

## APPORTO CALORICO INDICATIVO DEI PRINCIPALI PIATTI O BEVANDE

Valore energetico in Kcal per 100g di parte commestibile,  
al netto degli scarti, buccia, ossa etc.

<b>CEREALI E DERIVATI</b>	<b>Kcal</b>	Vitello	92
Grissini	433	<b>FRATTAGLIE</b>	
Crackers salati	428	Cervella di bovino	157
Farina di frumento 00	349	Fegato di bovino	146
Riso brillato	362	<b>SALUMI</b>	
Pasta	356	Coppa	494
Tortellini freschi	310	Salame	462
Pane tipo 00	290	Prosciutto cotto	412
Pane integrale	243	Prosciutto crudo	504
Pizza al Pomodoro	271	Prosciutto crudo magro	156
<b>LEGUMI</b>		Zampone	360
Lenticchie secche	325	Mortadella di suino	344
Fagioli secchi	311	Wurstel	258
Fagioli freschi	104	<b>PESCE</b>	
Piselli secchi	306	Tonno sott'olio	258
Piselli freschi	76	Tonno natur. in scatola	103
Fagiolini	17	Bastoncini di Pesce	191
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>		Sogliola	86
Patate	85	Trota	86
Carote	33	Cozze	84
Asparagi	29	Spigola	82
Zucca	9	Branzino	82
Cavolfiore	25	Vongole	72
Carciofi	22	Merluzzo	71
Funghi freschi	22	Nasello	71
Peperoni	22	<b>LATTE E LATTICINI</b>	
Pomodori in scatola	21	Groviera	388
Cavolo-verza	19	Grana	381
Pomodori	19	Bel Paese	373
Lattuga	19	Gorgonzola	358
Melanzane	15	Formaggino	309
Cetrioli	14	Mozzarella	243
Ravanelli	11	Uova (circa 60 g)	80
Zucchine	11	Latte intero	61
Cicoria	10	Latte scremato	36
Finocchi	9	Yoghurt magro	36
<b>FRUTTA FRESCA</b>		<b>OLII, GRASSI E CONDIMENTO</b>	
Mandarini	72	Olio d'oliva	900
Banane	66	Lardo	891
Uva	62	Burro	758
Prugne	61	Pancetta di maiale	661
Mandaranci	53	Dado da brodo	152
Mele	45	Conserva di pomodoro	96
Pere	41	<b>DOLCI</b>	
Ananas	40	Cioccolata fondente	542
Ciliegie	38	Zucchero	392
Arance	34	Crostata di marmellata	339
Albicocche	28	Miele	303
Fragole	27	Gelato fior di latte	218
Pesche	27	<b>BEVANDE E VINO</b>	
<b>CARNE</b>		Vino rosso 100 ml	75
Pollo intero	175	Vino bianco 100 ml	71
Tacchino petto	134	Succhi di frutta (bibita)	56
Bovino magro	129	Birra chiara 100 ml	34
Vitellone magro	113	Tazza di caffè (6 g polv.)	18
Coniglio magro	102	Bustina the da 2 g	2
Agnello	101		