

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "A"

Alimenti "A"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
ACCIUGHE o ALICI [ENGRAULIS ENCHRASICHOL]	75	96	402
ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE	50	128	536
ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO	100	206	862
ACETO	100	4	17
ACQUA	100	0	0
ACQUA TONICA	100	33	138
AGAR AGAR [EUCHEUMA spp], secco	100	16	67
AGLIO [ALLIUM SATIVUM], fresco	75	41	172
AGLIO, in polvere	100	246	1029
AGNELLO [OVIS AGNUS]	83	162	678
AGNELLO, CARNE GRASSA	100	279	1167
AGNELLO, CARNE MAGRA	100	121	506
AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	100	211	883
AGNELLO, CORATELLA	100	110	460
AGNELLO, COSTOLETTE	77	386	1615
AGRETTI [LEPIDUM SATIVUM]	97	17	71
ALBICOCCHE (PRUNUS ARMENIACA)	94	28	117
ALBICOCCHE, polpa secca	100	188	787
ALCOOL PURO	100	516	2159
ALLORO [LAURUS NOBILIS], secco	100	313	1310
AMARENE [PRUNUS CERASUS]	85	41	172
AMARI A BASSA GRADAZIONE (tra 23 e 30 %vol)	100	261	1092
AMARI AD ALTA GRADAZIONE (superiori a 35 %vol)	100	232	971
AMIDO	100	379	1586
ANANAS [ANANAS SATIVUS]	57	40	167
ANANAS SCIROPATA	100	77	322
ANATRA [ANAS BOSCHAS]	80	159	665
ANGUILLA DI FIUME [ANGUILLA ANGUILLA]	71	261	1092
ANGUILLA DI MARE [ANGUILLA ANGUILLA]	70	237	992
ANGUILLA MARINATA	88	259	1084
APERITIVI (fino a 22 %vol)	100	186	778
ARACHIDI [ARACHIS HYPOGAEA] CRUDE	79	571	2389
ARACHIDI TOSTATE	65	597	2498
ARACHIDI TOSTATE E SALATE	100	602	2519
ARAGOSTA [PALINURUS ELEPHAS]	29	86	360
ARANCE [CITRUS AURANTIUM]	80	34	142
ARANCE, SCORZA	100	97	406
ARANCIATA IN LATTINA	100	38	159
ARINGA [CLUPEA HARENGUS]	50	190	795
ARINGA AFFUMICATA	70	194	812
ARINGA MARINATA	95	199	833
ARINGA SALATA	73	218	912
ASIAGO	100	356	1490
ASPARAGI DI BOSCO [ASPARAGUS OFFICINALIS]	57	35	146
ASPARAGI DI CAMPO	87	29	121
ASPARAGI DI SERRA	52	24	100
ASPARAGI IN SCATOLA	100	19	79
ASTICE [HOMARUS VULGARIS]	36	90	377
AVENA [AVENA SATIVA]	100	389	1628
AVOCADO [PERSEA GRATISSIMA]	76	231	967
<i>Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione</i>			

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "B"

Alimenti "B"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
BABA' AL RHUM	100	252	1054
BABACO [CARICA PENTAGONA]	100	21	88
BACCALA' [MERLUCCIUS MERLUCCIUS], ammollato	82	95	397
BACCALA', secco	75	122	510
BANANA [MUSA SAPIENTIUM]	65	66	276
BARBABIETOLE ROSSE [BETA VULGARIS, CV RAPA, FORMA RUBRA]	82	20	84
BASILICO [OCIMUM BASILICUM], fresco	100	40	167
BASILICO, secco macinato	100	251	1050
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	100	17	71
BIETA [BETA VULGARIS, CV CICLA]	82	17	71
BIETA IN SCATOLA	100	31	130
BIGNE'	100	318	1331
BIRRA CHIARA	100	34	142
BIRRA SCURA	100	30	126
BISCOTTI AL LATTE	100	417	1745
BISCOTTI FROLLINI	100	493	2063
BISCOTTI INTEGRALI	100	448	1874
BISCOTTI PER L'INFANZIA	100	417	1745
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	100	415	1736
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO	100	524	2192
BISCOTTI SAVOJARDO	100	392	1640
BISCOTTI WAFERS	100	454	1900
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE	100	418	1749
BOVINO, CERVELLO	100	157	657
BOVINO, CUORE	100	123	515
BOVINO, FEGATO	100	146	611
BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCATOLA	100	87	364
BOVINO, LINGUA	100	231	967
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	100	260	1088
BOVINO, MIDOLLO OSSEO	100	822	3439
BOVINO, MILZA	100	107	448
BOVINO, POLMONE	100	75	314
BOVINO, RENE	100	118	494
BOVINO, SANGUE	100	75	314
BOVINO, TRIPPA	100	108	452
BRA	100	328	1372
BRANDY	100	224	937
BRESAOLA	100	175	732
BRIE	100	319	1335
BRIOCHES	100	413	1728
BRIOCHES CON CREMA	100	391	1636
BRIOCHES CON MARMELLATA	100	394	1648
BROCCOLETTI DI RAPE [BRASSICA RAPA, CV ESCULENTA]	60	22	92
BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA, CV BOTRYTIS CAPUT]	51	27	113
BRODO DI CARNE E VERDURA	100	5	21
BRODO DI CARNE VARIA	100	7	29
BRODO DI DADO	100	3	13
BRODO DI GALLINA	100	9	38
BRODO VEGETALE	100	5	21
BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	100	313	1310
BUDINO AL CIOCCOLATO	100	133	556
BUDINO ALLA VANIGLIA	100	130	544
BURRATA	100	396	1657
BURRINI	100	517	2163
BURRO	100	758	3171
BURRO DI ARACHIDI	100	623	2607
<i>Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione</i>			

