

ALIMENTO	Kcal per 100gr	% Edibile	Acqua gr.	Proteine gr.	Grassi gr.	Carb. Gr.	Fibra gr.
ACCIUGA O ALICE	96	75	77	17	3	2	0
Acquavite	300	100	60	0	0	0	0
Aglio	90	75	80	3,799999952	0,60000001	17,450001	0
AGNELLO	101	83	75	20	2	0	0
AGRETTI	17	97	92	2	0	2	2
Aguglia	87	51	75	16	2,09999996	0,975	0
ALBICOCHE	28	94	86	0	0	7	2
Albicocche secche	283	100	25	4,875	0,5	64,824997	0
ALICI SOTTO SALE	128	50	54	25	3	0	0
ALICI SOTT'OLIO	206	100	56	26	11	0	0
AMARENE	41	85	84	1	0	10	1
ANANAS	40	57	86	1	0	10	1
Ananas succo	55	100	85,5999985	0,400000006	0,1	13,15	0
ANATRA DOMESTICA	159	80	69	21	8	0	0
ANGUILLA DI FIUME	261	71	62	12	24	0	0
ANGUILLA DI MARE	237	70	63	15	20	1	0
ANGUILLA MARINATA	259	88	60	15	22	1	0
ARACHIDI TOSTATE	597	65	2	29	50	9	11
ARAGOSTA	86	29	78	16	2	1	0
ARANCE	34	80	87	1	0	8	2
Arance succo	34	100	89,3000031	0,5	0	8	0
ARANCIATA	38	100	86	0	0	10	0
ARINGA AFFUMICATA	194	70	63	20	13	0	0
ARINGA MARINATA	199	95	60	18	14	0	0
ARINGA SALATA	218	73	49	20	15	0	0
ASPARAGI DI BOSCO	35	57	89	5	0	4	0
ASPARAGI DI CAMPO	29	87	91	4	0	3	2
ASPARAGI DI SERRA	24	52	92	3	0	3	2
AVOCADO	231	76	64	4	23	2	3
BABA' AL RUM	252	100	49	6	6	41	0
BACCALA' AMMOLLATO	95	82	76	22	1	0	0
BACCALA' SECCO	122	75	52	29	1	0	0
BANANE	66	65	77	1	0	16	2
BARBABIETOLE ROSSE	20	82	91	1	0	4	3
BEL PAESE	373	100	39	25	30	0	0
BIETA	17	82	95	1	0	3	1
Birra	30	100	91	0,300000012	0	3,125	0

BISCOTTI PER L'INFANZIA	417	100	5	14	9	76	0
BISCOTTI PRIMA COLAZIONE	418	100	2	7	8	85	6
BISCOTTI WAFERS	454	100	4	7	15	78	2
BOVINO ADULTO grassa	330	100	52	16	29	0	0
BOVINO ADULTO semigrassa	214	100	65	19	15	0	0
BOVINO IN GELATINA (in scatola)	87	100	79	14	4	0	0
Brandy e cognac	320	100	64	0	0	0,4	0
BRIOCHES	413	100	20	7	18	58	0
BROCCOLETTI DI RAPA	22	60	91	3	0	2	3
BROCCOLO A TESTA	27	51	90	3	0	3	3
BURRINI	511	100	27	22	47	0	0
BURRO	758	100	14	1	83	1	0
Cacao amaro	319	100	2	23,875	20,2000003	10,525	0
Cachi	73	97	82	0,574999988	0,30000001	17,049999	0
CACIOCAVALLO	431	100	30	38	31	0	0
CACIOTTA DI PECORA	364	100	33	28	27	2	0
CACIOTTA TOSCANA	365	100	43	25	30	0	0
CACIOTTINA FRESCA	261	100	55	17	21	0	0
CALAMARO	68	65	80	13	2	1	0
CANDITI	283	100	17	1	0	75	5
CANNOLI ALLA CREMA	369	100	34	6	21	42	0
Capitone	246	65	62	12,67500019	21,5	0,475	0
CAPOCOLLO	450	100	36	21	40	1	0
CAPRETTO	122	75	75	19	5	0	0
CARAMELLE DURE	343	100	3	0	0	92	0
CARAMELLE TIPO "MOU"	430	100	5	2	17	71	0
CARCIOFI	22	34	84	3	0	3	6
CARDI	10	70	94	1	0	2	2
CAROTE	33	95	92	1	0	8	3
CARPA	140	50	72	19	7	0	0
CASTAGNE	154	82	52	3	2	33	7
CAVALLO	113	100	74	22	3	1	0
Caviale	247	100	48	17,54999924	18,7999997	1,85	0
CAVOLFIORE	25	1	91	3	0	3	2
CAVOLI DI BRUXELLES	37	76	86	4	1	4	5
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	20	94	92	2	0	3	1
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	19	93	92	2	0	3	3
CECI	334	100	13	22	5	54	14

