

## Il nostro comportamento alimentare

Verifichiamo con un breve esercizio, qual è il nostro comportamento alimentare:

- 1) fate un elenco degli alimenti che introduce in una giornata, indicando il peso (in grammi) di ognuno di essi;
- 2) ottenuti i pesi degli alimenti introdotti (avete calcolato anche i condimenti?), calcoliamo, con delle semplici proporzioni, proteine, grassi e zuccheri contenuti nei diversi alimenti, utilizzando la tabella di composizione degli alimenti delle pagine seguenti. Se, ad esempio, mangiamo una brioche da 60 g, per calcolare quante proteine (grassi e zuccheri) contiene, basta fare la seguente proporzione:

$$\begin{array}{l}
 \text{proteine contenute in 100 g} \\
 \text{di brioche} \\
 \hline
 100 \text{ g} : 7,2 \text{ g} = 60 \text{ g} : x \\
 \\
 x = \frac{7,2 \times 60}{100} = 4,32 \text{ g} \\
 \hline
 \text{proteine contenute in 60 g} \\
 \text{di brioche}
 \end{array}$$

Bisogna inoltre tener conto, per alcuni alimenti, della percentuale di scarto (si valuta cioè solo la parte edibile).

- 3) sommiamo ora i valori calcolati per tutti gli alimenti introdotti, ottenendo le quantità, in grammi, di proteine, grassi e zuccheri introdotte in una giornata;
- 4) calcoliamo le calorie derivanti da queste quantità, ricordando che 1 g di proteine o di zuccheri fornisce 4 kcal; 1 g di grassi 9 kcal ed 1 g di alcool 7 kcal. Ad esempio, se introduciamo 400 g di zuccheri, ricaveremo 1600 kcal;
- 5) calcoliamo le calorie totali introdotte, sommando i valori ottenuti per proteine, grassi e zuccheri al punto 4;
- 6) confrontiamo quanto ricavato in 3, 4 e 5 con le indicazioni relative ai nostri fabbisogni, descritte nel file



“Fabbisogno alimentare e LARN”, per valutare se la nostra alimentazione sia o non sia corretta, per quanto riguarda proteine, grassi, zuccheri e calorie relative introdotte.

Se non vi sono differenze rilevanti, la nostra alimentazione è corretta. Altrimenti è consigliabile apportare le necessarie modifiche alla dieta.

### I principali errori alimentari

L'esercizio proposto nel precedente paragrafo ci permette di fare una prima valutazione del nostro comportamento alimentare. Attualmente gli errori più frequenti nella nostra alimentazione sono i seguenti:

- 1) **una eccessiva introduzione di calorie**, rispetto a quelle necessarie. La conseguenza di questo errore è l'accumulo dei grassi nel tessuto adiposo, con aumento di peso. L'eccesso di peso è definito **sovrappeso** fino al 20% in più rispetto al peso “ideale” e **obesità** quando supera il peso ideale del 20% o più. L'obesità e il sovrappeso, in generale, comportano un maggior impegno per l'apparato cardio-circolatorio e per l'apparato locomotore, in particolare per la colonna vertebrale, che deve sopportare un peso maggiore; predispongono inoltre a malattie quali: il diabete, l'ipertensione, le cardiopatie ischemiche (infarto o angina pectoris), che compaiono più frequentemente negli obesi rispetto ai soggetti normopeso;

- 2) **uno squilibrato apporto dei diversi principi nutritivi** a funzione energetica: spesso la nostra alimentazione è troppo ricca di grassi e vi è una eccessiva introduzione di quelli di origine animale (grassi saturi) e di colesterolo. L'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue (colesterolemia) comporta un parallelo aumento della frequenza di cardiopatia ischemica e altri disturbi vascolari collegati all'aterosclerosi.

L'**aterosclerosi** è una malattia caratterizzata dall'accumulo di colesterolo nella parete delle arterie, il che comporta la formazione di **placche** che, sporgendo all'interno dei vasi, rendono difficoltoso il flusso sanguigno. La riduzione del flusso di sangue in un'arteria comporta un ridotto apporto di ossigeno e sostanze nutritive agli organi che ricevono il sangue da quell'arteria. Ne consegue sofferenza o, addirittura, necrosi (morte) delle cellule di questi organi, con disturbi più o meno importanti, a seconda dell'organo colpito.

Se l'aterosclerosi interessa le **arterie coronarie**, l'organo danneggiato sarà il cuore (si parla di cardiopatia coronarica o **cardiopatia ischemica**); la sofferenza cellulare cardiaca porta a disturbi denominati **angina pectoris**, ma quando le cellule cardiache muoiono si ha l'**infarto cardiaco** (o miocardico). Se sono colpite le arterie cerebrali si verificano **attacchi ischemici transitori** oppure **infarto cerebrale**, che porta a danni neurologici permanenti (paralisi, disturbi del linguaggio ecc.).

Praticamente tutti i distretti circolatori, quindi tutti gli organi, possono essere interessati dall'aterosclerosi. Poiché alla base di questa malattia vi è un accumulo di colesterolo nella parete delle arterie colpite, è facile comprendere come l'**iper-**

## Il nostro comportamento alimentare

**colesterolemia** sia un fattore di rischio per questa malattia e come un eccessivo apporto alimentare di colesterolo e di grassi di origine animale (che favoriscono l'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue) costituisca un grave errore nella nostra dieta;

### 3) una scarsa assunzione di alimenti di origine vegetale e, in particolare, di fibre vegetali.

La nostra alimentazione tende a prediligere alimenti di origine animale, come la carne, i formaggi e, tra gli alimenti di origine vegetale, cereali "raffinati", da cui ricaviamo alimenti come la pasta, il pane ecc. Poco spazio viene dato al consumo di vegetali, in particolare quelli ricchi di fibre indigeribili (cellulosa e lignina), importanti per la regolazione delle funzioni intestinali (prevengono la stitichezza), perché danno "volume" al contenuto intestinale e ne stimolano l'evacuazione. La **stitichezza**, conseguente a scarso contenuto alimentare in fibre vegetali, predispone a malattie come la **diverticolosi** e i **tumori del colon** (intestino crasso).

L'introduzione di alimenti ricchi di fibra (verdure, cereali integrali) contribuisce inoltre a determinare il senso di sazietà (riempie lo stomaco) senza fornire tuttavia un eccessivo apporto calorico: si può, in tal modo, evitare anche l'insorgenza dell'obesità;



### 4) un eccessivo consumo di dolci e zuccheri raffinati.

L'attuale tendenza a soddisfare la gola di grandi e piccini con alimenti e bevande zuccherate è la causa fondamentale dell'elevata incidenza della **carie dentaria**; inoltre, questi alimenti (caramelle, cioccolato, biscotti, merendine, torte e tortine) costituiscono un concentrato di zuccheri ed eventualmente lipidi, e quindi forniscono anche un elevato apporto calorico, per di più squilibrato: l'introduzione di zuccheri semplici comporta, infatti, un "consumo" di vitamine che, in genere, non sono presenti in questi alimenti.

Un eccessivo consumo di dolci comporta dunque carie, sovrappeso e carenze vitaminiche (lievi). Inoltre, in soggetti predisposti, può favorire l'insorgenza del **diabete**;

### 5) eccessiva introduzione di sale (cloruro di sodio).

In Italia si introducono generalmente dai 10 ai 15 grammi di sale (cloruro di sodio), molto di più del nostro reale fabbisogno, che si aggira intorno ai 4-6 grammi.

Del sodio assunto, solo una piccola quota è contenuta naturalmente negli alimenti e, in genere, più in quelli animali che in quelli vegetali (che sono più ricchi di potassio).

La maggior parte del sale degli alimenti viene perciò aggiunto: 1) nei processi di trasformazione industriale dell'alimento; 2) in cucina, durante la cottura; 3) in tavola, al momento dell'assunzione.

L'eccessivo consumo di sale (cloruro di sodio) favorisce l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa, soprattutto in soggetti predisposti;

### 6) abuso di alcol.

L'alcol etilico è contenuto in molte bevande: il vino, la birra, gli aperitivi, i digestivi e i superalcolici vari (ad alto contenuto alcolico).

Ogni grammo di alcol fornisce 7 chilocalorie, per cui un eccessivo consumo di bevande alcoliche può incidere anche sul peso corporeo.

Una modica assunzione di bevande alcoliche (specie quelle a minor tasso alcolico: vino e birra, un bicchiere a pasto) è, nell'adulto, accettabile; stimola, infatti, le funzioni digestive e dilata le coronarie, migliorando l'apporto di sangue al cuore. Tuttavia un eccessivo consumo di alcol può determinare gravi conseguenze: irritazione dell'apparato digerente (gastrite), danni al fegato (cirrosi epatica), danni al sistema nervoso (disturbi psichici o neurologici; dipendenza dall'alcol); può favorire inoltre l'insorgenza di tumori (ad esempio il cancro della bocca) ed è responsabile, in Italia, di circa 30.000 morti all'anno, essendo superato, come causa di morte, solo dalle conseguenze del fumo di sigarette (tumori polmonari e malattie bronco-polmonari croniche) che "vantano" al loro attivo 70-100 mila morti ogni anno;

### 7) un'altra malattia collegata a errori qualitativi nella nostra dieta è la **gotta**, considerata un tempo malattia dei ricchi, perché collegata a un tipo di alimentazione che solo le persone economicamente agiate potevano permettersi.

La gotta è determinata da un aumento dei livelli di acido urico nel sangue (**iper-uricemia**), che pro-



## Il nostro comportamento alimentare

voca la deposizione di cristalli di questa sostanza nelle articolazioni, che si infiammano, provocando dolori intensi. L'aumento di acido urico è determinato da un eccessivo apporto alimentare di sostanze che ne facilitano la produzione nel nostro corpo: proteine e acidi nucleici. Poiché gli acidi nucleici sono contenuti nel nucleo della cellula, la gotta sarà favorita dall'assunzione di cibi costituiti da molte cellule, come le frattaglie, in particolare cervello, rognone, fegato, specie se accompagnate da abbondante consumo di bevande alcoliche;

**8) denutrizione.** Nei Paesi occidentali, più sviluppati economicamente, non si verificano, se non raramente, episodi di malnutrizione legati a carenze gravi di principi nutritivi.

Le malattie da iponutrizione sono tuttavia ancora frequenti nei Paesi del Terzo Mondo, dove milioni di persone muoiono ogni anno di fame, per scarso apporto calorico, proteico e vitaminico.

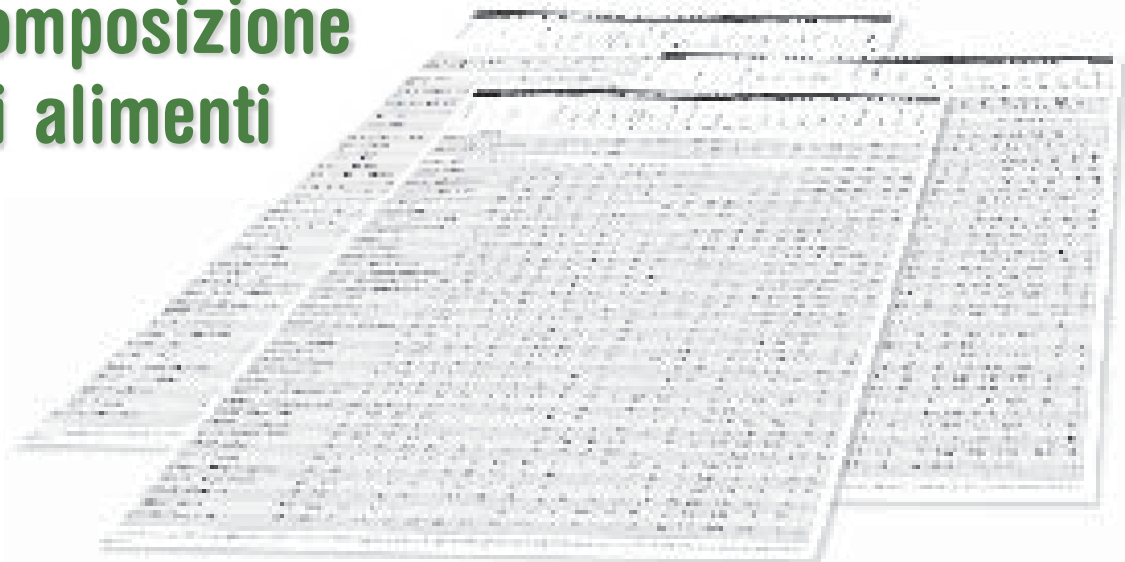
Gli errori alimentari si ripercuotono negativamente sulla nostra salute. Le malattie che essi favoriscono non compaiono dopo un singolo pasto "squilibrato", ma sono quasi sempre il

risultato di errori ripetuti per anni, che danneggiano lentamente, in modo subdolo, il nostro organismo.

Quando, per effetto di questi continui errori, la malattia si manifesta, il danno che i nostri organi subiscono è spesso irreversibile e, a questo punto, il recupero di un corretto comportamento alimentare, pur essendo necessario per evitare l'aggravamento della malattia, non ci potrà più restituire una perfetta efficienza fisica.

L'adozione di un corretto comportamento alimentare ha dunque un significato preventivo, fondamentale per il mantenimento della nostra salute.

## Tabelle di composizione degli alimenti



I valori sono tutti riportati per 100 g di parte edibile. La percentuale di parte edibile rappresenta ciò che dell'alimento viene effettivamente consumato, dopo avere allontanato lo scarto (ad esempio, per l'arancia corrisponde al frutto privato della buccia e dei semi, per le carni al tessuto muscolare privato dell'osso e del grasso esterno, per il pesce alla carne senza la lisca, le pinne, la testa e le interiora, ecc.).