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "C"			
Alimenti "C"	La parte edibile è: 100 g sabbie:	Su 100 g edibili	
		kcal	kJou a
CACAO AMARO, IN POLVERE	100	355	1485
CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE	100	349	1450
CACIOCAVALLO	100	436	1837
CACIOCAVALLO AFFUMICATO	100	430	1837
CACIOTTA AFFUMICATA	100	364	1523
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	100	364	1523
CACIOTTA TOSCANA	100	373	1561
CACIOTTINA FRESCA	100	261	1092
CAFFÈ ALL'AMERICANA, in tazza	100	2	8
CAFFÈ B&B, in tazza	100	4	17
CAFFÈ CRUDO, in grani	100	190	795
CAFFÈ DECAFFEINATO, in tazza	100	4	17
CAFFÈ DECAFFEINATO, TOSTATO, MACINATO	100	287	1201
CAFFÈ MOKA, in tazza	100	4	17
CAFFÈ SOLUBILE, DECAFFEINATO, in polvere	100	224	937
CAFFÈ SOLUBILE, DECAFFEINATO, in tazza	100	tracce	tracce
CAFFÈ SOLUBILE, in polvere	100	223	933
CAFFÈ SOLUBILE, in tazza	100	tracce	tracce
CAFFÈ TOSTATO, MACINATO	100	287	1201
CALAMARO (LOLIGO VULGARIS)	65	68	285
CALAMARO SURGELATO	100	70	293
CAMEMBERT	100	297	1243
CANDITI	100	283	1194
CANNELLA (CINNAMOMUM VERM e AROMATICUM)	100	252	1054
CANNOLI ALLA CREMA	100	369	1544
CAPOCOLLO	100	450	1883
CAPRETTI SOTT'ACETO	100	20	84
CAPRETTI, CAPRA HIRELS	75	122	510
CAPRIOLI (CAPRUS spp.), COSCIA	100	103	43
CAPRIOLO (CAPRUS spp.), SCHEGNA	30	122	510
CARAMELLE ALLA FRUTTA	100	327	1368
CARANFI FALCIATI	100	393	1644
CARAMELLE DURE	100	343	1425
CARAMELLE MORBIDE, MOL	100	430	1799
CARCIOFI (CYNARA SCOLYMUS)	34	22	92
CARCIOFI SURGELATI	100	38	159
CARCIOFINI SOTT'ACETO	100	18	75
CARCIOFINI SOTT'OLIO	100	68	285
CARDI (CYNARA CARDUNCULUS)	70	10	42
CAROTE (Daucus carota)	95	39	158
CARPA (CYPRINUS CARPIO)	50	140	585
CASTAGNE (CASTANEA SATIVA)	69	189	792
CASTAGNE, seccate	100	349	1460
CASTRATO (OVIS AGNUS), CARNE SEMIGRASSA	100	227	950
CASTRATO, CARNE GRASSA	65	332	1389
CASTRATO, CARNE MAGRA	55	122	510
CAVALLO (EQUUS CABALUS)	100	113	473
CAVALLO, CUORE	100	146	611
CAVALLO, FEGATO	100	145	607
CAVIFOLE	100	252	1054
CAVOLIFLORE (BRASSICA OLERACEA, CV BOTRYTIS CAULIFLORA)	66	25	105
CAVOLI DI BRUXELLES (BRASSICA OLERACEA, CV SEMI-FERA)	76	37	155
CAVOLO BROCCO O VERDE RAMOSO (BRASSICA OLERACEA CV BOTRYTIS CIMOSA)	74	24	100