CEFALO MUGGINE	127	55	73	16	7	1	0
Cernia	84	68	78,5	16,57500076	2	0	0
CERVELLA DI BOVINO	157	100	77	10	13	1	0
Cervello di vitello	115	100	80	9,550000191	8,5	0	0
CETRIOLI	14	77	97	1	1	2	1
CHEDDAR	381	100	39	25	31	1	0
CICCIOLI	523	100	12	41	40	0	0
CICORIA DA TAGLIO	12	89	95	1	0	2	0
CICORIA DI CAMPO	10	80	93	1	0	1	4
CICORIA WITLOOF	17	100	94	1	0	3	1
CILIEGE	38	86	86	1	0	9	1
Ciocolata gianduia	510	100	2	11,19999981	30	48,75	0
CIOCCOLATO AL LATTE	565	100	2	9	38	51	0
CIOCCOLATO FONDENTE	542	100	1	6	34	57	1
CIPOLLE	26	83	92	1	0	6	1
CIPOLLINE	38	93	88	1	0	9	2
CLEMENTINE	37	75	88	1	0	9	1
COCA COLA	39	100	89	0	0	11	0
COCCO	346	52	51	4	35	9	0
COCOMERO	15	52	95	0	0	4	0
CONIGLIO grassa	203	68	66	18	14	0	0
CONIGLIO magra	102	68	75	24	1	1	0
CONIGLIO semigrassa	138	68	71	22	5	1	0
Conserva pomodoro	65	100	70	2,724999905	0,399999999	12,675	0
Coppa	417	100	41	16,57500076	39	0	0
CORATELLA DI AGNELLO	105	100	77	16	5	0	0
CORATELLA DI VITELLO	97	100	78	17	3	0	0
CORNED BEEF (in scatola)	219	100	60	23	14	0	0
CORNFLAKES	370	100	5	8	0,7	82	3
COTECHINO	389	100	44	21	34	0	0
COZZA O MITILO	84	32	82	12	3	3	0
CRACKERS SALATI	428	100	6	9	10	80	3
CREMA DI NOCCIOLE E CACAO	537	100	1	7	32	58	0
Crescenza	257	100	57	16,27499962	20,5999993	1,65	0
Crescione	23	82	91	2,150000095	0,30000001	2,925	0
CROSTATA CON MARMELLATA	339	100	21	5	8	66	0
Crostata marmellata	343	100	20,8999996	4,775000095	8,20000034	62,5	0
CUORE DI BOVINO	123	100	76	17	6	1	0