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CEREALI E DERIVATI</b>																					
000900	Biscotti frollini	100	2,4	7,2	13,8	73,7	45,2	22,0	1,9	429	1797	223	-	-	-	-	-	-	0,33	-	0
000910	Biscotti integrali	100	2,4	7,8	14,3	70,8	38,2	28,8	6,0	425	1780	225	-	-	-	164	-	-	0,47	-	0
000970	Biscotti integrali con soia	100	5,1	11,5	20,4	60,4	53,9	1,1	-	456	1908	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
000950	Biscotti secchi	100	2,2	6,6	7,9	84,8	60,3	18,5	2,6	416	1739	410	140	0,9	22	157	0,08	0,19	0,50	tr	0
000960	Biscotti alla soia	100	4,6	11,5	6,1	70,8	58,7	6,2	-	366	1533	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
000980	Biscotti per infanzia	100	5,3	13,8	8,5	75,7	36,4	35,7	-	416	1739	200	366	1,9	104	225	-	-	-	-	-
000990	Biscotti wafer	100	4,0	7,1	15,0	77,6	45,0	26,7	1,6	449	1879	70	160	1,6	73	83	-	-	-	-	-
002500	Cornetti	100	19,5	7,2	18,3	58,0	43,1	10,6	-	411	1720	-	52	1,3	9	70	-	-	-	-	-
003020	Cornflakes	100	5,0	6,6	0,8	87,4	70,0	10,4	3,8	316	1512	11	99	2,8	74	58	-	-	-	-	-
001000	Crackers al formaggio	100	5,5	9,8	25,5	62,1	-	-	-	502	2001	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
001010	Crackers alla soia	100	2,9	13,1	11,7	67,7	55,8	6,3	-	412	1722	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
001020	Crackers salati	100	6,0	9,4	10,0	80,1	-	-	2,8	428	1792	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
001100	Cracotte	100	5,7	10,5	1,2	78,8	-	-	-	348	1458	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
002510	Croissants	100	31,3	8,3	20,3	38,0	33,5	1,1	1,6	358	1500	390	140	2,0	80	130	0,18	0,16	2,00	21	0
000150	Crusca di grano	100	8,2	14,1	5,5	26,6	20,7	3,8	42,4	206	860	28	1160	12,9	110	1200	0,89	0,36	29,60	1	0
000200	Farina d'avena	100	9,0	12,6	7,1	72,3	59,2	7,2	7,6	385	1613	33	370	4,2	80	342	0,52	0,17	2,40	0	-
000210	Farina d'orzo	100	12,8	10,6	1,9	79,3	72,1	tr	-	357	1493	4	-	-	39	393	0,16	0,08	5,50	0	0
000220	F. di frumento tipo 00	100	14,2	11,0	0,7	77,3	68,7	1,7	2,4	340	1426	3	126	0,7	17	76	0,10	0,03	1,00	0	0
000230	F. di frumento tipo 0	100	14,2	11,5	1,0	76,2	67,7	1,8	3,5	341	1426	2	140	0,9	18	160	0,25	0,04	1,20	0	0
000240	F. di frumento integrale	100	13,4	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	9,6	319	1334	3	337	3,0	28	300	0,40	0,16	5,00	0	0
000260	Farina di mais	100	12,5	8,7	2,7	80,8	72,1	1,5	3,1	362	1515	1	130	1,8	6	99	0,35	0,10	1,90	67 <sup>1</sup>	0
000270	Farina di riso	100	12,3	7,3	0,5	87,0	79,1	0	1,0	360	1506	4	104	0,4	7	90	0,05	0,04	1,40	0	0
000290	Farina di soia	100	7,0	36,8	23,5	23,4	11,1	11,2	11,2	446	1868	9	1660	6,9	210	600	0,75	0,28	2,00	-	0
000020	Farro	100	10,4	15,1	2,5	67,1	58,5	2,7	6,8	335	1401	18	440	0,7	43	420	-	-	-	-	-
001500	Fette biscottate	100	4,0	11,3	6,0	82,3	72,8	2,2	3,5	408	1706	-	-	3,8	55	124	0,50	0,30	2,60	0	-
001510	Fette biscottate integrali	100	6,5	14,2	10,0	62,0	-	-	5,4	379	1587	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
003030	Fiocchi d'avena	100	10,3	8,0	7,5	72,8	66,2	0	8,3	373	1559	-	-	5,2	54	365	0,55	0,14	1,00	0	0
000030	Fruento duro	100	11,5	13,0	2,9	62,5	53,9	3,2	-	312	1307	-	494	3,6	30	330	0,43	0,15	5,70	2	-
000040	Fruento tenero	100	12,0	12,3	2,6	65,2	56,3	3,3	-	317	1327	-	-	3,3	35	304	0,42	0,14	5,40	-	-
000330	Germe di grano <sup>2</sup>	100	10,0	28,0	10,0	55,0	-	-	-	408	1708	3	827	10,0 <sup>3</sup>	72	1100	2,44	0,61	6,20	10	-
000050	Grano saraceno	100	13,1	12,4	3,3	62,5	-	-	6,0	314	1314	-	450	4,0	110	330	0,06	-	4,40	-	-
002000	Grissini	100	8,5	12,3	13,9	68,4	60,2	2,2	3,5	431	1802	-	-	2,3	13	162	0,12	0,08	0,90	0	-
000060	Mais	100	12,5	9,2	3,8	75,1	66,0	2,5	2,0	353	1475	35	287	2,4	15	256	0,36	0,20	1,50	62	0
000300	Mais, amido	100	12,0	0,3	tr	86,8	76,7	2,5	-	327	1367	0	0	-	-	-	-	-	-	-	0
000070	Mais dolce, in scatola	100	70,3	3,4	1,3	19,5	13,8	4,3	1,4	98	412	270	220	0,5	4	79	0,25	0,18	0,86	24	7
000081	Miglio decorticato	100	12,6	11,0	4,2	74,1	62,9	4,9	3,1	360	1506	1	174	3,5	17	300	-	-	-	-	-
003040	Muesli	100	7,4	9,7	6,0	72,2	41,4	26,2	6,4	363	1540	380	440	5,6	110	280	0,50	0,70	6,50	tr	tr
000090	Orzo perlato	100	12,2	10,4	1,4	70,5	64,1	0	9,2	319	1333	3	120	0,7	14	189	0,09	0,08	3,10	0	0
000500	Pane al malto	100	26,0	8,3	2,4	56,6	27,7	26,1	-	267	1117	280	280	2,8	110	160	0,45	0,13	2,80	tr	0
000600	Pane azzimo	100	4,5	10,7	0,8	87,1	77,5	1,9	2,7	377	1577	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
000510	Pane di segale	100	37,0	8,3	1,7	45,4	39,5	1,8	4,6	219	915	580	190	2,5	80	160	0,29	0,05	2,30	0	0
000520	Pane di tipo 00	100	29,0	8,6	0,4	66,9	59,1	1,9	3,2	289	1209	-	-	0,8	14	63	0,04	-	-	0	0
000530	Pane di tipo 0	100	31,0	8,1	0,5	63,5	55,9	2,0	3,8	275	1151	293	-	0,7	17	77	0,06	0,06	0,80	0	0
000540	Pane di tipo 1	100	34,0	8,9	0,6	59,7	52,3	2,2	-	265	1108	-	-	1,4	13	77	0,08	0,07	-	0	0

1) Valore riferito al mais giallo, il mais bianco contiene soltanto tracce di pigmenti con attività biologica. 2) Composizione media fra germe di grano duro e tenero. 3) Variabile da 1,5 a 15,5%.

## Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CEREALI E DERIVATI</b>																					
000550	Pane di tipo integrale	100	36,6	7,5	1,3	-	48,5	-	6,5	242	1012	-	-	2,5	25	180	0,10	0,12	-	0	0
000560	Pane formato rosetta	100	30,7	9,0	1,9	57,6	45,5	7,5	3,1	269	1126	317	103	1,0	20	-	0,04	0,02	1,01	0	0
000570	Pangrattato	100	6,8	10,1	2,1	77,8	66,2	5,0	-	351	1469	400	190	2,1	110	130	0,54	0,08	1,80	0	0
000580	Panini al latte	100	33,5	9,0	8,7	48,2	41,3	2,7	1,9	295	1233	460	170	1,7	130	130	0,22	0,13	1,80	84	tr
000590	Panini all'olio	100	30,8	7,7	5,8	57,5	48,6	4,0	3,7	299	1249	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
000870	Pasta all'uovo, secca	100	12,5	13,0	2,4	77,9	69,0	2,0	3,2	366	1530	17	164	2,1	22	199	0,14	0,19	-	35	-
000800	Pasta di semola, cruda	100	10,8	10,9	1,4	71,7	61,4	4,2	2,7	325	1360	4	192	1,4	22	189	0,10	0,20	2,50	0	0
000805	Pasta di semola, cotta°	100	61,7	4,7	0,5	30,3	26,4	1,3	1,5	137	573	1	33	0,8	24	32	0,02	0,04	0,60	0	0
000700	Pizza bianca	100	27,8	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	301	1261	789	99	1,1	20	39	0,06	0,05	0,50	0	0
000710	Pizza con pomodoro	100	41,0	7,1	6,6	41,4	35,0	2,9	2,7	243	1017	775	209	1,5	22	40	0,06	0,05	2,10	-	0
000720	Pizza con pom. e mozz.	100	39,3	5,6	5,6	52,9	36,4	12,9	-	271	1135	-	-	tr	12	48	-	-	-	-	0
000100	Riso brillato, crudo	100	12,0	6,7	0,4	80,4	72,9	0,2	1,0	332	1389	5	92	0,8	24	94	0,11	0,03	1,30	0	0
000105	Riso billato, cotto*	100	72,6	2,0	0,1	24,2	21,9	0,1	0,2	100	417	1	28	0,2	10	28	0,03	0,01	0,04	0	0
000110	Riso integrale, crudo	100	12,0	7,5	1,9	77,4	69,2	1,2	1,9	337	1411	9	214	1,6	32	221	0,48	0,05	4,70	0	0
000115	Riso integrale, cotto*	100	70,3	2,5	0,6	25,5	22,8	0,4	0,8	111	465	3	70	0,5	12	73	0,10	0,02	1,40	0	0
000120	Riso parboiled, crudo	100	10,3	7,4	0,3	81,3	73,6	0,3	0,5	337	1411	9	150	2,9	60	200	0,34	-	-	0	0
000125	Riso parboiled, cotto*	100	73,4	2,1	0,1	23,3	21,0	0,2	0,3	97	404	4	43	-	19	57	0,07	-	-	0	0
000310	Semola	100	14,0	11,5	0,5	76,9	68,2	1,9	3,6	339	1418	12	170	1,3	17	165	0,19	0,15	2,00	0	0
000320	Tapioca <sup>1</sup>	100	12,6	0,6	0,2	94,9	86,3	tr	0,4	360	1507	4	20	1,0	12	12	0	0,10	0	0	-
000880	Tortellini freschi	100	28,2	12,2	7,1	49,9	44,2	1,3	-	300	1254	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
000890	Tortellini secchi	100	12,8	15,7	10,8	57,6	51,0	1,5	-	376	1573	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
<b>LEGUMI</b>																					
004000	Ceci secchi, crudi	100	10,3	20,9	6,3	46,9	39,3	3,7	13,2	316	1321	6	881	6,4	142	415	0,30	0,10	2,25	10	tr
004005	Ceci secchi, cotti*	100	63,6	7,0	2,4	18,9	16,0	1,3	5,6	120	502	5	302	2,2	58	148	0,20	0,04	0,90	4	tr
004010	C. sec. in scatola scolati	100	68,0	6,7	2,3	17,2	14,7	1,0	5,7	112	469	311	109	1,8	43	72	0,05	0,03	0,20	3	tr
Fagioli:																					
004110	Borlotti freschi, crudi	52	59,8	10,2	0,8	22,7	19,5	1,2	6,1	133	556	2	650	3,0	44	180	0,24	0,10	2,70	18	10
004115	Borlotti freschi, cotti*	100	77,9	5,7	0,5	11,2	9,7	0,5	4,2	69	289	-	-	-	-	-	0,10	0,03	0,60	-	0
004120	Borlotti secchi, crudi	100	10,3	20,2	2,0	47,7	40,2	3,5	15,8	278	1163	3	1478	9,0	102	464	0,50	0,12	2,10	-	-
004125	B. sec. in scatola scolati	100	71,9	6,7	0,5	15,9	13,5	1,0	5,5	91	381	294	234	2,2	31	102	-	-	-	-	0
004200	Cannellini secchi crudi	100	10,0	23,4	1,6	45,5	38,7	2,9	17,5	279	1167	5	1411	8,8	132	460	0,30	0,60	3,00	-	-
004205	Cannellini secchi cotti*	100	69,3	8,0	0,4	14,9	13,0	0,6	7,8	91	381	2	289	1,7	47	143	0,10	0,01	0,60	-	0
004210	C. sec. in scatola scolati	100	76,7	6,0	0,6	12,5	11,1	0,3	4,8	76	318	413	190	2,0	39	78	-	-	-	-	0
004220	Fagioli dall'occhio secchi	100	10,3	22,4	1,4	50,9	42,6	4,0	12,7	293	1255	14	125	8,8	37	430	-	-	-	-	-
004310	Fagiolini freschi, crudi	95	90,5	2,1	0,1	2,4	tr	2,4	2,9	18	77	2	280	0,9	35	48	0,07	0,15	0,80	41	6
004325	F. freschi, surgelati cotti*	100	90,0	1,7	0,1	4,6	2,3	2,1	-	25	104	8	160	0,6	56	33	0,05	0,09	0,40	30	7
004400	Fave fresche, crude	26	83,9	5,2	0,4	4,5	2,1	2,2	5,0	41	173	17	200	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	11	33
004420	Fave secche, sgusciate	100	11,3	27,2	3,0	54,8	45,4	4,9	7,0	341	1428	-	-	5,0	90	420	0,50	0,28	2,60	10	4
004500	Lenticchie secche, crude	100	11,2	22,7	1,0	51,1	44,8	1,8	13,8	291	1091	8	980	8,0	57	376	0,47	0,20	2,00	10	tr
004505	Lenticchie secche, cotte*	100	69,7	6,9	0,4	16,3	13,5	0,7	7,9	92	385	2	266	3,0	29	146	0,12	0,05	0,60	-	0
004510	L. sec., in scatola scolate	100	75,1	5,0	0,5	15,4	13,4	0,7	4,2	82	344	357	161	2,3	27	77	-	-	-	-	0
004600	Lupini ammollati	76	69,0	16,4	2,4	7,1	6,0	0,5	-	114	476	-	-	5,5	45	100	0,10	0,01	0,20	-	-
004700	Piselli freschi	31	79,4	5,5	0,6	6,5	2,3	4,0	6,3	52	217	1	193	1,7	45	97	0,20	0,08	2,60	64	32

