

Tabelle di composizione degli alimenti

• SIMBOLI E ABBREVIAZIONI USATI NELLE TABELLE

O	il nutriente è assente
TR	il nutriente è presente in tracce
KCAL	kilocaloria
KJ	kilojoule
TIAMINA	vitamina B ₁
RIBOFLAVINA	vitamina B ₂
RETINOLO	vitamina A
TOCOFEROLO	vitamina E
“CAMPO VUOTO”	indica che il nutriente non è stato determinato ma non ne esclude la presenza nell'alimento

I dati delle Tabelle sono tratti dalla Banca Dati di Composizione degli Alimenti INRAN
a cura di
Emilia Carnovale - Luisa Marletta

Fonte: http://www.inran.it/servizi_cittadino/per_saperne_di_piu/tabelle_composizione_alimenti
(INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2007)

I dati riportati sono per il 70% dati sperimentali originali, ottenuti da studi programmati ad hoc, nell'Unità di Chimica degli Alimenti dell'INRAN e per il rimanente 30% provenienti da una accurata selezione bibliografica prevalentemente italiana.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
CEREALI E DERIVATI																						
000960	Biscotti , alla soia	100	4,6	11,5	6,1	70,8	58,7	6,2		366	1533											0
000900	frollini	100	2,4	7,2	13,8	73,7	45,2	22,0	1,9	429	1797	223							0,33			0
000910	integrali	100	2,4	7,8	14,3	70,8	38,2	28,8	6,0	425	1780	225				164			0,47			0
000920	con crusca	100							5,2													0
000940	integrali arricchiti con fibra	100							28,0													0
000970	integrali con soia	100	5,1	11,5	20,4	60,4	53,9	1,1		456	1908											0
000980	per l'infanzia	100	5,3	13,8	8,5	75,7	36,4	35,7		416	1739	200	366	1,9	104	225						0
000950	secchi	100	2,2	6,6	7,9	84,8	60,3	18,5	2,6	416	1738	410	140	0,9	22	157	0,08	0,19	0,50	tr		0
000990	wafers	100	4,0	7,1	15,0	77,6	45,0	26,7	1,6	454	1901	70	160	1,6	73	83				0	0	
003010	Cereali da colazione per bambini	100							6,5													
002500	Cornetti	100	19,5	7,2	18,3	58,0	43,1	10,6		411	1720		52	1,3	9	70						0
003020	Cornflakes	100	5,0	6,6	0,8	87,4	70,0	10,4	3,8	361	1512	11	99	2,8	74	58				28		0
001000	Crackers , al formaggio	100	5,5	9,8	25,5	62,1				502	2099											0
001010	alla soia	100	2,9	13,1	11,7	67,7	55,8	6,3		412	1722											0
001020	salati	100	6,0	9,4	10,0	80,1			2,8	428	1791											0
001030	con crusca	100							7,1													0
001040	senza grassi	100							3,3													0
001100	Cracotte	100	5,7	10,5	1,2	78,8				348	1457											0
002510	Croissants	100	31,1	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 frumento	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 , 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	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	
000250	frumento duro	100	12,5	12,9	2,8	63,2	54,5	3,2		314	1313											0
000240	frumento integrale	100	13,4	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	8,4	319	1334	3	337	3,0	28	300	0,40	0,16	5,00	0	0	
000230	frumento tipo 0	100	14,2	11,5	1,0	76,2	67,7	1,8	2,9	341	1426	2	140	0,9	18	160	0,25	0,04	1,20	0	0	
000220	frumento tipo 00	100	14,2	11,0	0,7	77,3	68,7	1,7	2,2	340	1423	3	126	0,7	17	76	0,10	0,03	1,00	0	0	
000260	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*	0	tr
000270	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	0
000280	segale	100	10,2	11,7	2,3	65,0			14,3	311	1302									0	0	
000290	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	0	
000020	Farro	100	10,4	15,1	2,5	67,1	58,5	2,7	6,8	335	1400	18	440	0,7	43	420						
001500	Fette biscottate , normali	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	0	
001510	integrali	100	6,5	14,2	10,0	62,0			5,4	379	1587									0	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	