CUORE DI EQUINO	146	100	73	19	8	1	0
CUORE DI OVINO	134	100	75	17	7	0	0
CUORE DI SUINO	159	100	72	18	9	0	0
Dadi per brodo	112	100	0	5,44999809	10	0	0
DATTERI SECCHI	253	90	17	3	1	63	9
DENTICE	101	65	76	17	4	1	0
DOLCE VERDE	266	100	53	19	20	3	0
EMMENTHAL	403	100	35	29	31	4	0
FAGIANO	144	85	69	24	5	0	0
FAGIOLI	104	41	62	6	1	19	11
FAGIOLI	311	100	11	24	3	52	17
FAGIOLINI	17	95	91	2	0	2	3
FARAONA coscia	114	85	74	24	2	0	0
FARAONA petto	107	85	75	25	1	0	0
FARINA DI FRUMENTO TIPO O	343	100	14	12	1	77	4
FARINA DI MAIS	365	100	13	9	3	82	3
FARINA DI RISO	363	100	12	7	1	88	1
Farina di soja	442	100	9	35	20,5999993	29,15	0
FAVE	37	30	81	5	0	4	5
FAVE SGUSCIATE	342	100	13	27	3	55	7
Fecola di patate	362	100	16,1000004	1,375	0	89,199997	0
Fegatini di pollo	120	100	74	19,97500038	4,5	0	0
FEGATO DI BOVINO	146	100	70	21	4	6	0
FEGATO DI EQUINO	145	100	68	22	4	5	0
FEGATO DI OVINO	135	100	73	20	6	2	0
FEGATO DI SUINO	140	100	70	23	5	2	0
Fegato d'oca	178	100	66	16,57500076	10	5,3499999	0
FETTE BISCOTTATE	410	100	4	11	6	83	4
FICHI	47	75	82	1	0	11	2
FICHI D'INDIA	53	64	83	1	0	13	5
Fichi secchi	291	100	21	3,400000095	2	64,925003	0
FINOCCHI	9	59	93	1	0	1	2
FIOCCHI D'AVENA	395	100	10	8	8	74	8
FIOR DI LATTE	265	100	55	21	20	0	0
FIORI DI ZUCCA	12	79	94	2	0	1	0
FOGLIE DI RAPA	22	63	93	3	0	3	0
FONTINA	343	100	41	25	27	1	0
FORMAGGINO	309	100	53	11	27	6	0

FORMAGGINO (meno grasso)	239	100	56	15	17	7	0
FRAGOLE	27	94	91	1	0	5	2
FUNGHI COLTIVATI	19	95	90	4	0	1	2
FUNGHI COLTIVATI, COTTI	29	100	86	5	0	1	3
FUNGHI OVULI	11	87	93	2	0	0	0
FUNGHI PORCINI	22	92	92	4	1	0	3
Funghi secchi	308	100	11,6000004	19,20000076	3,19999992	50,700001	0
Galatine	405	100	0	15	5	76	0
GALLINA	195	70	66	21	12	0	0
Gamberetti	72	100	82	14,625	1,5	0	0
GAMBERO	71	45	80	14	1	3	0
GELATO FIOR DI LATTE	218	100	61	4	14	21	0
GERMOGLI DI SOIA	49	98	86	6	1	3	0
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	137	100	64	0	0	37	0
Gnocchi al ragù	213	100	0	8,2	11,6	20,2	0
GOMME DA MASTICARE	262	70	4	0	0	70	0
GORGONZOLA	358	100	42	19	31	0	0
GRANA	381	100	31	36	25	4	0
GRISSINI	433	100	9	12	14	69	4
GROVIERA	388	100	32	31	29	2	0
IN SALAMOIA	177	100	66	19	11	0	0
INDIVIA	16	69	93	1	0	3	2
Isostad polvere	375	100	0	0	0	89,4	0
KIWI	44	87	85	1	1	9	2
LAMPONI	34	100	85	1	1	7	7
LARDO	891	100	1	0	99	0	0
LATTE - condensato zuccherato	327	100	27	9	9	57	0
LATTE - di capra	72	100	86	4	4	5	0
LATTE - di pecora	103	100	83	5	7	5	0
LATTE - di vacca intero	61	100	87	3,1	3	5	0
LATTE - di vacca parzialmente screm	46	100	89	3,1	1,6	4,8	0
LATTE - di vacca scremato	36	100	91	4	0	5	0
LATTE - in polvere intero	484	100	3	26	25	42	0
LATTE - in polvere scremato	351	100	5	33	1	56	0
LATTERIA	450	100	25	31	36	0	0
LATTERINI	145	100	73	15	10	0	0
LATTUGA	19	80	94	2	0	2	2
LATTUGA A CAPPuccio	19	92	92	2	0	3	1