1) Farina ricavata dai tuberi della manioca. ° Bollita in acqua potabile senza aggiunta di sale e scolata. \* Bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>LEGUMI</b>																					
004710	Piselli secchi	100	13,0	21,7	2,0	48,2	41,2	2,9	15,7	286	1195	38	990	4,5	48	320	0,58	0,15	2,20	10	4
004720	Piselli in scatola scolati	100	77,9	5,3	0,6	11,1	6,5	5,9	5,1	68	285	2	130	1,6	42	95	0,09	0,07	1,20	69	1
004730	Piselli surgelati	100	80,7	5,4	0,3	12,8	-	-	-	72	303	129	150	2,0	20	90	0,36	0,10	2,00	68	-
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>																					
005000	Aglione	75	80,0	0,9	0,6	8,4	0	8,4	3,1	41	169	3	600	1,5	14	63	0,14	0,02	1,30	5	5
005010	Agretti	97	92,3	1,8	0,2	2,2	0	2,2	2,3	17	72	-	-	1,2	131	34	0,03	0,19	0,80	392	24
005030	Asparagi di bosco	57	89,3	4,6	0,2	4,0	0	4,0	-	35	147	5	198	1,1	25	90	0,13	0,43	1,50	155	23
005040	Asparagi di campo	87	91,4	3,6	0,2	3,3	0	3,3	2,1	29	120	-	-	1,2	25	77	0,21	0,29	1,00	82	18
005050	Asparagi di serra	52	92,0	3,0	0,1	3,0	0	3,0	2,1	24	101	-	-	1,0	24	65	0,27	0,25	0,90	13	24
005060	Barbabietole rosse	82	91,3	1,1	tr	4,0	0	4,0	2,6	19	81	84	300	0,4	20	21	0,03	0,02	0,20	tr	7
006800	Basilico	100	92,3	3,1	0,8	5,1	tr	5,1	-	39	162	9	300	5,5	250	37	0,08	0,31	1,10	658	26
005080	Bieta	82	89,3	1,3	0,1	2,8	0	2,8	1,2	17	69	10	196	1,0	67	29	0,03	0,19	1,80	263	24
005090	Broccoletti di rapa	60	91,4	2,9	0,3	2,0	0	2,0	2,9	22	91	-	-	1,5	97	69	0,04	0,16	1,00	225	110
005110	Broccolo a testa	51	92,0	3,0	0,4	3,1	0	3,1	3,1	27	114	12	340	0,8	28	66	0,04	0,12	1,80	2	54
005120	Carciofi	34	91,3	2,7	0,2	2,5	0,5	1,9	5,5	22	92	133	376	1,0	86	67	0,06	0,10	0,50	18	12
005140	Cardi	70	94,3	0,6	0,1	1,7	0,2	1,5	1,5	10	40	23	293	0,2	96	11	0,02	0,04	0,20	tr	4
005150	Carote	95	91,6	1,1	0,2	7,6	0	7,6	3,1	35	145	95	220	0,7	44	37	0,04	0,04	0,70	1148 <sup>1</sup>	4
005160	Cavolfiore	66	90,5	3,2	0,2	2,7	0,3	2,4	2,4	25	103	8	350	0,8	44	69	0,10	0,10	1,20	50	59
005170	Cavoli di Bruxelles	76	85,7	4,2	0,5	4,2	0,8	3,3	5,2	37	155	6	450	1,1	51	50	0,08	0,14	0,70	220	81
005180	C. broccolo verde ramoso	72	89,0	3,4	0,3	2,0	0	2,0	3,1	24	100	-	-	1,2	72	74	0,08	0,21	1,80	123	77
005190	Cavolo cappuccio rosso	94	92,3	1,9	0,2	2,7	0	2,7	1,0	20	82	-	-	1,0	60	24	0,06	0,05	0,06	tr	52
005200	Cavolo cappuccio verde	93	92,2	2,1	0,1	2,5	0	2,5	2,6	19	78	23	260	1,1	60	29	0,06	0,04	0,60	19 <sup>2</sup>	47
005220	Cetrioli	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0	1,8	0,8	14	59	13	140	0,3	16	17	0,02	0,03	0,60	tr	11
005230	Cicoria da taglio, coltivata	89	95,0	1,2	0,1	1,7	0	1,7	-	12	51	7	180	1,5	150	26	0,03	0,08	0,30	267	8
005240	Cicoria di campo	80	93,4	1,4	0,2	0,7	0	0,7	3,6	10	42	-	-	0,7	74	31	0,03	0,19	0,30	219	17
005250	C. witloof o indivia belga	100	94,3	0,7	0,3	3,2	0	3,2	1,1	18	73	-	-	0,3	18	26	0,04	0,03	0,30	10	3
005300	Cipolle	83	92,1	1,0	0,1	5,7	0	5,7	1,1	26	110	10	140	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	0	5
005310	Cipolline	93	88,2	1,3	0,1	8,5	0	8,5	1,9	38	159	-	-	0,4	51	48	0,05	0,04	0,80	0	6
005320	Finocchi	59	93,2	1,2	tr	1,0	0	1,0	2,2	9	36	4	394	0,4	45	39	0,02	0,04	0,50	2	12
005330	Fiori di zucca	79	94,3	1,7	0,4	0,5	0	0,5	-	12	51	-	-	2,0	39	37	0,09	0,16	-	252	28
005340	Foglie di rapa	63	92,5	2,6	0,1	2,8	0	2,8	-	22	91	-	-	2,7	169	49	0,08	0,37	1,80	299	81
006010	Funghi coltivati, pleurotes	98	88,4	2,2 <sup>3</sup>	0,3	4,5	0	4,5	0,7	28	119	-	-	0,9	-	97	-	-	-	0	-
006006	F. colt., prataioli crudi	95	90,4	3,7 <sup>3</sup>	0,2	0,8	0	0,8	2,3	20	82	5	320	0,8	6	100	0,09	0,13	4,00	0	3
006006	F. colt., prataioli cotti**	100	86,4	4,8 <sup>3</sup>	0,3	0,5	0	0,5	3,3	24	99	5	320	0,8	5	70	0,07	-	-	0	1
006020	Funghi ovuli	87	92,9	2,0 <sup>3</sup>	0,3	-	-	-	-	11	45	-	-	1,1	17	89	0,10	0,31	4,00	0	3
006030	Funghi porcini	92	92,0	3,9 <sup>3</sup>	0,7	-	-	-	2,5	22	92	52	235	1,2	22	142	0,38	0,26	4,00	0	3
005350	Germogli di soia	98	86,3	6,2	1,4	3,0	-	3,0	-	49	204	30	218	1,0	48	67	0,23	0,20	0,80	24	13
005400	Indivia	69	93,0	0,9	0,3	2,7	0	2,7	1,6	16	69	10	380	1,7	93	31	0,05	0,30	0,50	213	35
005410	Lattuga	80	94,3	1,8	0,4	2,2	0	2,2	1,5	19	80	9	240	0,8	45	31	0,05	0,18	0,70	229	6
005420	Lattuga a cappuccio	92	92,2	1,5	0,2	3,0	0	3,0	1,3	19	80	-	-	1,2	53	25	0,08	0,18	0,30	237	27
005430	Lattuga da taglio	83	95,6	1,1	0,1	2,2	0	2,2	1,5	14	57	-	-	0,9	46	22	0,04	0,09	0,40	194	59
005500	Melanzane	92	92,7	1,1	0,4	2,6	0	2,6	2,6	18	74	26	184	0,3	14	33	0,05	0,05	0,60	tr	11
006810	Menta	100	86,4	3,8	0,7	5,3	-	-	-	41	173	15	260	9,5	210	75	0,12	0,33	1,10	123	31
006500	Patate, crude	83	78,5	2,1	1,0	17,9	15,9	0,4	1,6	85	354	7	570	0,6	10	54	0,10	0,04	2,50	3	15

1) I livelli variano da 880 a 2300. 2) Le pro-vitamine A sono presenti in maggiore quantità nelle foglie esterne, quindi il valore varia molto con lo scarto. 3) Circa il 60% dell'azoto è presente come azoto non proteico. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale.

## Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																						
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>																						
006511	Patate, arrosto	100	65,0	2,9	4,5	25,7	22,8	0,6	1,8	148	621	9	570	0,7	8	55	0,23	0,02	0,70	tr	8	
006515	P. bollite senza buccia	100	80,1	1,8	0,1	16,9	15,0	0,4	1,3	71	299	7	280	0,4	5	31	0,18	0,01	0,50	tr	6	
006517	Patate fritte	100	55,5	3,9	6,7	29,9	26,6	0,6	2,2	188	787	12	660	0,8	11	62	0,24	0,02	0,70	tr	9	
006570	Patatine fritte in busta	100	12,1	5,4	29,6	58,5	51,8	1,0	-	537	2250	1070	1060	1,8	28	158	0,11	0,07	4,60	0	27	
006580	Patate novelle	96	81,9	2,0	0,3	15,7	14,1	0,2	1,4	70	219	10	318	0,6	10	54	0,12	0,03	2,40	tr	28	
006820	Pepe nero	100	10,5	10,9	3,3	-	tr	-	-	73	307	44	1260	11,2	430	170	0,11	0,24	1,10	19	0	
006830	Peperoncino piccante	89	87,8	1,8	0,5	3,8	2,1	1,5	-	26	109	7	230	0,5	18	18	0,09	0,23	3,00	824	229	
005600	Peperoni	82	92,3	0,9	0,3	4,2	0	4,2	1,9	22	92	2	210	0,7	17	28	0,05	0,07	0,50	139	151	
005610	Peperoni rossi e gialli	81	91,5	0,9	0,3	6,7	0	6,7	-	31	131	-	-	0,7	17	27	0,05	0,07	0,50	424'	166	
005640	Peperoni verdi	81	92,0	0,7	0,2	6,0	0	6,0	-	27	113	-	-	0,6	16	26	0,04	0,03	-	117	127	
006600	Pomodori, da insalata	100	94,2	1,2	0,2	2,8	0	2,8	1,1	17	72	3	290	0,4	11	26	0,03	0,03	0,70	42	21	
006610	Pomodori maturi	100	94,0	1,0	0,2	3,5	0	3,5	2,0	19	79	6	297	0,3	9	25	0,02	-	0,08	135	25	
006620	Pomodori San Marzano	100	94,1	1,1	0,2	3,0	0	3,0	-	17	72	3	259	-	4	-	-	-	-	-	24	
006660	Pomodori, conserva	100	70,0	3,9	0,4	20,4	0	20,4	2,0	96	402	-	250	2,2	27	85	0,20	0,10	3,10	-	43	
006670	Pomodori, passata	100	90,8	-	-	3,0	0	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	257	8	
006680	P., pelati in scatola <sup>2</sup>	100	94,7	1,2	0,5	3,0	0	3,0	0,9	21	86	9	230	0,2	9	24	tr	tr	0,80	80	18	
006690	Pomodori, succo	100	93,8	0,8	tr	3,0	tr	3,0	0,6	14	62	230	230	0,4	10	19	0,02	0,02	0,70	200	2	
005650	Porri	77	87,8	2,1	0,1	5,2	0	5,2	2,9	29	120	-	-	0,8	54	57	0,06	0,08	0,50	tr	9	
006840	Prezzemolo	80	87,2	3,7	0,6	tr	0	tr	5,0	20	85	20	670	4,2	220	75	0,10	0,21	0,60	943	162	
005440	Radicchio rosso	72	94,0	1,4	0,1	1,6	0	1,6	3,0	13	52	10	240	0,3	36	30	0,07	0,05	0,30	tr	10	
005450	Radicchio verde	95	88,1	1,9	0,5	0,5	0	0,5	tr	14	58	-	-	7,8	115	45	0,06	0,53	0,30	542	46	
005660	Rape	69	93,3	1,0	0	3,8	0	3,8	2,6	18	76	-	-	0,6	40	29	0,02	0,07	0,90	0	23	
005670	Ravanelli	99	95,6	0,8	0,1	1,8	0	1,8	1,3	11	45	59	240	0,9	39	29	0,03	0,02	0,04	tr	18	
006850	Rosmarino	100	72,5	1,4	4,4	13,5	-	-	-	96	401	15	280	8,5	370	20	0,10	-	-	92	29	
005460	Rughetta o rucola	100	91,0	2,6	0,3	3,9	0	3,9	0,9	28	116	-	468	5,2	309	41	-	-	-	742	110	
006860	Salvia	100	66,4	3,9	4,6	15,6	-	-	-	116	483	4	390	-	600	33	0,11	-	-	215	tr	
005680	Sedano	80	88,3	2,3	0,2	2,4	0,2	2,2	1,6	20	84	140	280	0,5	31	45	0,06	0,19	0,20	207	32	
005690	Sedano rapa	72	88,0	1,9	0,1	3,8	0	3,8	-	23	95	-	-	0,5	52	90	0,007	0,11	0,50	0	6	
005700	Spinaci, freschi	83	90,1	3,4	0,7	2,9	2,3	0,4	1,9	31	129	100	530	2,9	78	62	0,07	0,37	0,40	485	54	
005710	Spinaci, surgelati	100	92,8	2,8	tr	3,0	-	-	-	22	94	57	354	1,0	170	44	0,09	0,16	0,50	500	24	
005470	Tarasacco o dente di leone	100	87,0	3,1	1,1	3,7	0	3,7	0,4	36	151	76	440	3,2	316	65	0,19	0,17	0,80	992	52	
006200	Tartufo nero	79	75,8	6,0	0,5	0,7	-	0,7	8,4	31	130	-	-	3,5	24	62	0,05	0,09	2,00	0	1	
006990	Vegetali misti, surgelati piselli/mais/carote/fagioli	100	82,1	3,3	0,3	13,7	-	-	-	67	281	59	208	1,4	26	66	0,13	0,07	1,20	500	9	
005720	Zucca gialla	81	94,6	1,1	0,1	3,5	0,9	2,5	-	18	77	-	-	0,9	20	40	0,03	0,02	0,50	599	9	
005730	Zucchine	88	93,6	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,3	11	47	22	264	0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11	
<b>FRUTTA</b>																						
007000	Albicocche, fresche	94	86,3	0,4	0,1	6,8	0	6,8	1,5	28	117	1	320	0,5	16	16	0,03	0,03	0,50	360	13	
007010	Albicocche, disidratate	100	3,5	5,6	1,0	84,6	0	84,6	-	349	1459	33	1260	5,2	86	139	tr	0,08	3,60	1410	15	
007020	Albicocche, sciroppate	100	80,0	0,4	0,1	16,1	0	16,1	0,9	63	263	10	150	0,2	19	8	0,01	0,01	0,30	26	5	
007030	Albicocche, secche	100	25,0	5,0	0,5	66,5	0	66,5	-	274	1146	26	979	5,0	67	108	0,01	0,16	3,30	1090	12	
007700	Amarene	85	84,2	0,8	tr	10,2	0	10,2	1,1	41	173	2	114	0,4	15	17	0,03	0,05	0,40	24	7	
007460	Ananas, fresco	57	86,4	0,5	0	10,0	0	10,0	1,0	40	167	2	250	0,5	17	8	0,05	0,01	0,02	7	17	
007470	Ananas, sciroppato	100	82,2	0,5	0	16,6	0	16,6	0,7	64	249	2	79	0,2	6	5	0,07	0,01	0,20	2	13	

1) I valori variano da 272 a 639. 2) I dati si riferiscono al contenuto totale della scatola (frutti più succo naturale).

**Il nostro comportamento alimentare**

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>FRUTTA</b>																					
007480	Anona	72	78,2	1,8	0,2	15,8	-	-	2,2	68	286	4	250	0,3	17	-	0,05	0,08	0,80	tr	43
008500	Arachidi, tostate	65	2,3	29,0	50,0	8,5	4,9	3,1	10,9	598	2502	6	680	3,5	64	283	0,16	0,08	14,00	0	0
008000	Arance	80	87,2	0,7	0,2	7,8	0	7,8	1,6	34	142	3	200	0,2	49	22	0,06	0,05	0,20	71	50
008010	Arance succo	100	89,3	0,5	tr	8,2	0	8,2	-	33	137	-	-	0,2	15	1	0,05	0,03	0,40	38	44
007490	Avocado	76	64,0	4,4	23,0	1,8	tr	1,8	3,3	231	968	2	450	0,6	13	44	0,09	0,12	1,10	14	18
007500	Babaco	89	92,5	0,7	0,2	4,5	0	4,5	1,1	21	90	1	169	0,3	13	7	0,20	0,05	1,20	27	28
007510	Banane	65	76,8	1,2	0,3	15,4	2,4	12,8	1,8	65	273	1	350	0,8	7	28	0,06	0,06	0,70	45	16
008520	Castagne, fresche	82	51,9	3,2	1,8	33,1	22,3	8,6	7,3	153	641	9	395	1,0	30	70	0,08	0,28	1,11	0	-
008521	Castagne, arrostate	82	42,4	3,7	2,4	41,8	28,3	10,7	8,3	193	808	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
008525	Castagne, bollite	88	63,3	2,5	1,3	26,1	16,9	7,5	5,4	120	500	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
008530	Castagne, secche	100	10,1	6,0	3,4	62,0	41,7	16,1	13,8	287	1201	17	738	1,9	56	131	0,15	0,52	2,07	0	-
007710	Ciliege, fresche	86	86,2	0,8	0,1	9,0	0	9,0	1,3	38	158	3	229	0,6	30	18	0,03	0,03	0,50	19	11
007720	Ciliege, candite	100	23,6	0,4	tr	66,4	0	66,4	0,9	251	1049	27	24	0,9	56	9	tr	tr	tr	1	tr
008020	Clementine	75	87,5	0,9	0,1	8,7	0	8,7	1,2	37	155	4	130	0,1	31	18	0,09	0,04	0,30	12	54
007520	Cocco, fresco	52	50,9	3,5	35,0	9,4	0	9,4	-	364	1523	23	256	1,7	13	95	0,05	0,02	0,50	0	3
007530	Cocco, essiccato	100	2,3	5,6	62,0	6,4	0	6,4	13,7	604	2529	28	660	3,6	23	160	0,03	0,05	0,90	0	0
008940	Cocktail di frutta scirop.	100	81,8	0,4	tr	14,8	0	14,8	1,0	57	239	3	95	0,3	5	9	0,02	0,01	0,40	-	4
007040	Cocomero	52	95,3	0,4	tr	3,7	0	3,7	0,2	15	65	3	280	0,2	7	2	0,02	0,02	0,10	37	8
007540	Datteri, secchi	90	17,3	2,7	0,6	63,1	0	63,1	8,7	253	1058	5	750	2,7	69	65	0,08	0,15	2,20	5	0
007550	Feijoa	67	81,9	0,7	0,8	9,6	0	9,6	6,5	46	192	18	225	4,0	6	387	tr	0,01	0,20	5	19
007050	Fichi, freschi	75	81,9	0,9	0,2	11,2	0	11,2	2,0	47	198	2	270	0,5	43	25	0,03	0,04	0,40	15	7
007060	Fichi, canditi	100	21,0	3,5	0,2	73,7	0	73,7	-	292	1220	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
007053	Fichi seccati al forno e mandorlati	100	18,3	5,2	4,2	58,2	0	58,2	-	277	1158	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
007070	Fichi secchi	100	19,4	3,5	2,7	58,0	0	58,0	13,0	256	1070	87	1010	3,0	186	111	0,14	0,10	0,60	8	0
007080	Fichi d'india	64	83,2	0,8	0,1	13,0	0	13,0	5,0	53	221	1	190	0,4	30	25	0,02	0,04	0,40	10	18
007730	Fragole	94	90,5	0,9	0,4	5,3	0	5,3	1,6	27	113	2	160	0,8	35	28	0,02	0,04	0,50	tr	54
007560	Guava	98	87,2	0,7	0,5	3,5	0	3,5	5,4	20	85	4	150	0,2	10	-	0,03	0,04	1,00	82	243
007570	Kiwi	87	84,6	1,2	0,6	9,0	tr	9,0	2,2	44	184	5	400	0,5	25	70	0,02	0,05	0,40	-	85
007740	Lamponi	100	84,6	1,0	0,6	6,5	0	6,5	7,4	34	141	3	220	1,0	49	52	0,05	0,02	0,50	13	25
008030	Limoni	64	89,5	0,6	0	2,3	0	2,3	-	11	46	2	140	0,1	14	11	0,04	0,01	0,30	0	50
008040	Limoni, succo	100	92,1	0,2	0	1,4	0	1,4	-	6	25	2	140	0,2	14	10	0,02	0,02	0,20	0	43
007580	Litchi	72	80,6	1,1	0,1	17,2	0	17,2	1,3	70	292	1	150	0,5	2	-	0,05	0,07	0,50	-	49
007090	Loti o kaki	97	82,0	0,6	0,3	16,0	0	16,0	2,5	65	272	4	170	0,3	8	16	0,02	0,03	0,30	237	23
008050	Mandaranci	87	85,3	0,8	0,2	12,8	0	12,8	2,2	53	222	2	160	0,3	30	19	0,08	0,07	0,30	25	37
008060	Mandarini	80	81,4	0,9	0,3	17,6	0	17,6	1,7	72	303	1	210	0,3	32	19	0,08	0,07	0,30	18	42
008540	Mandarle dolci, secche	24	5,1	22,0	55,3	4,6	0,8	3,7	12,7	603	2523	14	780	3,0	240	550	0,23	0,40	3,00	0	0
007590	Mango	73	82,8	1,0	0,2	12,6	tr	12,6	1,6	53	222	1	250	0,5	7	11	0,02	0,04	0,60	533	28
007100	Melagrane	59	80,5	0,5	0,2	15,9	0	15,9	2,2	63	265	7	290	0,3	tr	10	0,09	0,09	0,20	15	8
007110	Mele fresche, senza buccia	79	82,5	0,3	0,1	13,7	tr	13,7	2,0	53	224	2	125	0,3	7	12	0,02	0,02	0,03	8	6
007130	- annurche	84	84,3	0,3	0,1	10,2	tr	10,2	2,2	40	169	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
007140	- deliziose	79	86,8	0,2	0,1	11,1	tr	11,1	1,5	43	181	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
007150	- golden	73	86,9	0,4	0,1	10,7	tr	10,7	1,7	43	178	tr	132	0,2	5	-	-	-	-	-	5
007160	- granny smith	81	87,8	0,5	0,1	9,4	tr	9,4	1,9	38	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2



Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>FRUTTA</b>																					
007170	– imperatore	75	86,2	0,2	0,1	11,3	tr	11,3	1,9	44	184	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
007180	– renette	71	87,6	0,3	0,1	10,0	tr	10,1	1,7	40	166	tr	105	0,2	5	-	-	-	-	-	8
007190	Mele, disidratate	100	2,7	1,3	2,0	92,2	0	92,2	12,5	369	1544	7	730	2,0	40	66	tr	0,06	0,60	-	10
007220	Mele cotogne	79	84,3	0,3	1,0	6,3	tr	6,3	5,9	34	142	-	-	0,1	4	14	0,02	0,03	0,07	0	14
007230	Melone d'estate	47	90,1	0,8	0,2	7,4	0	7,4	0,7	33	137	8	333	0,3	19	13	0,05	0,04	0,60	189	32
007240	Melone d'inverno	51	94,1	0,5	0,2	4,9	0	4,9	0,7	22	92	-	-	0,3	21	16	0,01	0,02	0,50	5	12
007760	Mirtilli	100	85,0	0,9	0,2	5,1	0	5,1	3,1	25	104	2	160	0,7	41	31	0,02	0,05	0,50	13	15
007750	Mora di rovo	100	85,0	1,3	tr	8,1	0	8,1	-	36	152	2	260	1,6	36	48	0,03	0,05	0,07	2	19
007250	Nespola	66	85,3	0,4	0,4	6,1	0	6,1	2,1	28	117	6	250	0,3	16	11	0,04	0,05	0,40	170	1
008550	Nocciole, secche	42	4,5	13,8	64,1	6,1	1,8	4,1	8,1	655	2740	11	466	3,3	150	322	0,51	0,10	2,80	30	4
008560	Noci, fresche	58	19,2	10,5	57,7	5,5	1,9	3,4	-	582	2435	3	-	2,6	131	238	0,58	0,17	0,80	6	tr
008570	Noci, secche	39	3,5	14,3	68,1	5,1	1,8	3,1	6,2	689	2884	2	368	2,1	83	380	0,45	0,10	0,90	8	tr
008580	Noci pecan	49	5,0	7,2	71,8	7,9	3,3	4,3	9,4	705	2948	tr	603	2,4	61	300	0,71	0,15	1,40	8	0
008800	Olive da tavola conservate	83	58,0	1,5	27,0	5,0	0	5,0	-	268	1120	-	-	3,5	70	25	0	0,10	1,20	30	tr
008810	Olive nere	74	68,6	1,6	25,1	0,8	0	0,8	-	235	984	54	432	1,6	62	18	0,10	0,10	1,00	15	tr
008820	Olive verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	0	1,0	4,4	142	592	-	-	1,6	64	14	0,03	0,08	0,50	48	tr
0076000	Papaia	70	89,3	0,4	0,1	6,9	0	6,9	2,3	28	119	7	140	0,5	28	16	0,03	0,03	0,30	265	60
007610	Passiflora	42	74,4	3,0	0,3	5,7	0	5,7	13,9	36	151	19	200	0,6	10	-	0,03	0,14	2,50	190	18
007260	Pere fresche senza buccia	84	87,4	0,3	0,1	8,8	0	8,8	2,9	35	147	2	127	0,3	6	11	0,01	0,03	0,10	tr	4
007270	Pere candite	100	21,0	1,3	0,6	75,9	0	75,9	-	295	1235	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
007280	Pesche fresche senza buc.	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0	6,1	1,6	27	113	3	260	0,4	4	20	0,01	0,03	0,50	27	4
007300	Pesche disidratate	100	3,0	4,8	0,9	88,0	0	88,0	-	357	1495	21	1229	3,5	62	151	tr	0,10	7,80	500	14
007310	Pesche sciroppate	100	81,1	0,5	tr	14,0	0	14,0	0,9	55	228	4	110	0,2	3	11	0,01	0,01	0,60	13	5
007320	Pesche secche	100	25,0	3,1	0,7	68,3	0	68,3	-	275	1150	16	950	6,0	48	117	0,01	0,19	5,30	390	18
008590	Pinoli	29	4,3	31,9	50,3	4,0	0,1	3,9	4,5	595	2491	-	-	2,0	40	466	0,39	0,25	2,70	9	0
008600	Pistacchi	50	3,9	18,1	56,1	8,1	3,3	4,5	10,6	608	2543	-	972	7,3	131	500	0,67	-	1,40	23	0
008070	Pompelmo	70	91,2	0,6	0	6,2	0	6,2	1,6	26	107	1	230	0,3	17	16	0,05	0,03	0,20	tr	40
007340	Prugne fresche	89	87,5	0,5	0,1	10,5	0	10,5	1,4	42	177	2	190	0,2	13	14	0,08	0,05	0,50	6	5
007370	Prugne secche	88	29,3	2,2	0,5	55,0	0	55,0	8,4	220	919	8	824	3,9	59	85	0,18	0,02	1,00	19	3
007770	Ribes	98	77,4	0,9	tr	6,6	0	6,6	3,6	28	119	3	370	1,3	60	43	0,03	0,06	0,30	17	200
008930	Succo frutta albicocca e pera	100	84,5	0,3	0,1	14,5	0	14,5	-	56	236	-	-	0,3	8	11	0,01	0,03	0,30	-	-
007380	Uva fresca	94	80,3	0,5	0,1	15,6 <sup>1)</sup>	0	15,6	1,5	61	257	1	192	0,4	27	4	0,03	0,03	0,40	4	6
007410	Uva secca	100	17,1	1,9	0,6	72,0	0	72,0	5,2	283	1184	52	864	3,3	78	29	0,12	0,08	0,30	3	0
007420	Uva succo in cartone	100	81,4	0,3	tr	17,3	0	17,3	-	66	276	2	120	0,3	10	10	0,02	0,06	-	15	340 <sup>2)</sup>
<b>CARNI FRESCHE</b>																					
104020	Agnello solo carne	100	70,1	20,8	8,8	0	0	0	0	162	679	88	350	1,6	7	190	0,14	0,28	6,00	tr	0
106010	Anatra domestica <sup>3)</sup>	80	68,8	21,4	8,2	0	0	0	0	159	667	110	290	1,3	12	200	0,19	0,18	7,70	80	0
	Bovino adulto <sup>4)*</sup> :																				
101150	– costata	100	71,6	21,3	6,1	0	0	0	0	140	586	41	313	1,3	4	172	0,10	0,12	4,20	tr	0
101160	– fesa	100	75,2	21,8	1,8	0	0	0	0	103	433	41	342	1,8	4	214	0,15	0,26	6,30	tr	0
101170	– filetto	100	72,7	20,5	5,0	0	0	0	0	127	531	41	330	1,9	4	200	0,09	0,19	4,70	tr	0
101180	– girello	100	74,9	21,3	2,8	0	0	0	0	110	462	42	344	1,4	4	175	0,10	0,17	4,30	tr	0
101190	– lombata	100	72,3	21,8	5,2	0	0	0	0	134	561	44	333	1,4	4	178	0,10	0,15	4,70	tr	0
101200	– noce	100	75,4	21,3	2,3	0	0	0	0	106	443	40	337	1,3	4	200	0,10	0,17	5,00	tr	0

1) Variabili con il grado di maturazione, con la cultivar e con il clima. 2) Valore con ac. ascorbico aggiunto. 3) Pronto da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto). 4) Il bovino adulto viene macellato fra i 15 e i 18 mesi e commercializzato anche come vitellone. \* Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CARNI FRESCHE</b>																					
101210	– scamone	100	73,2	21,4	3,7	0	0	0	0	119	497	40	337	1,3	4	180	0,07	0,20	4,80	tr	0
101220	– sottofesa	1400	74,6	22,0	2,6	0	0	0	0	111	466	41	342	1,8	4	206	0,10	0,17	5,00	tr	0
101230	– copertina di sotto cop.																				
	di spalla, sottospalla, collo <sup>1</sup>	100	72,9	20,3	5,7	0	0	0	0	133	554	53	287	1,5	15	178	0,10	0,15	4,70	tr	0
101240	– geretto anteriore e posteriore <sup>2</sup>	100	75,0	20,9	3,2	0	0	0	0	112	470	56	287	1,4	5	175	0,10	0,17	4,30	0	0
101250	– pancia, biancostato, punta di petto <sup>3</sup>	100	69,0	19,7	10,2	0	0	0	0	171	714	57	287	1,1	6	168	0,07	0,11	4,70	tr	0
101260	– spalla (muscolo, girello, fesone) <sup>4</sup>	100	75,2	21,5	2,4	0	0	0	0	108	450	51	304	1,5	6	200	0,10	0,17	5,00	tr	0
104300	Capretto <sup>5</sup>	75	74,8	19,2	5,0	0	0	0	0	122	510	-	-	1,0	9	220	0,25	0,10	5,70	0	0
103010	Cavallo	100	74,9	19,8	6,8	-	-	0	0	143	598	74	331	3,9	4	231	0,04	0,18	5,54	0	0
108010	Cervo, carne magra	100	76,5	21,0	0,8	0	0	0	0	91	381	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
107010	Coniglio intero, fresco <sup>5</sup>	71	74,9	19,9	4,3	0	0	0	0	118	495	67	360	1,0	22	220	0,03	0,30	6,30	-	0
107020	Coniglio intero, surgelato <sup>5</sup>	69	74,8	20,3	3,9	0	0	0	0	116	487	(67)	(360)	(1,0)	(22)	(220)	(0,03)	(0,30)	(6,30)	-	0
107030	Coniglio coscio	83	72,0	21,0	5,9	0	0	0	0	137	574	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
108510	Fagiano <sup>5</sup>	85	69,2	24,3	5,2	0	0	0	0	144	602	70	290	-	-	-	0,17	0,19	11,30	0	0
	Faraona:																				
106020	Faraona coscio	85	73,6	24,3	1,8	0	0	0	0	113	474	-	-	-	-	-	0,29	0,35	5,10	0	0
106030	Faraona petto	85	75,3	25,1	0,7	0	0	0	0	107	446	-	-	-	-	-	0,14	0,15	9,10	0	0
106110	Gallina <sup>5</sup>	70	66,0	20,9	12,3	0	0	0	0	194	813	-	-	1,6	15	205	0,30	0,10	4,00	0	0
109010	Lumaca	24	82,8	12,9	1,7	0	0	0	0	67	280	-	-	-	-	-	-	-	-	60	0
	Maiale*:																				
105200	Maiale leggero, coscio	87	75,2	20,2	3,2	0	0	0	0	110	459	76	370	1,6	12	233	1,35	0,20	4,50	tr	0
105210	Maiale leggero, lombo	79	70,7	20,7	7,0	0	0	0	0	146	610	73	220	1,3	7	150	0,25	0,30	4,00	tr	0
105220	Maiale leggero, spalla	79	73,1	19,0	6,3	0	0	0	0	133	555	73	210	1,2	7	180	0,26	0,35	3,00	tr	0
105230	Maiale leggero, bistecca cruda	74	69,6	21,3	8,0	0	0	0	0	157	658	56	290	0,8	8	160	0,80	0,70	3,00	tr	0
105236	Maiale leggero, bistecca cotta**	75	53,6	30,1	14,1	0	0	0	0	247	1035	84	420	1,2	9	260	0,60	0,50	4,70	tr	0
105600	Maiale pesante, coscio	90	72,9	20,4	5,1	0	0	0	0	128	533	76	370	1,7	8	176	0,31	0,31	3,80	5	0
105700	Maiale pesante, lombo	78	68,0	20,8	9,9	0	0	0	0	172	721	59	300	1,4	7	158	0,28	0,30	3,80	6	0
105800	Maiale pesante, spalla	94	70,6	19,0	8,9	0	0	0	0	156	653	73	220	1,2	6	150	0,26	0,34	3,00	6	0
106150	Oca <sup>5</sup>	70	49,1	15,8	34,4	0	0	0	0	373	1560	120	406	1,8	13	197	0,07	0,20	6,40	90	0
108520	Piccione giovane	90	71,7	22,1	5,5	0	0	0	0	138	577	-	-	1,5	12	200	0,08	0,15	7,50	0	0
106200	Pollo intero, crudo, con pelle <sup>6</sup>	77	69,5	19,0	10,6	0	0	0	0	171	715	62	300	0,6	5	160	0,08	0,14	5,00	tr	0
106210	Pollo intero, crudo, senza pelle	62	76,1	19,4	3,6	0	0	0	0	110	460	70	307	0,7	8	200	0,10	0,15	5,80	tr	0
106203	Pollo intero, cotto <sup>6</sup> , con pelle	73	61,6	27,1	10,2	0	0	0	0	200	837	93	366	1,1	20	-	-	-	-	-	0
106213	Pollo intero, cotto, senza pelle	63	65,3	27,9	5,4	0	0	0	0	160	669	90	366	1,1	10	-	-	-	-	-	0
106251	Pollo arrosto (di rosticceria), con pelle	74	55,3	28,3	14,7	0	0	0	0	246	1027	75	270	0,8	10	180	0,05	0,39	4,30	tr	0
106261	Pollo arrosto (di rosticceria), senza pelle	59	59,3	28,9	10,0	0	0	0	0	206	860	85	320	0,8	10	220	0,08	0,19	8,20	tr	0

1) Tagli per bolliti, spezzatini, brasati, stracotti. 2) Tagli per ossobuco, bolliti, umidi. 3) Tagli per bolliti, ripieni, hamburger, ragu. 4) Tagli per arrosti, scaloppine, cotolette, involtini. 5) Pronti da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto). 6) Pronto da cuocere; sono escluse le interiora, la testa e le zampe. \* Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato dal grasso visibile. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale. ° Cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE

Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CARNI FRESCHE</b>																					
106270	Pollo ala, cruda, con pelle	63	68,0	16,7	14,3	0	0	0	0	196	820	100	228	0,6	14	-	-	-	-	tr	0
106273	Pollo ala, cotta° con pelle	60	49,1	31,7	17,4	0	0	0	0	284	1188	168	402	0,9	21	-	-	-	-	tr	0
106400	P. fuso, crudo con pelle	67	74,9	18,4	5,7	0	0	0	0	125	523	87	228	0,7	8	-	-	-	-	tr	0
106410	P. fuso, crudo senza pelle	66	77,0	18,5	3,7	0	0	0	0	108	452	86	355	1,0	13	-	-	-	-	tr	0
106403	P. fuso, cotto° con pelle	62	85,7	31,2	8,5	0	0	0	0	201	841	136	413	1,2	8	-	-	-	-	tr	0
106413	P. fuso cotto senza pelle	64	62,3	29,9	6,2	0	0	0	0	175	732	128	406	1,4	15	-	-	-	-	tr	0
106500	P. fuso petto, crudo	98	74,9	23,3	0,8	0	0	0	0	100	418	33	370	0,4	4	210	0,10	0,20	8,30	0	0
106506	P. fuso petto, cotto**	98	67,2	30,2	0,9	0	0	0	0	129	540	46	497	0,6	5	220	0,20	0,20	11,60	0	0
106600	P. sovracoscio, crudo, con pelle	86	67,4	17,4	14,0	0	0	0	0	194	816	71	277	0,8	10	-	-	-	-	tr	0
106610	P. sov., crudo, senza pelle	83	74,1	18,7	6,3	0	0	0	0	132	552	67	323	0,8	8	-	-	-	-	tr	0
106603	P. sov., cotto°, con pelle	-	59,1	26,7	12,5	0	0	0	0	219	916	100	392	1,3	20	-	-	-	-	tr	0
106613	Pollo sovracoscio, crudo, senza pelle	-	61,3	28,3	8,3	0	0	0	0	188	787	112	488	1,4	18	-	-	-	-	tr	0
108530	Quaglia	67	65,9	25,0	6,8	0	0	0	0	161	674	40	175	1,5	12	200	0,08	0,15	7,50	0	0
109510	Rana	-	81,9	15,5	0,2	0	0	0	0	64	267	-	-	6,0	20	430	0,16	0,06	1,20	0	0
108900	Struzzo crudo¹	100	76,1	20,9	0,9	0	0	0	0	87	365	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
108901	Struzzo cotto°	100	71,5	22,2	1,4	0	0	0	0	101	424	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Tacchino:																					
106850	T. fesa cruda	100	73,9	24,0	1,2	0	0	0	0	107	448	43	320	0,8	6	200	0,10	0,20	6,70	tr	0
106856	T. fesa cotta**	100	67,5	29,6	1,4	0	0	0	0	131	548	45	340	1,5	7	230	0,10	0,10	10,80	tr	0
106900	T. fuso, crudo con pelle	74	74,7	17,9	6,0	0	0	0	0	126	527	88	274	0,9	9	-	-	-	-	tr	0
106910	T. fuso, crudo senza pelle	73	76,0	18,0	4,6	0	0	0	0	113	473	94	295	0,9	11	-	-	-	-	tr	0
106903	T. fuso, cotto° con pelle	71	62,6	26,7	9,3	0	0	0	0	191	799	117	347	1,5	20	-	-	-	-	tr	0
136913	T. fuso, cotto° senza pelle	72	61,6	28,0	8,7	0	0	0	0	190	795	131	394	1,7	15	-	-	-	-	tr	0
106960	T. sovracoscio, crudo, senza pelle	86	74,8	18,5	5,1	0	0	0	0	120	502	75	320	1,0	6	-	-	-	-	tr	0
106963	T. sovracoscio, cotto°, senza pelle	84	61,0	30,2	6,8	0	0	0	0	182	761	114	475	1,5	8	-	-	-	-	tr	0
101500	Vitello²	100	76,9	20,7	1,0	0	0	0	0	92	384	89	360	2,3	14	214	0,15	0,26	6,30	tr	0
<b>CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE</b>																					
110020	Bresaola	100	60,0	32,0	2,6	0	0	0	0	151	633	1597	505	2,4	7	168	0,12	0,23	2,40	-	0
110100	Capocollo	100	36,3	20,8	40,2	1,4	0	1,4	0	450	1884	-	-	1,0	25	263	0,70	0,20	6,00	0	0
113010	Carne bovina in gelatina in scatola	100	83,2	12,6	1,8	0	0	0	0	67	280	656	74	1,2	8	100	0,15	0,18	4,70	0	0
113020	Carne bovina pressata in scatola	100	72,1	16,5	8,3	0	0	0	0	141	590	697	184	1,8	4	-	-	-	-	0	0
110130	Ciccioli	100	12,0	40,8	40,0	0	0	0	0	523	2189	-	-	1,4	30	235	0,22	0,19	2,00	0	0
110150	Coppa Parma	100	36,9	23,6	33,5	0,6	0	0,6	0	398	1666	1524	433	1,9	11	-	0,14	0,29	4,84	tr	0
113030	Corned beef in scatola	100	59,6	23,2	14,0	0	0	0	0	219	915	1000	140	2,4	9	125	0,03	0,15	1,70	-	0
110190	Cotechino confezionato precotto	100	36,8	17,2	42,3	0	0	0	0	450	1881	(1138)	(178)	(1,8)	20	109	-	-	7,30	-	0
110195	Cotechino cotto#	100	51,4	21,1	24,7	0	0	0	0	307	1283	875	137	1,5	15	-	0,20	0,16	3,00	0	0
110200	Mortadella	100	52,3	14,7	28,1	1,5	0	1,5	0	317	1328	506	130	1,4	9	180	0,19	0,26	3,59	tr	0

1) Escluso il grasso visibile. 2) Il vitello viene macellato a circa 120 giorni. ° Cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di sale e di grassi. # Bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto dalla cottura.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE</b>																					
110210	Mortadella di bovino e suino	100	44,2	13,3	37,0	0,5	0	0,5	0	388	1624	-	-	2,2	40	180	0,10	0,15	3,10	0	0
110300	Pancetta magretta	100	47,8	21,7	25,3	0	0	0	0	315	1316	1686	322	0,9	10	-	-	-	-	-	0
110310	Pancetta tesa	100	45,3	20,9	28,1	0	0	0	0	337	1408	1016	149	0,4	10	-	0,16	0,13	-	-	0
114010	Patè di coniglio	100	51,7	13,0	32,2	-	-	-	0	342	1430	-	-	4,2	14	130	-	-	-	-	0
114020	Patè di fegato	100	51,5	12,7	31,7	1,3	-	-	0	341	1427	790	160	4,1	19	123	-	-	-	-	0
114030	Patè di pollo	100	55,4	11,1	26,2	-	-	-	0	280	1172	-	-	4,5	14	125	-	-	-	-	0
114040	Patè di prosciutto	100	49,8	11,3	34,3	1,1	-	-	0	358	1499	-	-	3,8	13	113	-	-	-	-	0
110400	Prosciutto cotto	100	62,2	19,8	14,7	0,9	0	0,9	0	215	899	648	227	0,7	6	250	0,40	0,15	3,20	tr	0
110410	Prosciutto cotto magro <sup>1</sup>	100	69,7	22,2	4,4	1,0	0	1,0	0	132	553	(726)	(254)	(0,9)	(7)	(280)	0,52	0,25	3,10	tr	0
110540	Prosciutto crudo dissossato	100	53,0	26,9	12,9	0	0	0	0	224	936	2238	454	1,2	15	177	0,60	0,20	5,00	tr	0
110550	Prosciutto crudo dissossato magro <sup>1</sup>	100	57,8	29,3	4,6	0	0	0	0	159	664	(2440)	(495)	(1,3)	(16)	190	0,58	0,20	6,50	tr	0
110500	Prosciutto crudo di montagna	100	44,8	26,2	22,0	0	0	0	0	303	1267	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0
110510	Prosciutto crudo di Parma	100	50,6	25,5	18,4	0	0	0	0	268	1120	2578	373	0,7	16	261	1,77	0,20	5,50	tr	0
110520	Prosciutto crudo di Parma, magro <sup>1</sup>	100	61,5	27,5	3,9	0	0	0	0	145	607	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0
110530	Prosciutto crudo, San Daniele	100	42,8	28,3	23,0	0	0	0	0	320	1340	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0
110570	Prosciutto crudo, San Daniele magro <sup>1</sup>	100	61,0	26,8	3,16	0	0	0	0	136	569	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0
110560	Prosciutto crudo, gambuccio	100	43,6	26,2	22,4	0	0	0	0	306	1282	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0
	Salami:																				
110600	- Brianza	100	36,3	26,5	30,5	1,0	0	1,0	0	384	1607	1827	473	1,3	12	229	0,19	0,16	-	tr	0
110610	- Cacciatore	100	30,6	28,5	34,0	1,2	0	1,2	0	420	1757	1498	435	1,7	43	-	0,28	0,16	-	tr	0
110620	- Fabriano	100	32,0	26,5	34,3	1,5	0	1,5	0	420	1757	1683	455	1,5	46	-	0,15	0,10	-	tr	0
110630	- Felino	100	35,2	30,5	27,9	0,5	0	0,5	0	375	1569	1697	486	1,9	14	-	0,34	0,26	-	tr	0
110640	- Milano	100	35,5	26,7	31,1	1,5	0	1,5	0	392	1640	1497	452	1,5	32	356	0,24	0,21	2,50	tr	0
110650	- Napoli	100	39,0	26,7	27,3	1,7	0	1,7	0	359	1502	1693	494	1,6	32	-	0,16	0,14	-	tr	0
110660	- Nostrano	100	37,3	27,3	28,5	1,1	0	1,1	0	370	1547	1633	490	1,7	42	-	0,18	0,26	-	tr	0
110670	- Ungherese	100	36,0	24,2	34,0	0,7	0	0,7	0	405	1696	1504	420	1,4	45	-	0,17	0,25	-	tr	0
100700	Salsiccia di fegato	100	42,9	12,4	41,2	0,9	0	0,9	0	424	1773	810	143	5,3	41	154	0,24	0,92	3,60	102	2
110710	Salsiccia di suino fresca, cruda	100	53,6	15,4	26,7	0,6	0	0,6	0	304	1273	1100	200	2,8	20	173	0,34	0,03	4,00	tr	0
110716	Salsiccia di suino fresca, cotta**	100	46,3	22,2	26,1	0	0	0	0	324	1354	1273	231	4,0	53	220	0,50	0,10	5,10	tr	0
110720	Salsiccia di suino fresca, secca	100	28,2	22,2	47,3	0	0	0	0	514	2149	-	-	4,3	31	266	0,31	0,20	4,60	0	0
110800	Speck	100	44,7	28,3	20,9	0,5	0	0,5	0	303	1268	1551	484	1,6	11	-	0,14	0,14	1,14	tr	0
110900	Wurstel, crudo	100	58,9	13,7	23,3	1,4	1,3	0	0	270	1129	793	140	1,2	14	130	0,15	0,30	2,72	tr	0
110906	Wurstel, cotto**	100	51,8	16,4	26,9	1,3	1,2	0	0	313	1308	(930)	(164)	(1,4)	16	-	0,14	0,46	4,05	-	0

1) I valori sono riferiti al prodotto privato del grasso visibile. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di sale e di grassi.

**Il nostro comportamento alimentare**

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE</b>																					
110950	Zampone (confezionato precotto)	100	45,5	19,1	31,6	0	0	0	0	361	1510	(762)	(104)	(1,5)	(22)	170	0,26	0,21	3,00	0	0
110955	Zampone (confezionato cotto*)	100	50,0	21,4	25,9	0	0	0	0	319	1333	699	95	1,4	20	96	0,27	0,28	-	tr	0
<b>FAST-FOOD A BASE DI CARNE</b>																					
119030	Hamburger <sup>1</sup> (peso medio 111g)	100	47,8	13,6	10,5	24,8	-	-	1,6	242	1012	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
119020	Cheese-burger <sup>2</sup> (peso medio 132g)	100	47,7	14,0	13,1	21,6	-	-	1,5	255	1067	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
119010	Big-burger <sup>3</sup> (peso medio 191g)	100	54,6	13,5	11,5	17,0	-	-	1,5	221	926	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>FRATTAGLIE</b>																					
115110	Cervello di bovino	100	76,6	9,8	12,7	0,8	0	0,8	0	157	655	140	270	3,6	16	330	0,25	0,28	6,00	0	18
115120	Coratella di agnello	100	77,2	15,7	4,7	-	0	-	0	105	440	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
115130	Coratella di vitello	100	78,0	17,1	3,2	-	0	-	0	97	407	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
115210	Cuore di bovino	100	75,5	16,8	6,0	0,5	0	0,5	0	123	515	95	320	4,6	9	203	0,58	0,89	8,20	3	6
115220	Cuore di equino	100	73,0	18,7	7,7	0,6	0	0,6	0	146	612	-	-	5,0	9	214	0,51	0,91	7,10	0	5
115220	Cuore di ovino	100	75,0	16,9	7,2	0,4	0	0,4	0	134	560	-	-	5,0	9	200	0,49	0,80	7,50	0	3
115250	Cuore di suino	100	72,0	18,3	9,4	0,4	0	0,4	0	159	667	80	300	5,3	35	245	0,40	1,27	6,10	9	5
115320	Fegato di bovino	100	70,0	21,0	4,4	5,9	0	5,9	0	146	610	81	320	8,8	7	350	0,26	3,30	13,50	16500 <sup>4</sup>	31
115340	Fegato di equino	100	67,8	22,4	4,0	5,3	0	5,3	0	145	609	-	-	9,0	8	358	0,30	2,88	14,70	11000 <sup>5</sup>	30
115350	Fegato di ovino	100	70,0	22,8	4,8	1,5	0	1,5	0	140	586	108	356	18,0	10	362	0,40	2,98	14,50	16500	23
115400	Lingua di bovino	100	64,0	17,1	18,0	0,4	0	0,4	0	232	970	73	197	2,8	9	187	0,13	0,30	3,90	0	3
115500	Milza di bovino	100	75,3	18,5	3,7	0	0	0	0	107	449	85	429	42,0 <sup>6</sup>	12	250	0,28	0,39	4,40	147	46
115600	Polmone di bovino	100	83,0	14,0	2,1	0	0	0	0	75	313	198	340	6,7	15	173	0,23	0,25	2,00	0	40
115710	Rene di bovino	100	76,5	18,4	4,6	0,8	0	0,8	0	118	494	180	230	8,0	9	220	0,37	2,25	5,80	345	13
115800	Trippa di bovino	100	72,0	15,8	5,0	0	0	0	0	108	453	107	18	4,0	8	50	0,14	0,18	1,60	0	3
<b>PRODOTTI DELLA PESCA</b>																					
120010	Acciuga o alice, fresca	75	76,5	16,8	2,6	1,5	0	1,5	0	96	403	-	278	2,8	148	196	0,06	0,26	14,00	32	-
120020	Acciuga o alice, sott'olio	100	56,0	25,9	11,3	0,2	0	0,2	0	206	862	480	700	1,3	44	351	0,06	0,20	6,50	58	0
120030	Acciuga o alice, sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	-	0	-	0	128	535	-	-	-	-	-	-	-	-	55	0
120250	Anguilla d'allevamento, filetti	100	55,6	14,2	28,9	-	0	-	0	317	1326	-	-	-	20	480	-	-	-	-	-
120230	Anguilla di fiume	71	61,5	11,8	23,7	0,1	0	0,1	0	261	1092	65	217	1,0	31	218	0,15	0,20	3,50	1200 <sup>7</sup>	2
120240	Anguilla di mare	70	62,8	14,6	19,6	0,7	0	0,7	0	237	993	87	270	0,6	17	223	0,18	0,32	2,60	980 <sup>7</sup>	2
120220	Anguilla marinata	88	59,9	14,8	21,9	0,6	0	0,6	0	259	1082	-	-	0,7	18	202	0,28	0,37	0,37	940 <sup>7</sup>	tr
128050	Aragosta	29	78,1	16,2	1,9	1,0	0	1,0	0	86	358	-	-	0,8	60	280	0,15	0,18	2,00	tr	-
120300	Aringa fresca	70	60,1	16,5	16,7	0	0	0	0	216	904	-	320	0,9	63	113	0,12	0,18	3,50	12	-
120310	Aringa affumicata	70	62,5	19,9	12,7	-	0	-	0	194	811	-	-	1,4	66	254	-	0,28	3,30	9	tr
120320	Aringa marinata	95	60,2	18,3	14,0	-	0	-	0	199	833	1030	98	-	30	150	0,05	0,21	3,30	46	tr
120330	Aringa sotto sale	73	48,8	19,8	15,4	-	0	-	0	218	911	-	-	-	112	-	0,04	0,29	3,00	48	tr
120400	Boga	-	79,3	18,3	1,2	0,8	0	0,8	0	87	364	-	348	4,1	65	-	-	-	-	-	-
127100	Calamaro, fresco	65	80,0	12,6	1,7	0,6	0	0,6	0	68	284	-	-	0	144	189	0,07	0,16	1,20	75	-
127110	Calamaro surgelato	59	84,2	13,1	1,5	-	0	-	0	66	276	185	145	0,2	13	170	0,05	0,02	2,10	-	tr
120290	Capitone	65	62,0	13,0	21,5	0,5	0	0,5	0	247	1035	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1) Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure (lattuga, cetriolo, cipolla, pomodoro). 2) Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, le stesse verdure + formaggio. 3) Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, le stesse verdure ma in quantità maggiore. 4) Può variare da 11000 a 37000 µg. 5) Può variare da 6000 a 13000 µg. 6) Può variare da 8 a 75mg. 7) Valore medio; il contenuto in retinolo equivalenti è molto variabile a seconda del peso e dell'età dell'anguilla \* Bollito per 20' dentro la confezione e sciolto dal liquido prodotto dalla cottura.

## Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>PRODOTTI DELLA PESCA</b>																					
120500	Carpa	50	72,4	18,9	7,1	0	0	0	0	140	584	50	286	1,0	34	220	0,07	0,04	1,50	44	1
120510	Cefalo muggine	55	73,4	15,8	6,8	0,7	0	0,7	0	127	531	-	-	1,8	26	220	0,06	0,10	7,30	17	-
120590	C. muggine, uova (bottarga)	100	30,5	35,5	25,7	0	0	0	0	373	1562	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
120610	Cernia surgelata	68	78,5	17,0	2,0	-	0	-	0	86	360	-	-	0,3	11	128	0,04	0,12	0,40	0	0
120710	Coregone	69	75,3	19,0	6,5	-	0	-	0	135	563	-	400	0,9	89	263	0,07	0,07	4,00	96	0
120810	Corvina	-	78,0	20,0	0,8	0,2	0	0,2	0	88	368	-	527	14,4	74	-	-	-	-	-	-
127120	Cozza o mitilo	32	82,1	11,7	2,7	3,4	2,8 <sup>1</sup>	0,3	0	84	351	290	320	5,8	88	236	0,12	0,16	1,60	54	-
120910	Dentice fresco	65	76,1	16,7	3,5	0,7	0	0,7	0	101	422	-	-	1,2	38	264	0,08	0,10	2,10	48	-
120920	Dentice surgelato	65	80,1	17,2	3,5	-	0	-	0	100	420	-	-	0,8	30	188	0,08	0,15	3,30	0	0
128100	Gambero fresco	45	80,1	13,6	0,6	2,9	0	2,9	0	71	296	146	266	1,8	110	349	0,08	0,10	3,20	2	2
128110	Gambero sgusciato, surgelato	100	81,2	16,5	0,9	-	0	-	0	74	310	375	75	2,6	128	150	tr	0,02	0,50	tr	tr
128200	Granchio, in scatola	100	79,2	18,1	0,9	0	0	0	0	81	337	550	100	2,8	120	32	tr	0,05	1,10	tr	tr
121100	Lattarini	100	73,2	14,6	9,6	0	0	0	0	145	606	-	-	-	888	350	-	-	-	113	-
121200	Luccio	56	79,0	18,7	0,6	-	0	-	0	80	336	63	250	1,1	20	220	0,09	0,07	1,7	6	-
121310	Melù o pesce molo, fresco	65	80,5	17,4	0,3	-	0	-	0	72	303	72	356	1,0	31	218	-	-	1,70	tr	2
121320	Melù o pesce molo, stoccafisso, secco	78	12,0	80,1	3,5	1,1	0	1,1	0	356	1490	500	1500	3,3	60	450	0,14	0,50	3,50	0	0
121330	Melù o pesce molo, stoccafisso, ammollato	85	76,1	20,7	0,9	0,3	0	0,3	0	92	385	-	-	0,6	9	163	0,01	0,08	1,00	0	0
121410	Merluzzo o nasello, fresco	76	81,5	17,0	0,3	-	0	-	0	71	296	77	320	0,7	25	194	0,05	0,08	2,20	tr	tr
121420	M. o nasello, surgelato	75	80,8	17,3	0,6	-	0	-	0	75	312	77	320	-	32	188	0,03	0,12	1,20	0	0
121430	M. o nasello, surgelato, filetti	100	83,9	15,6	0,6	-	0	-	0	68	284	68	310	0,3	11	160	0,06	0,05	1,50	tr	tr
121440	M. o nasello, baccalà, secco	75	52,4	29,0	0,7	0	0	0	0	122	512	-	-	-	-	224	-	-	-	-	0
121450	M. o nasello, baccalà, ammollato	82	75,6	21,6	1,0	0	0	0	0	95	399	-	-	2,3	31	562	0,05	0,28	-	0	0
121490	M. o nasello, bastoncini di pesce surgelati	100	61,5	11,0	10,1	15,0	13,0	0,6	-	191	800	-	-	0,7	46	168	0,08	0,07	0,30	0	1
121500	Mormora	-	78,0	18,0	1,9	2,0	-	2,0	0	97	406	-	287	5,6	69	-	-	-	-	-	-
121600	Occhiata	-	77,0	19,0	3,7	2,0	0	2,0	0	117	490	-	427	4,2	32	-	-	-	-	-	0
121720	Orata, filetti	100	73,2	20,7	3,8	-	0	-	0	117	490	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
121730	Orata d'allevamento, filetti	100	69,1	19,7	8,4	-	0	-	0	154	646	-	-	-	30	1050	-	-	-	-	-
121710	Orata surgelata	69	78,4	19,8	1,2	-	0	-	0	90	377	-	-	0,4	12	125	0,04	0,14	4,30	0	0
127130	Ostrica	12	85,7	10,2	0,9	5,4	4,5 <sup>1</sup>	0,5	0	69	289	510	260	6,0	186	267	0,10	0,20	1,50	75	tr <sup>2</sup>
121800	Pagello	-	79,0	21,0	1,9	-	0	-	0	101	423	-	690	4,3	34	-	-	-	-	-	-
121900	Pagello bocca d'oro	-	73,0	20,0	3,0	3,0	0	0,3	0	118	495	-	648	4,0	34	-	-	-	-	-	-
122000	Palombo	65	79,2	16,0	1,2	1,3	0	-	0	80	333	-	-	1,0	31	218	0,03	0,03	5,60	15	-
122100	Pesce gatto	60	79,8	15,5	3,3	0,2	0	-	0	92	387	63	380	3,7	5	130	-	-	-	-	-
127150	Polpo	90	82,0	10,6	1,0	1,4	0	-	0	57	237	-	-	0	144	189	0,03	0,04	-	25	-
122200	Razza	32	82,2	14,2	0,9	0,7	0	-	0	68	283	-	-	1,0	31	218	0,03	0,04	2,50	15	-
122300	Rombo	55	79,5	16,3	1,3	1,2	0	-	0	81	341	-	-	1,2	38	264	-	-	-	-	-
122400	Salmone fresco	65	68,0	18,4	12,0	-	0	-	0	182	760	98	310	0,7	27	280	0,20	0,15	7,00	13	tr
122410	Salmone affumicato	100	64,9	25,4	4,5	-	0	-	0	142	595	1880	420	0,6	19	250	0,16	0,17	8,80	13	tr

1) Glicogeno. 2) Alcune ostriche (Olimpia) hanno un elevato contenuto in vit. C (fino a 38 mg per 100g).

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
<b>PRODOTTI DELLA PESCA</b>																					
122430	Salmone in salamoia	98	64,3	21,1	11,5	0	0	0	0	188	786	540	300	0,8	66	286	0,05	0,19	7,00	60	0
122500	Salpa	-	77,3	18,0	2,7	2,0	-	2,0	0	104	434	-	540	4,3	28	-	-	-	-	-	-
122700	Sarda	70	73,0	20,8	4,5	1,5	0	-	0	129	541	66	630	1,8	33	215	0,02	0,25	9,70	28	-
122900	Scorfano	-	79,0	19,0	0,4	0,6	-	0,6	0	82	342	-	465	5,5	61	-	-	-	-	-	-
127160	Seppia	50	81,5	14,0	1,5	0,7	0	-	0	72	302	-	273	0,8	27	143	-	-	-	25	-
123000	Sgombro o maccarello, fresco	80	69,8	17,0	11,1	-	0	-	0	168	702	130	360	1,2	38	264	0,10	0,25	7,60	45	-
123010	Sgombro o maccarello, in salamoia	100	66,0	19,3	11,1	0	0	0	0	177	741	-	-	2,1	185	274	0,06	0,21	5,80	129	0
123100	Sogliola fresca	48	79,5	16,9	1,4	0,8	0	0,8	0	83	347	120	280	0,8	12	195	0,05	0,05	1,70	tr	-
123110	Sogliola surgelata	48	79,4	17,3	1,3	-	0	-	0	81	338	120	280	0,4	11	174	0,08	0,12	3,80	0	0
123200	Spigola	54	79,0	16,5	1,5	0,6	0	0,6	0	82	343	-	-	1,1	20	202	0,11	0,16	-	15	-
123220	Spigola d'allevamento, filetti	100	69,6	21,3	6,8	-	0	-	0	146	611	-	-	-	30	1150	-	-	-	-	-
123300	Storione	-	72,5	19,2	7,6	-	0	-	0	145	608	44	330	0,5	18	239	-	-	5,60	-	0
123390	Storione, uova (caviale)	100	46,0	26,9	15,0	3,3	0	0	0	255	1067	2200	180	11,8	276	355	-	-	-	-	-
123400	Tinca	55	78,5	17,9	0,5	-	0	-	0	76	318	80	245	1,0	31	218	0,06	0,15	-	18	tr
123500	Tonno fresco	90	61,5	21,5	8,0 <sup>1</sup>	-	0	-	0	158	661	43	-	1,3	38	264	0,20	0,12	8,50	450	-
123550	Tonno in salamoia (sgocciolato)	100	73,4	25,1	0,3	0	0	0	0	103	431	-	-	-	-	-	0,06	0,09	10,00	65	0
123610	Tonno sott'olio (sgocciolato)	100	62,3	25,2	10,1	0	0	0	0	191	800	316	301	1,7	7	205	0,04	0,11	10,40	14	0
123900	Triglia	60	75,3	15,8	6,2	1,1	0	1,1	0	123	515	-	-	1,1	21	218	0,07	0,07	4,20	9	-
124000	Trota	55	80,5	14,7	3,0	-	0	-	0	86	359	40	465	1,0	14	220	0,08	0,06	3,00	tr	tr
124050	Trota iridea d'allevamento, filetti	100	74,3	20,3	4,1	-	0	-	0	118	494	-	-	-	50	200	-	-	-	-	-
124050	Trota iridea d'allevamento, filetti	100	74,3	20,3	4,1	-	0	-	0	118	494	-	-	-	50	200	-	-	-	-	-
127170	Vongole	25	82,5	10,2	2,5	2,2	0	-	0	72	299	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-
<b>LATTE E YOGURT</b>																					
130010	Latte di capra	100	86,3	3,9	4,3	4,7	0	4,7	0	72	301	40	180	0,1	141	106	0,05	0,11	0,30	86	1
131010	Latte di pecora	100	82,7	5,3	6,9	5,2	0	5,2	0	103	430	30	182	0,1	180	96	0,06	0,25	0,50	53	-
135010	Latte di vacca, pastorizzato intero <sup>2</sup>	100	87,0	3,3	3,6	4,9	0	4,9	0	64	268	50	150	0,1	119	93	0,04	0,18	0,10	37 <sup>3</sup>	1
135020	Latte di vacca, pastorizzato parzialmente scremato	100	88,5	3,5	1,5	5,0	0	5,0	0	46	192	-	-	0,1	120	94	0,04	0,17	0,09	19	1
135030	Latte di vacca, pastorizzato scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0	5,3	0	36	151	52	150	0,1	125	97	0,04	0,17	0,09	tr	1
135810	Latte di vacca, UHT, intero	100	87,6	3,3	3,6	4,7	0	4,7	0	63	265	-	150	0,2	120	95	0,04	-	-	50	1
135820	Latte di vacca, UHT, parzialmente scremato	100	89,5	3,2	1,6	5,1	0	5,1	0	62	261	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
135510	Latte di vacca, condensato zuccherato	100	26,5	8,7	9,0	56,5	0	56,5	0	328	1371	130	390	0,2	293	235	0,09	0,43	0,20	99	3
135520	Latte di vacca, evaporato non zuccherato	100	74,0	7,0	8,2	8,6	0	8,6	0	134	561	150	323	0,1	240	200	0,06	0,35	0,20	96	1