CAVOLO CAFFIOTTO ROSSO (BRASSICA OLERACEA, CV CAPITATA RUBRA)	94	20	84
CAVOLO CAFFIOTTO VERDE (BRASSICA OLERACEA, CV CAPITATA ALBA)	93	19	79
CECI (CICERBERIUM), seccati	100	334	1397
CECI IN SCATOLA	100	56	234
CECILE CARCITO	100	187	782
CECILE YUGINE (MUSCIPALUS)	55	127	531
CEREALI AGGREGATI	100	342	1431
CERNIA (ETENEUS GAZA)	41	60	335
CERNIA DI TONDO (POLYPRUS CERNILUM)	69	125	523
CERNIA SURGELATA	68	88	368
CERTOSINO	100	266	1121
CETRIOLO (CICHORIUM SATIVUM)	77	14	59
CETRIOLO IN SALAMOIA	67	14	59
CETRIONI SOTT'ACETO	57	14	59
CHAMPAGNE	100	76	313
CHEESE	100	381	1594
CHEESE BRANDY	100	255	1067
CHICCOLO	100	523	2188
CHICCOLO (CICHORIUM SATIVUM)	90	10	42
CHICCOLO CATALANO (CHICORIUM SATIVUM, CV CATALANO)	80	24	100
CHICCOLO DA TAGLIO (CHICORIUM SATIVUM, CV BARBA DI FRATE)	89	12	50
CHICCOLO WITLOOF (CHICORIUM SATIVUM, CV WITLOOF)	100	17	71
CHIEJE (PRUNUS AVIUM)	86	38	159
CHIOCCIOLO (CICUTIOLO)	100	565	2354
CHOCOLATO BIANCO	100	529	2213
CHOCOLATO CON NOCCIOLE	100	571	2389
CHOCOLATO FONDENTE	100	542	2258
CHOCOLATO GIUGLIOLA	100	509	2130
CHOPPE (ALLIUM CEPA)	93	26	109
CHOPPE, seccate	100	313	1310
CHOPPE (ALLIUM CEPA, CV PHAROS)	93	26	109
CHOPPE SOTT'ACETO	100	24	100
CHOCOLA	100	39	163
CHOCOMERO (CITRULLUS VULGARIS)	52	15	63
CHONAC	100	214	895
CHONCILI	100	441	1845
CHONCILIO (ORYZOLOGUS CUNICULUS), CARNE SEMIGRASSA	58	138	577
CHONCILIO, CARNE GRASSA	68	203	849
CHONCILIO, CARNE MAGRA	68	102	427
CHONCILIO, FRATTAGLIF	100	147	615
CHONC PER GELATO	100	366	1521
CHOFFA	100	494	2067
CHOFFA PARMA	100	398	1655
CORNED BEEF IN SCATOLA	100	219	915
COTICHINO	100	450	1883
COTICHINO, cotto	100	306	1280
COZZA O MITILLO (MYTILUS EDULIS)	34	64	352
CRACKERS AL FORMAGGIO	100	502	2100
CRACKERS INTEGRALI	100	443	1854
CRACKERS NON SALATI	100	440	1841
CRACKERS SALATI	100	425	1791
CRACKERS SENZA GRASSI	100	393	1644
CRACOTTI	100	348	1456
CRAUTI	100	24	100
CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	100	537	2247
CREMA PER PASTICCERIA	100	192	803
CREME CARAMEL	100	109	456
CRESCIONE (NASTURTIUM OFFICINALE)	52	22	92
CRISIA A CON MARMELATA	100	339	1418
CRUSCA DI GRANO	100	206	862
CUMINO (CUMINUM CYMINUM), SEMI	100	375	1569