LATTUGA DA TAGLIO	14	83	96	1	0	2	2
LENTICCHI	325	100	12	25	3	54	14
LIMONI	11	64	90	1	0	2	0
Limoni succo	20	100	92,0999985	0,300000012	0,19999999	3,9000001	0
LINGUA DI BOVINO	231	100	64	17	18	0	0
LOTI O KAKI	65	97	82	1	0	16	3
LUCCIO	80	56	79	19	1	0	0
LUMACA	67	24	83	13	2	0	0
MAIALE GRASSO - carne magra	141	100	73	20	7	0	0
MAIALE MAGRO - bistecca	100	75	74	18	3	0	0
MAIALE MAGRO - coscio	102	100	75	19	3	0	0
Maionese	688	100	18	1,950000048	75	1,25	0
MANDARANCI	53	87	85	1	0	13	2
MANDARINI	72	80	81	1	0	18	2
MANDORLE SECCHHE	603	24	5	22	55	5	12
MANDORLE SECCHHE	603	24	5	22	55	5	12
MANGO	53	73	83	1	0	13	2
MARGARINA	760	100	13	1	84	0	0
Marmellate	263	100	30	0,474999994	0	65,25	0
MARMELLATE (normali o tipo frutta v	222	100	36	1	0	59	2
MASCARPONE	453	100	44	8	47	0	0
MELAGRANE	63	59	81	1	0	16	2
MELANZANE	15	92	93	1	0	3	3
MELE	54	79	83	0	0	14	3
MELE COTOGNE	34	79	84	0	1	6	6
MELE DELIZIOSE	44	79	87	0	0	11	2
MELE GOLDEN	43	73	87	0	0	11	2
MELE GRANNY SMITH	38	81	88	1	0	9	2
MELE IMPERATORE	44	75	86	0	0	11	2
MELE RENETTE	40	71	88	0	0	10	2
MELONE D'ESTATE	33	47	90	1	0	7	1
MELONE D'INVERNO	22	51	94	1	0	5	1
Melu'	71	65	80,5	16,97500038	0,30000001	0	0
MERENDINE FARCITE	414	100	14	6	15	68	0
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	463	100	13	8	22	61	0
MERLUZZO - NASELLO	71	76	82	17	0	0	0
MIELE	303	100	18	1	0	80	0
MILZA DI BOVINO	107	100	75	19	4	0	0

MIRTILLI	25	100	85	1	0	5	3
MORTADELLA DI BOVINO E SUINO	388	100	44	13	37	1	0
MORTADELLA DI SUINO	344	100	47	14	31	2	0
MOZZARELLA	243	100	60	20	16	5	0
Nasello	83	76	81,5	16,57500076	1,5	0,775	0
NESPOLE	28	66	85	0	0	6	2
NOCCIOLE SECCHHE	655	42	5	14	64	6	8
NOCI FRESCHE	582	58	19	11	58	6	0
NOCI FRESCHE	582	58	19	11	58	6	0
OCA	373	70	49	16	34	0	0
OLIO DI OLIVA	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI SEMI VARI	900	100	0	0	100	0	0
OLIVE NERE	234	74	69	2	25	1	0
OLIVE VERDI	142	84	77	1	15	1	4
Orata	88	69	78,4000015	19,29999924	1,20000002	0	0
ORZO PERLATO	318	100	12	10	1	71	9
OSTRICA	69	12	86	10	1	5	0
Ovomaltina	365	100	0	11,5	2,2	74,8	0
PALOMBO	80	65	79	16	1	1	0
PANCETTA DI MAIALE	661	100	19	8	69	1	0
PANE DI TIPO 0	276	100	31	8	1	64	4
PANE DI TIPO 00	290	100	29	8	0	68	3
PANE DI TIPO 1	267	100	34	9	1	60	0
PANE INTEGRALE	243	100	37	8	1	54	6
PANETTONE	334	100	27	6	11	57	0
PANINI ALL'OLIO	302	100	31	8	6	58	4
PANNA	337	100	59	2	35	3	0
PAPAIA	36	42	74	3	0	6	14
PARMIGIANO	374	100	30	36	26	0	0
PASTA ALL'UOVO	368	100	13	13	2	79	3
PASTA DI SEMOLA	356	100	12	11	0	83	3
PASTA GLUTINATA	363	100	11	24	1	70	0
PASTORELLA	364	100	41	27	29	0	0
PATATE	85	83	79	2	1	18	2
PATATE NOVELLE	67	96	82	2	0	16	1
PATATE, ARROSTO	149	100	65	3	5	26	2
PATATE, BOLLITE	72	100	80	2	0	17	1
PATATE, FRITTE	189	100	57	4	7	30	2