1) Variabili con l'età dell'animale dal 3 al 15%. 2) Un litro di latte pesa 1030g. 3) 5 mg provengono da caroteni.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																					
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>LATTE E YOGURT</b>																					
135610	Latte di vacca, in polvere intero	100	3,2	25,7	24,9	42,0	0	42,0	0	484	2027	440	1270	0,7	1050	728	0,24	1,31	0,70	295 <sup>1</sup>	4
135620	Latte di vacca, in polvere parzialmente scremato	100	4,2	28,8	12,7	50,2	0	50,2	0	418	1748	-	-	0,7	1124	879	0,32	1,80	-	201	6
135630	Latte di vacca, in polvere scremato	100	5,0	33,1	0,9	56,2	0	56,2	0	351	1470	550	1650	0,9	1323	1030	0,35	1,80	0,80	12	6
140300	Panna o crema di latte	100	58,5	2,3	35,0	3,4	0	3,4	0	337	1411	34	100	0	78	61	0,02	0,11	-	335	-
150010	Yogurt da latte intero	100	87,0	3,8	3,7	4,3	0	4,3	0	65	272	48	170	0,1	125	105	0,04	0,19	0,11	38	1
151000	Yogurt da latte parzialmente scremato	100	89,0	3,4	1,7	3,8	0	3,8	0	43	181	45	149	0,1	120	94	0,04	0,18	0,10	21	1
152000	Yogurt da latte scremato	100	89,0	3,3	0,9	4,0	0	4,0	0	36	152	58	185	-	-	-	-	-	-	-	-
158000	Yogurt caprino	100	87,5	3,6	2,9	5,1	0	5,1	0	-	-	60	251	0,1	124	105	0,03	0,13	0,26	196	0
150020	Yogurt greco (da latte intero)	100	78,5	6,4	9,1	2,0	0	2,0	0	115	481	71	150	0,3	150	130	0,03	0,36	0,10	121	tr
<b>FORMAGGI E LATTICINI</b>																					
160410	Brie	100	48,6	19,3	26,9	tr	0	tr	0	319	1336	700	100	0,8	540	390	0,04	0,43	0,40	320	tr
160420	Burrini	100	26,5	22,1	47,0	-	0	-	0	511	2140	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
160430	Butirro calabro	100	32,7	24,7	37,8	0,3	0	0,3	0	440	1841	-	-	-	135	202	-	-	-	-	tr
160800	Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	-	0	-	0	431	1802	-	-	0,3	860	590	0,01	0,45	0	420	0
160810	Caciocotta di capra	100	68,4	11,9	14,3	-	0	-	0	176	738	-	-	-	396	-	-	-	-	-	0
160830	Caciotta romana di pecora	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0	2,1	0	357	1492	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
160840	Caciotta toscana	100	42,8	24,6	29,6	-	0	-	0	365	1526	514	145	0,6	531	-	-	-	-	453	-
160860	Caciottina fresca	100	54,8	17,3	21,3	-	0	-	0	261	1093	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
166010	Caciottina mista	100	41,3	26,9	28,5	-	0	-	0	365	1523	-	-	-	360	300	-	-	-	-	-
160870	Camembert	100	50,7	20,9	23,7	tr	0	tr	0	297	1242	650	100	0,2	350	310	0,05	0,52	1,00	283	tr
160880	Cheddar	100	38,5	25,0	31,0	0,5	0	0,5	0	381	1594	610	120	0,5	810	545	0,01	0,45	0,10	420	tr
160890	Crescenza	100	58,3	16,1	23,3	1,9	0	1,9	0	281	1175	350	110	0,1	557	285	-	-	-	135	tr
161200	Dolce verde	100	52,5	19,1	20,0	2,5	0	2,5	0	266	1113	-	-	-	360	300	-	0,30	-	-	-
161610	Emmenthal	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0	3,6	0	403	1686	450	107	0,3	1145	700	0,01	0,45	0,10	343	1
162000	Feta	100	57,1	15,6	20,2	1,5	0	1,5	0	250	1045	1440	95	0,2	360	280	0,04	0,21	0,20	226	tr
170010	Fiocchi di formaggio magro	100	78,8	9,7	7,1	3,2	0	3,2	0	115	480	-	-	-	-	75	0,01	0,40	0,12	-	0
162010	Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	-	0	-	0	265	1109	-	-	0,4	162	355	0,03	0,27	0,30	300	-
162020	Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0	0,8	0	343	1436	-	-	0,3	870	561	0,01	0,45	0,20	420	0
162030	Formaggino <sup>2</sup>	100	52,6	11,2	26,9	6,0 <sup>2</sup>	0	6,0	0	309	1259	1000	108	0,3	430	650	0,02	0,30	0,10	370	0
162040	Formaggino (meno grasso)	100	56,4	14,7	17,3	6,5 <sup>2</sup>	0	6,5	0	239	999	1000	-	0,3	430	665	0,02	0,20	0,10	240	0
162050	Formaggio cremoso spalmabile	100	59,2	8,6	31,0	tr	0	tr	0	310	1315	330	150	0,1	110	130	0,03	0,17	0,10	-	tr
170510	Formaggio cremoso spalmabile, light	100	70,0	9,2	14,5	3,1	0	3,1	0	179	749	-	-	-	-	-	-	-	-	224	tr
160400	Formaggio molle da tavola	100	38,9	25,4	30,2	-	0	-	0	373	1562	-	-	-	604	480	0,07	0,30	0,30	310	0
162400	Gorgonzola	100	50,8	19,1	27,1	-	0	-	0	320	1339	600	111	0,3	401	326	0,01	0,18	0,90	287	0
162410	Grana	100	31,5	33,9	28,5	3,7	0	3,7	0	406	1699	700	120	0,2	1169	692	0,02	0,35	0,10	243	0
162420	Groviera	100	32,1	30,6	29,0	1,5	0	1,5	0	389	1628	332	80	0,5	1123	685	0,01	0,45	0,10	400	0
163200	Italiceo	100	49,2	21,2	25,2	1,2	0	1,2	0	316	1323	-	-	-	-	-	-	-	-	-	tr
164400	"Latteria" <sup>3</sup>	100	25,4	30,7	36,4	-	0	-	0	450	1884	-	-	-	1057	-	0,03	0,68	0,40	327	-

1) 115 provengono da caroten. 2) Un formaggino pesa in media 22g. 3) Variabile dal 3 al 10%.



Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE

Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	
<b>FORMAGGI E LATTICINI</b>																						
164800	Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	-	0	-	0	453	1897	86	53	0,2	68	97	0,01	0,22	0,10	430	0	
164810	Mozzarella di bufala	1000	55,5	16,7	24,4	0,4	0	0,4	0	288	1205	-	-	-	210	195	-	-	-	-	0	
164820	Mozzarella di vacca	100	58,8	18,7	19,5	0,7	0	0,7	0	253	1059	200	145	0,4	500	350	0,03	0,27	0,40	219	-	
166000	Parmigiano	100	30,4	33,5	28,1	tr	0	tr	0	387	1619	600	102	0,7	1159	678	0,03	0,37	0,05	373	0	
166050	Pecorino	100	34,0	25,8	32,0	0,2	0	0,2	0	392	1640	1800	90	0,6	607	590	0,03	0,47	0,20	280	0	
166060	Pecorino romano	100	31,9	26,0	33,1	-	0	-	0	402	1682	-	-	-	900	589	-	0,41	-	388	0	
166070	Pecorino siciliano	100	30,3	28,9	33,6	-	0	-	0	418	1749	450	55	0,3	1162	798	-	-	-	-	-	
166100	Provone	100	39,0	28,1	28,2	-	0	-	0	366	1532	860	139	0,5	720	521	0,02	0,22	0,60	390	0	
166800	Ricotta di bufala	100	67,3	10,5	17,3	3,7	0	3,7	0	212	885	-	-	-	340	380	-	-	-	-	-	
166810	Ricotta di pecora	100	74,1	9,5	11,5	4,2	0	4,2	0	157	658	85	98	0,3	166	153	0,03	-	-	260	0	
166820	Ricotta di vacca	100	75,7	8,8	10,9	3,5	0	3,5	0	146	613	78	119	0,4	295	237	-	-	-	128	0	
166850	Robiola	100	46,0	20,0	27,7	2,3	0	2,3	0	338	1414	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
167200	Scamorza	100	44,9	25,0	25,6	1,0	0	1,0	0	334	1398	-	-	0,3	512	299	-	-	-	-	-	
167250	Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	tr	0	tr	0	300	1255	-	-	0,3	567	374	-	-	-	-	-	
167600	Taleggio	100	51,8	19,0	26,2	-	0	-	0	312	1305	873	89	0,1	433	328	-	0,22	-	385	0	
<b>UOVA</b>																						
180010	Uova di ananatra	88	70,9	12,2	15,4	0,7	0	0,7	0	190	795	122	129	2,8	57	195	0,15	0,30	0,10	360 <sup>1</sup>	0	
181100	Uovo di gallina <sup>2</sup> , intero	87	77,1	12,4	8,7	tr	0	tr	0	128	536	137	133	1,5	48	210	0,09	0,30	0,10	225 <sup>1</sup>	0	
181600	Uovo di gallina <sup>2</sup> , intero, in polvere	100	4,1	51,9	36,4	0,4	0	0,4	0	537	2247	573	556	6,3	201	879	0,38	1,26	0,42	942	0	
182010	Uovo di gallina, albume	100	87,7	10,7	tr	tr	0	tr	0	43	180	179	135	0,1	7	15	0,02	0,27	0,10	0	0	
183010	Uovo di gallina, tuorlo	100	53,5	15,8	29,1	tr	0	tr	0	325	1360	43	90	4,9	116	586	0,27	0,35	0,10	640 <sup>1</sup>	0	
185010	Uovo di oca	87	69,7	13,8	14,4	1,0	0	1,0	0	189	789	-	-	2,6	52	200	0,10	0,30	0,10	330 <sup>1</sup>	0	
189010	Uovo di tacchina	87	72,6	12,8	10,2	1,0	0	1,0	0	147	614	-	-	2,5	50	200	0,15	0,30	0,10	(225)	0	
<b>OLI E GRASSI</b>																						
190010	Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	1,1	0	758	3171	7	15	0	25	16	-	-	-	930 <sup>3</sup>	0	2,4
191010	Lardo	100	1,0	0	99,0	0	0	0	0	891	3728	2	1	-	-	0	0	0	0	0	0	tr
009100	Margarina (100% vegetale)	100	13,0	0,6	84,0	0,4	0	0,4	0	760	3179	800	5	-	20	16	0	0	0	75	0	12,4
	Olio di:																					
009610	- arachide	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	19,1
009620	- cocco	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0,9
009630	- colza	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	22,2
194000	- fegato di merluzzo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	18000	0	19,8
009640	- germe di grano	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0133,0
009650	- girasole	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	68,0
009660	- mais	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	34,5

1) Retinolo e carotenici variano notevolmente con la composizione del mangime. 2) Un uovo pesa mediamente 61g, il guscio 8g, l'albume 37g, il tuorlo 16g. 3) 146 µg provengono da carotenici.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE																						
Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
<b>OLI E GRASSI</b>																						
009670	– mandorle dolci	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	45,8
009200	– oliva <sup>1</sup>	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	3	0	18,5
009210	– oliva extravergine	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,2	0	0	0	0	0	36	0	22,4
009680	– palma	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	33,1
009700	– soia	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	18,5
009710	– vinacciolo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	18,9
192010	Sego di bue	100	20	0,8	96,5	0	0	0	0	872	3647	-	-	0,3	0	7	0	0	0	224	1	tr
193010	Strutto o sugna	100	0,5	0,3	99,0	0	0	0	0	892	3733	-	-	0	0	-	0	0	0	0	0	-
<b>DOLCI</b>																						
207010	Babà al rum	100	49,4	5,9	5,7	41,2	20,6	18,5	-	229	960	-	-	-	2,3	22	40	-	-	-	-	-
214000	Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	100	7,6	4,8	26,1	58,2	4,1	53,7	-	472	1976	180	320	1,3	1101	40	0,04	0,10	0,30	40	0	
204010	Canditi <sup>2</sup>	100	17,0	0,5	0	75,0	0	75,0	4,5	283	1185	-	-	1,5	60	7	0,05	0,04	0,50	8	0	
207020	Cannoli alla crema	100	33,7	6,2	20,7	41,9	28,2	10,9	-	369	1546	-	-	1,3	52	0	0	0	0	0	0	
202010	Caramelle dure	100	2,7	tr	tr	91,6	0	91,6	0	344	1437	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	
202020	C. tipo "mou"	100	4,8	2,1	17,2	71,1	1,0	70,0	0	430	1798	320	210	1,5	95	64	0	0	0	0	0	
203010	Cioccolato al latte	100	0,8	7,3	36,3	(50,5)	-	-	3,2	545	2280	120	420	3,0	262	207	0,09	0,39	0,60	25	0	
203030	C. al latte con nocciola	100	1,1	7,2	36,9	(48,6)	-	-	4,8	543	2272	-	-	1,9	42	162	0,26	0,26	2,00	-	0	
203020	Cioccolato fondente	100	0,5	6,6	33,6	(49,7)	-	-	8,0	515	2155	11	300	5,0	51	186	0,07	0,07	0,60	9	0	
203500	Crema di nocchie e cacao	100	0,8	6,9	32,4	58,1	-	58,1	-	537	2247	50	370	3,6	143	164	0,03	0,10	0,45	-	0	
208500	Crostata con crema al cacao	100	6,1	4,6	24,7	67,0	28,1	36,1	-	492	2058	208	228	0,7	24	235	-	-	-	-	0	
208510	C. con marmellata	100	20,9	4,9	8,2	65,5	-	-	-	339	1418	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
208520	C. con marmellata di albicocche (industriale)	100	9,94	0,9	16,5	71,7	39,4	28,4	-	437	1828	235	363	0,6	19	182	-	-	-	-	0	
Gelati confezionati																						
206260	– biscotti con crema, zabaione e cioccolato	100	36,3	5,3	7,3	49,1	-	-	-	271	1134	-	-	-	66	106	-	-	-	-	-	
206010	– cacao (in vaschetta)	100	63,0	3,6	7,1	25,3	0	25,3	0	173	725	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
206020	– caffè (in vaschetta)	100	54,9	5,1	15,0	23,9	0	23,9	0	245	1025	-	-	-	205	1026	-	-	-	-	-	
206270	– cono di panna e cioccolato	100	43,2	5,1	15,5	34,9	-	-	-	291	1217	-	-	-	103	222	-	-	-	-	-	
206280	– cono con panna, scaglie di cioccolato e noccioline	100	41,1	4,2	20,5	33,3	-	-	-	326	1365	-	-	-	96	131	-	-	-	-	-	
206040	– fior di latte (in vaschetta)	100	60,6	4,2	13,7	20,7	0	20,7	0	218	911	-	-	0,4	85	165	-	-	-	0	0	
206050	– fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola	100	75,2	1,4	1,7	21,3	0	21,3	0	101	422	-	-	-	55	50	-	-	-	-	-	
206710	– ghiacciolo all'arancio	100	64,0	0	0	36,5	0	36,5	0	137	573	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	12
206060	– nocciola (in vaschetta)	100	62,4	3,3	8,4	25,2	0	25,2	0	183	767	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
206070	– panna (in vaschetta)	100	60,6	3,2	8,2	27,2	0	27,2	0	189	789	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
206080	– panna ricoperta di cioccolato fondente	100	44,8	4,5	21,4	28,2	0	28,2	0	316	1324	-	-	-	109	212	-	-	-	-	-	
206800	– sorbetto al limone (in vaschetta)	100	64,9	0,9	tr	34,2	0	34,2	0	132	552	18	42	tr	2	5	tr	0,04	tr	0	tr	
206090	– stracciatella (in vaschetta)	100	57,8	2,9	7,0	31,5	0	31,5	0	193	806	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
206100	– vaniglia (in vaschetta)	100	63,5	2,7	6,7	25,7	0	25,7	0	167	701	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

1) Un litro d'olio pesa 917g. 2) Le analisi si riferiscono a ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati.