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "D-E"

		Su 100 gr edibili	
Alimenti "D-E"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	kcal	KJoule
DADI PER BRODO			
DADI PER BRODO VEGETALE	100	253	1059
DAIKON [RAPHUS SATIVUS]	87	15	63
DATTERI [PHOENIX DACTYLIFERA], freschi	100	124	519
DATTERI, secchi	90	253	1059
DENTICE [DENTEX DENTEX]	65	101	423
DENTICE SURGELATO	65	103	431
DOLCE VERDE	100	266	1113
DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA	100	397	1661
DOLCIFICANTE ASPARTAME	100	400	1674
DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	100	400	1674
DOLCIFICANTE SACCARINA	100	0	0
EDAM STAGIONATO	100	345	1443
EDAM, FRESCO	100	306	1280
EMMENTHAL	100	403	1686
ERBA CIPOLLINA [ALLIUM SCHOENOPRASUM], fresca	100	23	96
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	100	219	916

Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "F"

Alimenti "F"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
FAGIOLI [PHASEOLUS VULGARIS]	41	104	435
FAGIOLI ADUKI [VIGNA ANGULARIS], secchi	100	272	1138
FAGIOLI IN SCATOLA	100	43	180
FAGIOLI MUNG [PHASEOLUS AUREUS], secchi	100	279	1167
FAGIOLI, secchi	100	311	1301
FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS]	95	17	71
FAGIOLINI IN SCATOLA	54	22	92
FARAONA [NUMIDA MELEAGRIS]	68	158	661
FARAONA, COSCIA	85	114	477
FARAONA, PETTO	85	107	448
FARINA DI AVENA	100	388	1623
FARINA DI CASTAGNE	100	323	1351
FARINA DI CECI	100	334	1397
FARINA DI COCCO	100	604	2527
FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE	100	321	1343
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0	100	343	1435
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00	100	343	1435
FARINA DI GRANO DURO	100	304	1272
FARINA DI GRANO SARACENO	100	364	1523
FARINA DI MAIS	100	365	1527
FARINA DI ORZO	100	360	1506
FARINA DI RISO	100	363	1519
FARINA DI SEGALE, integrale	100	335	1402
FARINA DI SEGALE, semi-integrale	100	316	1322
FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico	100	352	1473
FARINA DI SOIA, intera	100	447	1870
FARINA LATTEA	100	415	1736
FAVE [VICIA FABIA]	30	37	155
FAVE SECCHHE	100	342	1431
FETA	100	250	1046
FETTE BISCOTTATE	100	410	1715
FETTE BISCOTTATE, DOLCI	100	404	1690
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	100	365	1527
FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	100	410	1715
FETTE DI SEGALE INTEGRALI	100	366	1531
FICHI [FICUS CARICA]	75	47	197
FICHI D'INDIA [OPUNTIA FICUS INDICA]	64	53	222
FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI	100	277	1159
FICHI SECCATI AL SOLE	100	232	971
FICHI SECCHI	100	242	1013
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE]	59	9	38
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE], SEMI	100	345	1443
FIOCCHI DI AVENA	100	395	1653
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	100	319	1335
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	100	102	427
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	100	364	1523
FIOCCHI DI RISO	100	346	1448
FIOCCHI D'ORZO	100	360	1506
FIOR DI LATTE	100	265	1109
FIORI DI ZUCCA [CUCURBITA PEPO]	79	12	50
FOCACCIA	100	292	1222
FOGLIE DI RAPA [BRASSICA RAPA]	63	22	92
FONTINA	100	343	1435
FORMAGGINO	100	309	1293
FORMAGGINO, a basso tenore di lipidi	100	239	1000
FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL MASCARPONE	100	406	1699
FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadelphia)	100	313	1310
FRAGOLE [FRAGARIA VESCA]	94	27	113
FRUMENTO DURO [TRITICUM DURUM]	100	314	1314
FRUMENTO TENERO [TRITICUM AESTIVUM]	100	319	1335
FUNGHI CHIODINI [ARMILLARIA MELLEA]	50	15	63
FUNGHI GALLINACCI [CANTHARELLUS CIBARIUS FRIES]	39	11	46
FUNGHI GALLINACCI, secchi	100	93	389
FUNGHI IN SCATOLA	100	27	113
FUNGHI OVULI [AMANITA CAESARIA, OVULO EDULE]	87	18	75
FUNGHI PORCINELLI [LECINUM SCABRUM]	30	24	100
FUNGHI PORCINI [BOLETUS EDULIS]	92	27	113
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI [AGARICUS CAMPESTRIS]	90	20	84
FUNGHI SECCHI	100	147	615
FUNGHI SHIITAKE [LENTINUS EDODES], secchi	100	296	1238
FUNGHI SOTT'OLIO	100	48	201
FUNGHI SPUGNOLI [MORCHELLA ESCULENTA]	17	17	71

Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "G"

Alimenti "G"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
GAMBERETTI DI LAGO [ASTACUS spp]	100	105	439
GAMBERETTI SURGELATI	100	63	264
GAMBERO [CRANGON VULGARIS]	45	71	297
GELATINA ALIMENTARE, secca	100	354	1481
GELATO AL CIOCCOLATO	100	216	904
GELATO ALLA FRUTTA	100	179	749
GELATO FIOR DI LATTE	100	218	912
GERME DI GRANO	100	416	1741
GERMOGLI DI ERBA MEDICA [MEDICAGO SATIVA]	100	24	100
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	100	137	573
GIARDINIERA SOTT'ACETO	100	7	29
GIARDINIERA SOTT'OLIO	100	58	243
GIRASOLE, SEMI	100	581	2431
GOMME DA MASTICARE	100	341	1427
GORGONZOLA	100	359	1502
GORGONZOLA CON LE NOCI	100	371	1552
GOUDA FRESCO	100	344	1439
GOUDA STAGIONATO	100	361	1510
GRANA	100	381	1594
GRANCHIO [CALLINECTES SAPIDUS]	35	87	364
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	100	77	322
GRANITA DI LIMONE	100	106	444
GRANITO DI TENERO	100	354	1481
GRAPPA	100	235	983
GRISSINI	100	433	1812
GRISSINI INTEGRALI	100	443	1854
GROVIERA	100	388	1623
<i>Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione</i>			