Patatine chips	573	100	1,79999995	5,175000191	39,8000014	48,75	0
PECORINO	366	100	32	29	28	0	0
Penne al pomodoro	240	100	0	7,5	6,7	41	0
PEPERONCINI PICCANTI	25	89	88	2	1	4	0
PEPERONI	22	82	92	1	0	4	2
PERE	35	84	87	0	0	9	3
Pesce spada	108	98	75	16,47500038	4,19999992	0,975	0
PESCHE	27	91	91	1	0	6	2
Piccione	136	65	71,6999969	21,54999924	5,5	0	0
PICCIONE GIOVANE	138	90	72	22	6	0	0
PINOLI SECCHI	608	29	4	32	50	4	5
PISELLI	76	47	76	7	0	12	5
PISELLI	306	100	13	22	2	54	16
PISTACCHI	608	50	4	18	56	8	11
PIZZA CON POMODORO	247	100	41	4	4	52	0
MOZZARELLA	271	100	39	6	6	53	0
POLLO - COSCIA	130	80	74	18	7	0	0
POLLO - PETTO	97	100	75	22	1	0	0
POLMONE DI BOVINO	75	100	83	14	2	0	0
POLPO	57	90	82	11	1	1	0
POLVERE DI UOVO	574	100	4	47	41	4	0
POMODORI DA INSALATA	17	100	94	1	0	3	1
POMODORI MATURI	19	100	94	1	0	4	1
POMODORI PELATI IN SCATOLA	21	100	95	1	1	3	1
POMPELMO	26	70	91	1	0	6	2
Pompelmo sugo	41	100	89,1999969	0,400000006	0,1	9,5500002	0
Pop Corn	394	100	4	12,375	5	74,775002	0
PORRI	29	77	88	2	0	5	3
PREZZEMOLO	20	80	87	4	1	0	6
PROSCIUTTO COTTO	412	100	37	21	36	0	0
PROSCIUTTO CRUDO	370	100	42	22	31	0	0
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	218	100	55	29	12	0	0
PROVOLONE	365	100	40	26	29	0	0
PRUGNE	42	89	88	1	0	11	1
Prugne secche	158	88	29,2999992	2,150000095	0,5	36,174999	0
QUAGLIA	161	67	66	25	7	0	0
RADICCHIO ROSSO	13	72	94	1	0	2	3
RADICCHIO VERDE	14	95	88	2	1	1	0

Rana	62	85	81,9000015	15,10000038	0,19999999	0	0
RAPE	18	69	93	1	0	4	3
RAVANELLI	11	99	96	1	0	2	1
RAZZA	68	35	82	14	1	1	0
RENE DI BOVINO	118	100	77	18	5	1	0
Rhum	330	100	68	0	0	0	0
RIBES	28	98	77	1	0	7	4
Ricotta	246	100	65	9,75	20	6,8249998	0
RICOTTA DI PECORA	188	100	75	10	15	4	0
RISO	362	100	13	7	1	88	1
Risotto al pomodoro	239	100	0	5,5	6,4	42,6	0
ROMBO	81	55	80	16	1	1	0
SALAME (TIPO MILANO)	462	100	24	37	35	0	0
Salmone affumicato	168	100	58,9000015	21,04999924	9,29999966	0	0
SALMONE IN SALAMOIA	188	98	64	21	12	0	0
SALSICCE VIENNESI (WURSTEL)	258	100	62	11	24	0	0
SALSICCIA DI SUINO FRESCA	334	100	51	14	31	0	0
SALSICCIA DI SUINO SECCA	514	100	28	22	47	0	0
SARDA	129	70	73	21	5	2	0
SAVOIARDI	392	100	9	12	9	70	0
SCAMORZA	209	100	59	23	10	7	0
Scorfano	79	39	78	15,80000019	1,40000004	0,775	0
Scorzoneria	82	67	79	3,125	0,60000001	16	0
SEDANO	20	80	88	2	0	2	2
SEDANO RAPA	23	72	88	2	0	4	0
SEGO DI BUE	872	100	2	1	97	0	0
SEMOLA	341	100	14	12	1	78	4
SEPPIA	72	50	82	14	2	1	0
SGOMBRO O MACCARELLO	168	80	70	17	11	0	0
Sgombro sott'olio	199	88	59	24,67499924	10,70000003	0,975	0
SOGLIOLA	86	48	80	17	2	1	0
SOIA	398	100	9	37	18	23	12
SPIGOLA	82	54	79	17	2	1	0
SPINACI	31	83	90	3	1	3	2
Spumante dolce	112	100	0	0	0	7,8000002	0
Spumante secco	90	100	0	0,200000003	0	3,90000001	0
STOCCAFISSO AMMOLLATO	92	85	76	21	1	0	0
STOCCAFISSO SECCO	358	78	12	80	4	1	0