Il nostro comportamento alimentare

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE

Numero codice	Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		%	g	g	g	g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>DOLCI</b>																					
202500	Gomme da masticare (lastrine e confetti)	100	3,5	0	0	70,0	0	70,0	0	263	1098	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0
202030	Lenti colorate ripiene di cioccolato	100	1,5	5,4	17,5	73,9	2,8	70,8	tr	456	1909	58	270	1,5	150	160	0,08	0,79	0,30	28	0
204500	Marmellate (normali e tipo frutta viva)	100	36,0	0,5	tr	58,7	0	58,7	2,2	222	929	12	100	1,4	18	7	0,02	0,02	0,90	0	4
Merendine:																					
210030	- con marmellata	100	19,7	5,5	8,3	69,6	21,0	46,5	-	358	1497	-	98	0,8	11	55	-	-	-	-	0
210040	- farcite	100	14,2	6,2	15,1	67,3	19,7	45,7	-	413	1728	-	180	1,8	17	172	-	-	-	-	0
210050	- tipo pan di Spagna	100	13,0	8,3	22,3	60,5	36,0	20,9	-	461	1928	-	103	1,3	10	117	-	-	-	-	0
210010	Miele	100	18,0	0,6	0	80,3	0	80,3	0	304	1270	11	51	0,5	5	6	tr	0,04	0,30	0	1
216000	Panettone	100	26,9	6,4	10,7	56,2	30,3	22,9	-	333	1392	-	-	3,0	149	130	-	-	-	-	0
217000	Pasta di mandorle	100	10,8	9,9	23,4	54,6	0	54,6	-	455	1904	-	-	1,9	59	242	0,11	0,36	1,60	tr	-
215000	Savoiardi	100	8,5	11,9	9,2	69,6	27,5	39,3	-	391	1638	-	-	2,0	40	180	0,10	0,12	-	0	0
202800	Torrone alla mandorla	100	6,9	10,8	26,8	52,0	0	52,0	1,9	479	2006	-	-	3,5	80	-	-	-	-	-	-
209010	Torta margherita	100	19,4	8,9	10,4	63,4	26,6	34,1	-	367	1535	-	-	2,8	9	121	0	-	-	0	0
201500	Zucchero (saccarosio)	100	0,5	0	0	104,5	0	104,5	-	392	1640	1	2	0,3	1	-	0	0	0	0	0
214500	Wafer ricoperto di cioccolato	100	1,3	8,2	26,6	60,3	12,3	46,8	-	498	2085	110	330	1,5	200	190	0,11	0,44	0,50	47	0
<b>PRODOTTI VARI</b>																					
401010	Aranciata	100	86,0	0,1	0	10,0	0	10,0	0	38	159	tr	18	-	-	-	-	-	-	-	-
401100	Bevande tipo cola	100	89,0	tr	0	10,5	0	10,5	0	39	165	8	1	-	5	15	0	0	0	0	0
508010	Cacao amaro in polvere	100	2,5	20,4	25,6	11,5	10,5	tr	-	335	1486	-	-	14,3	51	685	0,08	0,30	1,70	7	0
508200	Caffè tostato <sup>1</sup>	100	4,1	10,4	15,4	28,5	-	-	-	287	1201	74	2020	4,1	130	160	-	0,02	10,00	-	-
503010	Dadi da brodo	100	4,6	15,7	18,7	5,0	-	-	-	250	1045	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
504010	Farina di castagne	100	11,4	6,1	3,7	76,2	-	-	-	343	1437	11	847	3,2	50	164	0,23	0,37	1,00	0	0
504100	Fecola di patata	100	16,1	1,4	0	90,7	74,2	9,1	-	346	1447	-	-	0,3	10	27	tr	tr	tr	0	0
503100	Lievito di birra (compresso)	100	71,0	12,1	0,4	1,1	-	1,1	6,9	56	235	16	610	4,9	13	394	0,17	1,65	11,20	tr	tr
572760	Maionese	100	15,0	4,3	70,0	2,1	0	2,1	0	655	2741	-	-	0,5	18	28	0,02	0,04	tr	84	tr
900010	Minestre in scatola:																				
	- crema di asparagi	100	92,9	1,0	0,7	4,2	-	-	-	27	110	410	50	0,3	11	16	0,02	0,04	0,30	13	0
900110	- crema di cipolle	100	93,4	2,2	1,0	2,2	-	-	-	27	130	438	43	0,2	12	11	tr	0,01	tr	tr	0
900210	- crema di funghi	100	89,6	1,0	4,0	4,2	-	-	-	56	230	398	41	0,2	17	21	0,01	0,05	0,30	3	tr
900310	- crema di pollo	100	87,9	1,7	3,8	4,5	3,1	1,1	-	58	242	460	41	0,4	27	27	0,01	0,03	0,20	0	0
900410	- crema di pomodori	100	90,5	0,8	1,0	6,4	-	-	-	36	150	396	94	0,3	6	14	0,02	0,02	0,50	41	5
905100	Minestrone liofilizzato	100	3,9	10,1	8,8	47,6	29,4	15,0	-	298	1259	5600	800	2,8	120	160	0,21	0,15	3,10	-	0
507100	Pappa reale	100	66,0	10,0	6,0	14,0	0	14,0	0	147	712	-	-	-	-	-	0,13	0,75	0,39	tr	tr
501200	Pop corn	100	4,3	12,0	4,2	77,9	-	-	151,1	378	1582	4	301	2,7	10	300	0,20	0,28	1,95	20	0
502260	Salsa tomato ketchup	100	64,8	2,1	tr	24,0	1,0	22,9	0,9	98	420	1120	590	1,2	25	43	1,00	0,09	2,10	230	2
509010	Soia, latte	100	89,7	2,9	1,9	0,8	0	0,8	tr	32	133	32	120	0,4	13	47	0,06	0,27	0,10	0	0
509030	Soia, yogurt	100	82,4	5,0	4,2	3,9	0	3,9	-	72	303	-	-	-	-	-	-	-	-	26	0
509020	Soia, salsa	100	67,6	8,7	0	8,3	-	8,3	0	64	266	5720	360	2,7	19	210	0,05	0,13	3,40	0	0
508100	Tè (foglie) <sup>2</sup>	100	9,3	19,6	2,0	3,0	-	-	-	108	452	45	2160	15,2	30	630	-	-	-	-	-

1) Il caffè tostato contiene a seconda della miscela (arabica o robusta) da 1 a 2g/100g (s.s.) di caffeina. Una tazzina di caffè preparata con circa 6g di polvere, a seconda del metodo di preparazione (espresso o moka), contiene mediamente da 50 a 120mg di caffeina. 2) Le foglie contengono mediamente 3,5g/100g (s.s.) di caffeina; una bustina monodose contiene circa 2g di foglie. La bevanda ottenuta con circa 140ml di acqua bollente contiene a seconda del tempo d'infusione (da 1min a 5min) un contenuto di caffeina che va da 14 a 35mg.

## Il nostro comportamento alimentare

### COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE

Numero codice	Alimenti	Proteine <sup>1</sup>	Lipidi	Glucidi solubili	Amido <sup>2</sup>	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C
		g	g	g	g	Kcal	KJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
<b>BEVANDE ALCOLICHE</b>																	
403010	Aperitivi a base di vino	0	0	17,0	17,5	186	779	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
404010	Birra chiara	0,2	0	3,5 <sup>3</sup>	2,8	34	140	10	35	0	1	28	0	0,03	0,90	0	1
408010	Brandy	0	0	0	32,0	224	937	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
408100	Grappa	0	0	0	33,6	235	984	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
407010	Liquori da dessert	0	0	31,0	28,2	314	1312	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
407510	Marsala all'uovo	0	0	12,4	14,8	150	628	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
406010	Marsala tipico	0	0	28,0	14,2	204	855	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
406500	Vermouth dolce	0	0	14,6	13,0	146	610	28	30	0	0	0	0	0	0	0	0
406510	Vermouth secco	0	0	4,0	15,2	121	508	17	40	0	0	0	0	0	0	0	0
405010	Vino da pasto bianco	0	0	0	10,1	71	296	4	61	1,0	9	74	0,01	0,05	0	0	0
405020	Vino da pasto rosso	0	0	0	10,7	75	313	4	61	0	0	0	0	0	0	0	0
408900	Whisky	0	0	0	34,0	238	996	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

<sup>1</sup> Ottenuti da azoto totale x 6,25. <sup>2</sup> Il grado alcolico si ottiene dividendo i grammi di alcool per 0,79; viceversa moltiplicando il grado alcolico per 0,79 si ottengono i grammi di alcool. <sup>3</sup> Variabili da 2 a 5g per 100ml.

## Contenuto in colesterolo

### COLESTEROLO TOTALE (mg/100g di parte edibile)

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
<b>CEREALI E DERIVATI</b>		
002510	Croissants	75
000870	Pasta all'uovo, cruda	94
000871	Pasta all'uovo, cotta*	31
000835	Pasta di semola, cotta e condita al ragù	30
<b>CARNI FRESCHE</b>		
104010	Agnello, crudo	71
104019	Agnello, cotto	(98)
104020	Agnello, carne magra cruda	70
104029	Agnello, carne magra cotta	(100)
195000	Agnello, grasso separato	75
101120	Bovino adulto, tagli anteriori	59-72

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
101120	Bovino adulto, tagli posteriori	52-68
196600	Bovino adulto, grasso separato	75
101500	Bovino vitello, crudo	71
101509	Bovino vitello, cotto	(101)
101510	Bovino vitello, carne magra cruda	70
101519	Bovino vitello, carne magra cotta	(99)
196000	Bovino vitello, grasso separato	75
103010	Cavallo	61
107010	Coniglio, crudo	52
107019	Coniglio, cotto	(73)
105000	Maiale, crudo	62
105009	Maiale, cotto	(89)

\* Bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale. I valori tra parentesi sono ricavati dal crudo.

## Il nostro comportamento alimentare

## COLESTEROLO TOTALE (mg/100g di parte edibile)

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
<b>CARNI FRESCHE</b>		
105020	Maiale, carne magra, cruda	60
105029	Maiale, carne magra, cotta	(88)
197000	Maiale, grasso separato	70
105200	Maiale, leggero, coscio	64
105210	Maiale, leggero, lombo	61
105220	Maiale, leggero, spalla	67
105700	Maiale, pesante, lombo	88
105800	Maiale, pesante, spalla	83
106200	Pollo intero, con pelle, crudo	93
106203	Pollo intero, con pelle, cotto°	119
106210	Pollo intero, senza pelle, crudo	75
106213	Pollo intero, senza pelle, cotto°	109
106690	Pollo intero, carne, pelle e rigaglie	98
106300	Pollo intero, coscio, con pelle, crudo	88
106309	Pollo intero, coscio, con pelle, cotto°	91
106400	Pollo intero, fuso crudo con pelle	94
106410	Pollo intero, fuso crudo senza pelle	88
106500	Pollo intero, petto, crudo	60
106506	Pollo intero, petto, cotto**	75
106600	Pollo intero, sovracoscio, crudo, con pelle	82
106610	Pollo intero, sovracoscio, crudo senza pelle	73
108530	Quaglia	58
109510	Rana	50
108900	Struzzo, carne magra, cruda	57
108901	Struzzo, carne magra, cotta°	72
106700	Tacchino, intero con pelle, crudo	195
106710	Tacchino, intero senza pelle, crudo	63
106719	Tacchino, intero senza pelle, cotto°	80
106800	Tacchino, coscio con pelle, crudo	92
106809	Tacchino, coscio con pelle, cotto°	110
106850	Tacchino, fesa, cruda	50
106856	Tacchino, fesa, cotta**	62
106900	Tacchino, fuso, crudo, con pelle	73
106910	Tacchino, fuso, crudo, senza pelle	67
106960	Tacchino, sovracoscio, crudo, senza pelle	71
<b>CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE</b>		
110010	Bacon	67
110020	Bresaola	67
113010	Carne bovina in gelatina (in scatola)	29
113020	Carne bovina pressata (in scatola)	45
110150	Coppa Parma	96
113030	Comed beef (in scatola)	93
110195	Cotechino (confezionato precotto) cotto*	98
110200	Mortadella	70
110300	Pancetta magretta	65

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
110310	Pancetta tesa	80
114020	Patè di fegato	169
110400	Prosciutto cotto	62
110540	Prosciutto crudo disossato	66
110600	Salame Brianza	84
110610	Salame cacciatore	99
110620	Salame Fabriano	88
110630	Salame Felino	95
110640	Salame Milano	90
110650	Salame Napoli	86
110660	Salame nostrano	94
110670	Salame ungherese	94
110700	Salsiccia di fegato	184
110800	Speck	90
110900	Wurstel	62
110955	Zampone (confezionato precotto) cotto*	95
<b>FRATTAGLIE</b>		
115010	Animelle di bovino (timo), crude	250
115019	Animelle di bovino (timo), cotte	(466)
115110	Cervello di bovino	>2000
115210	Cuore di bovino, crudo	150
115219	Cuore di bovino, cotto	(274)
115240	Cuore di pollo, crudo	170
115249	Cuore di pollo, cotto	(231)
115260	Cuore di tacchino, crudo	150
115269	Cuore di tacchino, cotto	(238)
115300	Fegato, crudo	300
115309	Fegato, cotto	(438)
115320	Fegato di bovino, crudo	191
115329	Fegato di bovino, cotto**	385
115360	Fegato di pollo, crudo	555
115369	Fegato di pollo, cotto	(746)
115370	Fegato di suino, crudo	260
115379	Fegato di suino, cotto**	290
115380	Fegato di tacchino, crudo	435
115389	Fegato di tacchino, cotto	(599)
115400	Lingua di bovino, cruda	119
115409	Lingua di bovino, cotta	(211)
115700	Rene, crudo	375
115709	Rene, cotto	(804)
115730	Rene di suino, crudo	410
115739	Rene di suino, cotto	(700)
<b>PRODOTTI DELLA PESCA</b>		
120250	Anguille d'allevamento, filetti	97
128055	Aragosta, bollita	85

\* Bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale. \*\* Saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale. ° Cotto in forno senza aggiunta di grasso e sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura. ( ) I valori tra parentesi sono ricavati dal crudo. ° Bollito per 20' nella confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura.

## Il nostro comportamento alimentare

## COLESTEROLO TOTALE (mg/100g di parte edibile)

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
<b>PRODOTTI DELLA PESCA</b>		
120300	Aringa, fresca	85
120320	Aringa, marinata	97
127100	Calamaro	64
120590	Cefalo muggine, uova (bottarga)	440
128100	Gamberi, freschi	150
128120	Gamberi in scatola (sgocciolati)	150
128200	Granchio, in scatola (sgocciolato)	101
121010	Halibut, fresco	50
121410	Merluzzo o nasello, crudo	50
121419	Merluzzo o nasello, cotto	(60)
121440	Merluzzo o nasello, secco (baccalà)	(82)
127000	Molluschi, freschi	50
127010	Molluschi, in scatola (sgocciolati)	(63)
121720	Orata, filetti	64
121730	Orata d'allevamento filetti	68
127130	Ostriche, fresche	50
127140	Ostriche in scatola	(45)
122400	Salmone, crudo	35
122401	Salmone, arrosto con grassi vegetali	(47)
122410	Salmone affumicato	50
122430	Salmone in salamoia (sgocciolato)	35
122810	Sardine, sott'olio	120
122820	Sardine, sott'olio (sgocciolato)	(140)
123000	Sgombro o maccarellino, fresco	95
123001	Sgombro o maccarellino, arrosto con grassi vegetali	(101)
123010	Sgombro o maccarellino, in salamoia	(94)
123220	Spigola d'allevamento, filetti	75
123300	Storione	66
123390	Storione, uova (caviale)	>300
123550	Tonno, in salamoia (sgocciolato)	(63)
123600	Tonno, sott'olio	55
123610	Tonno sott'olio (sgocciolato)	65
124000	Trota	55
124050	Trota iridea d'allevamento, filetti	50
<b>LATTE E DERIVATI</b>		
130010	Latte di capra	10
131010	Latte di pecora	11
135510	Latte di vacca, condensato zuccherato	34
135520	Latte di vacca, evaporato non zuccherato	31
135010	Latte di vacca intero	11
135610	Latte di vacca intero, in polvere	109
135020	Latte in polvere parzialmente scremato	7
135630	Latte scremato, in polvere	22
140100	Crema di latte (12% di lipidi)	43
206030	Gelato di crema (17% di lipidi)	57

Numero codice	Alimenti	mg/100g di parte edibile
150010	Yogurt, da latte intero	11
151000	Yogurt, parzialmente scremato	8
150500	Yogurt, alla frutta, da latte intero	7
<b>FORMAGGI</b>		
160410	Brie	98
160850	Caciotta vaccina	71
160870	Camembert	78
160890	Crescenza	53
161600	Edam	79
162000	Feta	68
162050	Formaggio cremoso spalmabile	90
170510	Formaggio cremoso spalmabile, light	42
162400	Gorgonzola	70
162410	Grana padano	109
164820	Mozzarella di vacca	46
166000	Parmigiano	91
166060	Pecorino romano	90
166100	Provolone	73
166810	Ricotta di pecora	42
116820	Ricotta di vacca	57
<b>UOVA</b>		
180030	Ovo di anatra, tuorlo	2110
181100	Ovo di gallina, intero, crudo	371
181105	Ovo di gallina, intero, cotto alla coque o sodo	371
181117	Ovo di gallina, intero, cotto a frittata o strapazzato	411
181500	Ovo di gallina, intero, congelato	370
181600	Ovo di gallina, intero, in polvere	1600
182010	Ovo di gallina albume	0
183010	Ovo di gallina tuorlo, crudo	1337
183015	Ovo di gallina, tuorlo, cotto in camicia	1337
183800	Ovo di gallina, tuorlo, congelato	1270
183900	Ovo di gallina, tuorlo, in polvere	2800
189030	Ovo di tacchina, tuorlo	2397
<b>OLI E GRASSI</b>		
190010	Burro	250
191010	Lardo	95
009100	Margarina (100% vegetale)	0
009110	Margarina (2/3 di grassi animali, 1/3 di grassi vegetali)	50
009799	Olii vegetali (oliva soia mais ecc.)	0
194000	Olio di fegato di merluzzo	570
<b>PRODOTTI VARI</b>		
214000	Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	10
508010	Cacao, amaro in polvere	0
409010	Cacao bevanda al latte	11
502760	Maionese	70
006519	Patate, cotte (con latte e formaggio)	15