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "H-I-K-L"

Alimenti "H-I-K-L"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
INDIVIA [CHICORIUM ENDIVIA]	69	16	67
INSALATA DI RISO	100	187	782
IRISH MOSS [CHONDRUS CRISPUS], fresca	100	8	33
ITALICO (tipo Bel Paese)	100	374	1565
KAKI O LOTI [DIOSPYROS KAKI]	97	65	272
KIWI [ACTINIDIA DELICIOSA]	87	44	184
KOMBU [LAMINARIA spp], secca	100	43	180
LAMPONI [RUBUS IDAEUS]	100	34	142
LARDO	100	891	3728
LATTE DI BUFALA	100	102	427
LATTE DI CAPRA	100	72	301
LATTE DI MANDORLE	100	25	105
LATTE DI PECORA	100	103	431
LATTE DI SOIA	100	32	134
LATTE DI VACCA, CONDENSATO, CON ZUCCHERO	100	327	1368
LATTE DI VACCA, INTERO	100	61	255
LATTE DI VACCA, INTERO UHT	100	61	255
LATTE DI VACCA, INTERO VITAMINIZZATO	100	58	243
LATTE DI VACCA, INTERO, IN POLVERE	100	484	2025
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO	100	49	205
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO UHT	100	49	205
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO VITAMINIZZATO	100	45	188
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO, IN POLVERE	100	418	1749
LATTE DI VACCA, SCREMATO	100	36	151
LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE	100	351	1469
LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	100	36	151
LATTE EVAPORATO	100	151	632
LATTERIA	100	450	1883
LATTERINI [ATHERINA BOYERI]	100	145	607
LATTUGA [LACTUCA SATIVA]	80	19	79
LATTUGA A CAPPUCCIO [LACTUCA SATIVA, CV CAPITATA]	92	19	79
LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATIVA, CV ACEPHALA]	83	14	59
LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche	100	325	1360
LENTICCHIE IN SCATOLA	100	61	255
LEPRE [LEPUS EUROPAENUS], COSCIO	80	121	506
LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	100	56	234
LIMETTE [CITRUS AURANTIFOLIA]	65	38	159
LIMONE [CITRUS LIMONUM]	64	11	46
LIMONE, SCORZA	100	69	289
LINO, SEMI	100	373	1561
LIQUIRIZIA DOLCE	100	349	1460
LIQUORI DA DESSERT (tra 31 e 35 %vol)	100	313	1310
LUCCIO [ESOX LUCIUS]	56	80	335
LUMACA [HELIX POMATIA]	24	98	410
LUMACHE DI MARE [BUCCINIDAE spp]	24	137	573
LUPINI [LUPINUS ALBUS] DEAMARIZZATI	76	114	477
<i>Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione</i>			