Storione	102	44	78	12,77499962	5,60000017	0,1	0
STRACCHINO	300	100	54	19	25	0	0
STRUTTO O SUGNA	892	100	1	0	99	0	0
Succo di frutta	59	100	84,5	0,300000012	0,1	14,125	0
TACCHINO COSCIA	186	87	69	21	11	0	0
TACCHINO PETTO	134	100	70	22	5	0	0
Tapioca	378	100	12,6000004	0,574999988	0,19999999	93,400002	0
Tartufo nero	31	79	76,3000031	5,849999905	0,5	0,675	0
TINCA	76	55	79	18	1	0	0
TONNO	158	90	62	22	8	0	0
TONNO IN SALAMOIA (sgocciolato)	103	100	73	25	0	0	0
TONNO SOTT'OLIO (sgocciolato)	258	100	55	23	19	0	0
TORRONE ALLA MANDORLA	479	100	7	11	27	52	2
TORTA MARGHERITA	368	100	19	9	10	64	0
Tortellini al pomodoro	212	100	0	13,7	8,9	20,6	0
TORTELLINI FRESCHI	310	100	28	12	7	53	0
TORTELLINI SECCHI	389	100	12	16	11	61	0
TRIGLIA	123	60	75	16	6	1	0
TRIPPA DI BOVINO	108	100	72	16	5	0	0
TROTA	86	55	81	15	3	0	0
UOVA DI ANATRA	190	88	71	12	15	1	0
UOVA DI GALLINA - Albume	47	100	88	11	0	1	0
UOVA DI GALLINA - Intero	156	89	74	13	11	1	0
UOVA DI GALLINA - Tuorlo	355	100	49	16	32	1	0
UOVO DI OCA	189	87	70	14	14	1	0
UOVO DI TACCHINA	147	87	73	13	10	1	0
UVA	61	94	80	1	0	16	2
Uva secca	294	100	17,1000004	1,850000024	0,60000001	70,199997	0
VERDE RAMOSO	24	72	89	3	0	2	3
Vino comune	80	100	89	0,100000001	0	3,9000001	0
VITELLO (macell. 120 gg.ca)	92	100	77	21	1	0	0
VITELLONE (macell. 12 mesi) - grass	204	100	66	18	15	0	0
magra	113	100	72	21	3	0	0
VONGOLA	72	25	83	10	3	2	0
Whisky	320	100	66	0	0	0	0
YOGHURT (intero)	63	100	87	4	4	4	0
YOGHURT (magro alla frutta)	50	100	89	4,1	0,2	7,5	0
YOGHURT aromatizzato con frutta	88	100	81	3	3	13	0

ZAMPONE	360	100	46	19	32	0	0
Zucca gialla	10	73	94,5999985	0,400000006	0,1	1,95	0
ZUCCHERO (saccarosio)	392	100	1	0	0	105	0
Zucchine	14	88	93,5999985	1,25	0,1	2,05	0