	2,0	45	2	120	0,3	6	12	0,02	0,02	0,30	8	5
Melone estivo	47	90,1	0,8	0,2	7,4	0,9	33	8	333	0,3	19	13	0,05	0,04	0,80	189	32
Noci	58	19,2	10,5	57,7	5,5		582	3		2,6	131	238	0,58	0,17	0,80	6	tra
Pere	91	85,2	0,3	0,4	9,5	2,8	41	2	130	0,3	6	11	0,01	0,03	0,10	tra	4
Pesche	91	90,7	0,8	0,1	6,1	1,6	27	3	260	0,4	4	20	0,01	0,03	0,90	27	4
Pompelmo	70	91,2	0,6	0	6,2	1,6	26	1	230	0,3	17	16	0,05	0,03	0,20	tra	40
Prugne	89	87,5	0,5	0,1	10,5	1,4	42	2	190	0,2	13	14	0,08	0,05	0,50	16	5
Uva	94	80,3	0,5	0,1	15,6	1,5	61	1	192	0,4	27	4	0,03	0,03	0,40	4	6
FRUTTA SECCA E CONSERVATA																	
Arachidi tostate	65	2,3	29,0	50,0	8,5	10,9	597	6	680	3,5	64	283	0,16	0,08	14,0	0	0
Castagne secche	100	10,1	4,7	3,0	80,9	13,1	349	18	930	2,0	52	90	0,33	0,40	2,30	0	
Datteri secchi	90	17,3	2,7	0,6	63,1	8,7	253	5	750	2,7	69	65	0,08	0,15	2,20	5	0
Fichi secchi	100	19,4	3,5	2,7	58,0	10,4	242	87	1010	3,0	186	111	0,14	0,10	0,60	8	0
Mandarle dolci	24	11,7	16,0	51,5	4,0	14,3	542	6	860	4,6	236	508	0,30	0,44	2,10	0	tra
Noci secche	39	6,3	15,8	63,7	6,3	6,2	660	2	368	2,1	83	380	0,45	0,10	0,90	8	tra
Nocciole secche	42	5,7	13,0	62,9	1,8	6,7	625	11	466	3,3	150	322	0,51	0,10	2,80	30	4
Olive verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	4,4	142			1,6	64	14	0,03	0,08	0,50	48	0
Olive nere	74	68,6	1,6	25,1	0,8		234	54	432	1,6	62	18	0,10	0,10	1,00	55	20
Pinoli secchi	29	7,3	29,6	47,8	5,0		567			2,0	40	466	0,39	0,25	2,70	9	0
Prugne secche	88	29,3	2,2	0,5	55,0	9,0	220	8	824	3,9	59	85	0,18	0,02	1,00	19	3
Uva secca	100	17,1	1,9	0,6	72,0	6,8	283	52	864	3,3	78	29	0,12	0,08	0,30	3	0

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE																	
(a cura di E. Carnovale, L. Marletta, F. Miuccio - Istituto Nazionale della Nutrizione, 1994)																	
ALIMENTI	% Parte edibile	g Acqua	g Proteine	g Lipidi	Glucidi		Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (Vit. B1) mg	Riboflavina (Vit. B2) mg	Niacina (Vit. PP) mg	Vitamina A µg	Vitamina C mg
					g Disponibili	g Fibra alimentare											
PRODOTTI DELLA PESCA																	
Acciuga o alici	75	76,5	16,8	2,6	1,5	0	96		278	2,8	148	196	0,06	0,26	14,0	32	
Anguilla di fiume	71	61,5	11,8	23,7	0,1	0	261	65	217	1,0	31	218	0,15	0,20	3,50	1200	2
Anguilla di mare	70	62,8	14,6	19,6	0,7	0	237	87	270	0,6	17	223	0,18	0,32	2,80	980	2
Calamaro	65	80,0	12,6	1,7	0,6	0	68			0	144	189	0,07	0,16	1,20	75	
Carpa	50	72,4	18,9	7,1	0	0	140	50	286	1,0	34	220	0,07	0,04	1,50	44	1
Cozza o mitilo	32	82,1	11,7	2,7	3,4	0	84	290	320	5,8	88	236	0,12	0,16	1,60	54	
Dentice	65	76,1	16,7	3,5	0,7	0	101			1,2	38	264	0,06	0,10	2,10	48	
Gambero	45	80,1	13,6	0,6	2,9	0	71	146	266	1,8	110	349	0,06	0,10	3,20	tra.	2
Luccio	56	79,0	18,7	0,6		0	80	63	250	1,1	20	220	0,09	0,07	1,70	tra.	
Merluzzo o nasello	76	81,5	17,0	0,3		0	71	77	320	0,7	25	194	0,05	0,08	2,20	tra.	tra.
Palombo	65	79,2	16,0	1,2	1,3	0	80			1,0	31	218	0,08	0,08	5,80	15	
Polpo	90	82,0	10,6	1,0	1,4	0	57			0	144	189	0,08	0,04		25	
Razza	35	82,2	14,2	0,9	0,7	0	68			1,0	31	218	0,08	0,04	2,90	15	
Sarda	70	73,0	20,8	4,5	1,5	0	129	66	630	1,8	33	215	0,02	0,25	9,70	28	
Seppia	50	81,5	14,0	1,5	0,7	0	72		273	0,8	27	143				25	