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "M-N-O"			
Alimenti "M-N-O"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
MAGGIORANA [MAJORANA HORTENSIS], secca	100	271	1134
MAIONESE	100	655	2741
MAIS [ZEA MAYS]	100	355	1485
MAIS DOLCE IN SCATOLA	82	122	510
MAIS DOLCE, crudo	100	93	389
MANDARANCI e CLEMENTINE	87	53	222
MANDARINI [CITRUS NOBILIS]	80	72	301
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMUNIS]	24	542	2268
MANGO [MANGIFERA INDICA]	100	57	238
MARGARINA	100	760	3180
MARGARINA VEGETALE	100	746	3121
MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,PESCHE, PRUGNE)	100	209	874
MARMELLATA (AMARENE,CILIEGE,UVA,MARASCHE)	100	236	987
MARMELLATA (NORMALI E TIPO FRUTTA VIVA)	100	222	929
MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI ZUCCHERO	100	123	515
MARMELLATA DI ALBICOCCHE	100	242	1013
MARMELLATA DI ARANCE	100	261	1092
MARMELLATA DI PRUGNE	100	134	561
MARSALA ALL'UOVO	100	150	628
MARSALA TIPICO	100	205	858
MASCARPONE	100	453	1895
MELA [PYRUS MALUS]	94	45	188
MELA COTOGNA [PYRUS CYDONIA]	79	34	142
MELA, polpa secca	100	243	1017
MELAGRANE [PUNICA GRANATUM]	59	63	264
MELANZANE [SOLANUM MELONGEA]	92	15	63
MELANZANE SOTT'OLIO	100	49	205
MELONE D'ESTATE [CUCUMIS MELO]	47	33	138
MELONE D'INVERNO [CUCUMIS MELO, CV INDO-RUS]	51	22	92
MELU' O PESCE MOLO [GADUS POTASSOU]	65	72	301
MENTA [MENTHA SPIGATA], fresca	100	43	180
MENTA, secca	100	279	1167
MERENDINE AL CIOCCOLATO	100	352	1473
MERENDINE CON MARMELLATA	100	359	1502
MERENDINE FARCITE	100	414	1732
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	100	463	1937
MERINGA	100	379	1586
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	76	71	297
MERLUZZO SURGELATO	75	75	314
MIELE	100	303	1268
MIRTILLO NERO [VACCINIUM MYRTILLUS]	98	30	126
MISO	100	203	849
MONTASIO	100	411	1720
MORA DI GELSO [MORUS NIGRA]	100	36	151
MORA DI ROVO [RUBUS FRUTICOSUS]	100	26	109
MORTADELLA DI SUINO	100	317	1326
MORTADELLA DI SUINO E BOVINO	100	388	1623
MOZZARELLA	100	243	1017
MOZZARELLA DI BUFALA	100	240	1004
MUESLI	100	364	1523
NATTO	100	212	887
NESPOLE [ERIOBOTRYA JAPONICA]	66	28	117
NOCCIOLE [CORYLUS AVELLANA]	42	625	2615
NOCE DI COCCO [COCOS NUCIFERA]	70	351	1469
NOCE MOSCATA [MYRISTICA FRAGRANS]	100	395	1653
NOCI [JUGLANS REGIA], fresche	58	582	2435
NOCI, secche	39	660	2761
NORI [PORPHYRA LACINIATA], secca	100	136	569
OCA [ANSER ANSER]	70	373	1561
OLIO DI COCCO	100	899	3761
OLIO DI COLZA	100	899	3761
OLIO DI GERME DI GRANO	100	899	3761
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	100	899	3761
OLIO DI OLIVA	100	900	3766
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	100	900	3766
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	100	900	3766
OLIO DI PALMA	100	899	3761
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	100	900	3766
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	100	899	3761
OLIO DI SEMI DI MAIS	100	899	3761
OLIO DI SEMI VARI	100	900	3766
OLIO DI SESAMO	100	898	3757
OLIO DI SOIA	100	899	3761
OLIO DI VINACCIOLO	100	899	3761
OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE	83	268	1121
OLIVE NERE [OLEA EUROPEA SATIVA]	74	234	979
OLIVE VERDI [OLEA EUROPEA]	84	142	594
OMBRINA [OMBRINA CIRROSA] SURGELATA	63	78	326
ORATA [SPARUS AURATUS], SURGELATA	69	90	377
ORIGANO [ORIGANUM VULGARE], fresco	100	66	276
ORIGANO, secco macinato	100	306	1280
ORTICA [URTICA DIOICA]	100	36	151
ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO	100	318	1331
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere	100	372	1556
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in tazza	100	5	21
OSTRICA [OSTREA EDULIS]	12	69	289
OVINO, CUORE	100	134	561
OVINO, FEGATO	100	135	565

Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "P-Q"			
Alimenti "P-Q"	La parte edibile s. 100 gr sarebbe:	Su 100 g edibili	
		kcal	kJoule
PAN DI SPAGNA	100	314	1314
PANCARRE AMERICANO COMUNE	100	267	1117
PANCETTA AFFUMICATA C BACON	90	276	1155
PANCETTA COPPATA	100	394	1648
PANCETTA DI MAIALE	100	661	2766
PANCETTA MAGRETTA	100	314	1314
PANCETTA TESA	100	337	1410
PANE AL LATTE	100	347	1452
PANE ALLE OLIVE	100	286	1197
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	100	279	1167
PANE CONCETTO	100	284	1198
PANE DI GRANO DURO	100	245	1025
PANE DI GRANO E SEGALE	100	226	946
PANE DI SEGALE	100	219	916
PANE DIGRANI F RITROTTATO	100	284	1188
PANE DI SOIA	100	276	1155
PANE GRATUGIATO	100	354	1431
PANE INTEGRALE	100	243	1017
PANE TOSTATO	100	295	1247
PANE, TIPO C, pezzatura da 100g	100	276	1155
PANE, TIPO D0, pezzatura da 50g	100	290	1213
PANE, TIPO 1, pezzatura > 500g	100	267	1117
PANETTONE	100	334	1397
PANINI ALLIGIATO	100	302	1254
PANNA, 20% di lipidi (de cucina)	100	206	862
PANNA, 30% di lipici	100	292	1222
PANNA, 35% di lipici	100	337	1410
PANNA, a basso contenuto di co estero o	100	206	862
PANAYA [CARICA PAPAYA]	72	36	151
PANAIKA [CARCHIKUM ANNUUM], in polvere	100	306	1280
PARMIGIANO	100	374	1565
PASTA ALL'UOVO, fresca	100	309	1293
PASTA ALL'UOVO, secca	100	369	1540
PASTA DI MANDORLE	100	467	1954
PASTA DI OLIVE	100	331	1385
PASTA DI SEMOLA	100	356	1490
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	100	324	1356
PASTA FRECCA	100	480	2008
PASTA SFOGLIA	100	560	2343
PASTI DIETETICI (SOSTITUTIVI)	100	355	1485
PASTICCINI AL COCCO	100	404	1690
PASTICELLA	100	364	1523
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	83	85	356
PATATE DOLCI [IPOMEA BATAVUS]	84	87	364
PATATE NOVELLE [SOLANUM TUBEROSUM]	96	67	280
PATATE, PICCOLA	100	348	1460
PATATE, POLVERE INSTANTANEA	100	313	1331
PATATE IN SACCHETTO	100	536	2243
PECORA [OVIS ARIES]	100	293	1226
PECORINO	100	366	1531
PECORINO DA GRATUGIARE	100	378	1582
PECORINO ROMANO	100	379	1586
PECORINO, PESCO	100	332	1389
PEPERONCINI [PIPER NIGRUM]	100	255	1067
PEPERONCINI PICCANTI [CAPSICUM ANNUUM]	89	25	106
PEPERONI DOLCI [CAPSICUM ANNUUM]	82	22	92
PEPERONI GIALLI [CAPSICUM ANNUUM, CV GROSSUM]	88	22	92
PEPERONI SOTT'ACETO	100	15	63
PERA [PYRUS COMMUNIS]	90	41	172
PESCA [PRUNUS PERSICA]	90	27	113
PESCA SCIROPATA	100	87	364
PESCE BERSICO [PERCA FLUVIATILIS]	43	75	314
PESCE SPADA [XIPHOIAS GLADIUS]	98	109	455
PICCIONE ADULTO [COLUMBA LIVIA]	53	187	782
PICCIONE GIOVANE [COLUMBA LIVIA]	90	138	577
PINOLI [PINUS PINEA]	29	567	2372
PISELLI [FISUM SATIVUM], freschi	47	76	318
PISELLI IN SCATOLA	100	53	222
PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	67	53	222
PISELLI SURGELATI	100	54	226
PISTIHI, seccati	100	306	1280
PISTACCHI [PISTACIA VERA], freschi	100	390	1632
PISTACCHI, seccati	50	577	2414
PISTACCHI, tostat e salati	100	601	2515
PIZZA CON POMODORO	100	247	1033
PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	100	271	1134
POLENTA	100	183	766
POLLO [GALLUS GALLUS], INTERO	68	175	737
POLLO, ALI	66	193	806
POLLO, COSCIA	80	130	544
POLLO, FEGATI	100	122	510
POLLO, PETTO	100	97	406
POLLO, REGAGLIE	100	196	820
POLPO [CUTEPUS VULGARIS]	90	57	238
POLPO SURGELATO	100	51	210
POMODORI DA INSALATA [SOLANUM LYCOPERSICONUM]	100	17	71
POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSICONUM]	100	19	79
POMODORI SFOCCHI	100	258	1079
POMODORI SOTT'OLIO	100	213	891
POMODORI, PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO	100	21	88
POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 18%)	100	50	206
POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 25%)	100	71	297
POMODORO, CONSERVA (sostanza secca 30%)	100	96	402
POMPELMO [CITRUS PARADISI]	70	26	106
POMPELMO ROSA [CITRUS PARADISI]	70	30	126
POP CORA	100	383	1602
PORRI [ALLIUM PORRUM]	77	29	121
PORTO	100	157	657
PREZZEMOLO [PETROSELIVUM SATIVUM], fresco	80	20	84
PREZZEMOLO, secco	100	181	757
PROSCIUTTO COTTO	100	215	900
PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO	100	215	900
PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	100	132	550
PROSCIUTTO CRUDO	100	370	1548
PROSCIUTTO CRUDO AFFUMICATO	100	218	912
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	100	218	912
PROVOLONE AFFUMICATO	100	260	1098
PROVOLONE DOLCE	100	348	1456
PROVOLONE	100	374	1565
PROVOLONE PICCANTE	100	400	1674
PRUNO [PRUNUS DOMESTICA]	89	42	176
PRUNO REGINA CLAUDIA [PRUNUS DOMESTICA, CV ITALIAICA]	95	41	172
PRUNO, seccato	88	220	920
QUAGLIA [COTURNIX COTURNIX]	67	161	674

Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "T-U-V"

Alimenti "T-U-V"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	Su 100 gr edibili	
		kcal	kJoule
TACCHINA, ALA	75	241	1008
TACCHINA, COSCIA	87	253	1059
TACCHINO [MELEAGRIS GALLOPAVO], INTERO	75	146	611
TACCHINO, ALA	75	193	808
TACCHINO, COSCIA	87	186	778
TACCHINO, PETTO	100	134	561
TALEGGIO	100	306	1280
TAMARI, salsa di soia	100	60	251
TAPIOCA [MANIHOT UTILISSIMA]	100	363	1519
TARTUFO NERO [TUBER MELANOSPORUM]	79	31	130
TE' DETEINATO, in foglie	100	108	452
TE' DETEINATO, in tazza	100	tracce	tracce
TE', in foglie	100	108	452
TE', in tazza	100	tracce	tracce
TEMPEH	100	166	695
TIMO [THYMUS VULGARIS] (fresco)	100	95	397
TIMO, secco macinato	100	276	1155
TINCA [TINCA TINCA]	55	76	318
TIRAMISU'	100	411	1720
TISANA IN TAZZA	100	1	4
TOFU	100	76	318
TONNO [THUNNUS THYNNUS]	90	158	661
TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO	100	103	431
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	100	258	1079
TORDO [TURDUS ERYCETORUM]	58	143	598
TORRONE CON MANDORLE	100	479	2004
TORTA AL CIOCCOLATO	100	315	1318
TORTA MARGHERITA	100	368	1540
TORTELLINI (freschi)	100	310	1297
TORTELLINI (secchi)	100	389	1628
TRIGLIA [MULLUS SURMULETUS]	60	123	515
TROTA [SALMO TRUTTA]	55	86	360
UOVO DI ANATRA	88	190	795
UOVO DI GALLINA, ALBUME	100	47	197
UOVO DI GALLINA, INTERO	89	156	653
UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE	100	574	2402
UOVO DI GALLINA, TUORLO	100	355	1485
UOVO DI OCA	87	189	791
UOVO DI TACCHINA	87	147	615
UVA [VITIS VINIFERA]	94	61	255
UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA	100	283	1184
VALERIANA [VALERIANELLA OLITORIA]	100	21	88
VANIGLIA, estratto alcolico	100	288	1205
VENTAGLIO O PETTINE [PECTEN JACOBÆUS]	32	88	368
VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	100	64	268
VERMOUTH DOLCE	100	151	632
VERMOUTH SECCO	100	109	456
VINO BIANCO	100	71	297
VINO ROSATO	100	71	297
VINO ROSSO	100	76	318
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	100	92	385
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	100	144	602
VITELLO, CORATELLA	100	103	431
VITELLONE [BOS TAURUS], CARNE SEMIGRASSA	100	160	669
VITELLONE, CARNE GRASSA	100	204	854
VITELLONE, CARNE MAGRA	100	113	473
VITELLONE, tagli di carne grassa	100	155	649
VITELLONE, tagli di carne magra	100	108	452
VITELLONE, tagli di carne semigrassa	100	140	586
VODKA	100	222	929
VONGOLA [AMIGDALA DECUSSATA]	25	72	301
VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE	100	148	619

Tratto da: Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

TABELLA CALORIE ALIMENTI CHE INIZIANO PER "W-Y-Z"

		Su 100 gr edibili	
Alimenti "W-Y-Z"	La parte edibile su 100 gr sarebbe:	kcal	KJoule
		WHISKY	100
WURSTEL	100	270	1130
WURSTEL DI POLLO	100	257	1075
WURSTEL DI TACCHINO	100	226	946
YOGURT DI LATTE INTERO	100	63	264
YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E MALTO	100	95	397
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	100	88	368
YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA	100	90	377
YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	100	43	180
YOGURT DI LATTE SCREMATO	100	36	151
ZAFFERANO [CROCUS SATIVUS]	100	310	1297
ZAMPONE	100	360	1506
ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA]	81	18	75
ZUCCHERO (Saccarosio)	100	392	1640
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	100	362	1515
ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO]	88	11	46

Tratto da: [Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione](#)