* Valore riferito al mais giallo, il mais bianco contiene soltanto tracce di pigmenti con attività biologica.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
000030	Frumento, duro	100	11,5	13,0	2,9	62,5	53,9	3,2	9,8	312	1307		494	3,6	30	330	0,43	0,15	5,70	2	0		
000040	tenero	100	12,0	12,3	2,6	65,2	56,3	3,3	9,7	317	1327			3,3	35	304	0,42	0,14	5,40	0	0		
000330	Germe di frumento ¹	100	10,0	28,0	10,0	55,0				408	1708	3	827	10,0*	72	1100	2,44	0,61	6,20	10	0	16,00	
000050	Grano saraceno	100	13,1	12,4	3,3	62,5			6,0	314	1312		450	4,0	110	330	0,60		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	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		
000070	dolce, in scatola, sgocciolato	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	0,50	
000300	amido	100	12,0	0,3	tr	86,8	76,7	2,5	0	327	1367	0	0							0	0		
000080	Miglio, intero	100	11,8	11,8	3,9	72,9				356	1488												
000081	decorticato	100	12,6	11,0	4,2	74,1	62,9	4,9	3,1	360	1505	1	174	3,5	17	300							
003040	Muesli	100	7,4	9,7	6,0	72,2	41,4	26,2	6,4	364	1521	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	azzimo	100	4,5	10,7	0,8	87,1	77,5	1,9	2,7	377	1576									0	0		
000510	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		
000530	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		
000520	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	0,02	1,01	0	0		
000540	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		
000550	tipo integrale	100	36,6	7,5	1,3	48,5			6,5	224	935			2,5	25	180	0,10	0,12		0	0		
000560	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	1234	460	170	1,7	130	130	0,22	0,13	1,80	84	tr		
000590	all'olio	100	30,8	7,7	5,8	57,5	48,6	4,0	3,7	299	1249										0		
003060	Pappa per bambini alle verdure	100							6,1														
000870	Pasta, all'uovo, secca, cruda	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	0		
000871	all'uovo, secca, cotta ²	100	67,2	4,3	0,8	25,9	23,0	0,7	1,1	122	508									0			
000800	di semola, cruda	100	10,8	10,9	1,4	79,1	68,1	4,2	2,7	353	1476	4	192	1,4	22	189	0,10	0,20	2,50	0	0	tr	
000805	di semola, cotta ²	100	61,7	4,7	0,5	30,3	26,4	1,3	1,5	137	573	1	33	0,8	4	32	0,02	0,04	0,60	0	0	tr	
000835	di semola, cotta, condita al ragù	100							2,1			100							2,1				
000850	di semola, integrale cruda	100							6,4											0	0	tr	
000855	di semola, integrale, cotta ²	100							3,0											0	0	tr	
000865	di semola, integrale, cotta, condita al ragù	100							2,9														
000700	Pizza, bianca	100	27,8	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	302	1263	789	99	1,1	20	39	0,06	0,05	0,50	0	0		
000710	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	con pomodoro e mozzarella	100	39,3	5,6	5,6	52,9	36,4	12,9		271	1135			tr	12	48					0		

¹ Composizione media fra germe di grano duro e tenero.² Bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata.

* Variabile da 1,5 a 15,5 mg.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI			Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	0	tr		
000105		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	0,40	0	0	0	tr		
000110		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	0	0,70		
000115		crudo	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	0			
000120		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	tr		
000125		bollito	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	tr		
003050		soffiato, da prima colazione	100	5,6	6,0	1,0	85,0	69,2	9,0	1,0	352	1472	1									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	0	tr		
000320	Tapioca¹		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	0	0			
000880	Tortellini,	freschi	100	28,2	12,2	7,1	49,9	44,2	1,3		300	1254												0		
000890		secchi	100	12,8	15,7	10,8	57,6	51,0	1,5		376	1573												0		
LEGUMI																										
004010	Ceci,	in scatola, scolati	100	68,0	6,7	2,3	13,9	11,7	1,0	5,7	100	417	311	109	1,8	43	72	0,05	0,03	0,20	3			tr		
004000		secchi, crudi	100	10,3	20,9	6,3	46,9	39,3	3,7	13,6	316	1323	6	881	6,4	142	415	0,30	0,10	2,50	10			tr		
004005		secchi, cotti ²	100	63,6	7,0	2,4	18,9	16,0	1,3	5,8	120	504	5	302	2,2	58	148	0,20	0,04	0,90	4			tr		
004100	Fagioli,	crudi	100	10,5	23,6	2,0	47,5	40,0	3,5	17,5	291	1216	4	1445	8,0	135	450	0,40	0,10	2,30	3			3		
004105		cotti ²	100	70,0	7,9	0,7	17,0	14,4	1,2	7,8	102	425			2,0										0	
004110	Borlotti	freschi, crudi	52	60,8	10,2	0,8	22,7	19,5	1,2	4,8	133	557	2	650	3,0	44	180	0,24	0,10	2,70	18			10		
004115		Borlotti freschi, cotti ²	100	78,9	5,7	0,5	11,2	9,7	0,5	4,2	69	290						0,10	0,03	0,60				0		
004130		Borlotti in scatola, scolati	100	71,9	6,7	0,5	15,9	13,5	1,0	5,5	91	380	294	234	2,2	31	102							0		
004120		Borlotti secchi, crudi	100	10,3	20,2	2,0	47,7	40,2	3,5	17,3	278	1162	3	1478	9,0	102	464	0,50	0,12	2,10				tr		
004125		Borlotti secchi, cotti ²	100	70,2	6,9	0,4	16,4	14,0	1,0	6,9	93	388	2	282	2,3	46	127	0,11	0,03	0,30				0		
004210	Cannellini	in scatola, scolati	100	76,7	6,0	0,6	12,5	11,1	0,3	4,8	76	319	431	190	2,0	39	78							0		
004200		Cannellini secchi, crudi	100	10,0	23,4	1,6	45,5	38,7	2,9	17,6	279	1166	5	1411	8,8	132	460	0,30	0,06	3,00				tr		
004205		Cannellini secchi, cotti ²	100	69,3	8,0	0,4	14,9	13,0	0,6	7,8	91	380	2	289	1,7	47	143	0,10	0,01	0,60				0		
004220	Fagioli dall'occhio,	secchi	100	10,3	22,4	1,4	50,9	42,6	4,0	12,7	293	1226	14	125	8,8	37	430									
004305	Fagiolini,	a corallo, cotti ²	100							2,9														0		
004310		freschi, crudi	95	90,5	2,1	0,1	2,4	tr	2,4	2,9	18	75	2	280	0,9	35	48	0,07	0,15	0,80	41			6		
004325		surgelati, cotti ²	100	90,0	1,7	0,1	4,6	2,3	2,1	2,9	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	171	17	200	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	11			33		
004406		fresche, cotte ³	100	81,0	6,1	0,5	5,3	2,5	2,6	5,9	49	204	20	236	2,0	26	110							0		
004410		secche, crude	100	10,2	21,3	3,0	29,7	13,9	14,5	21,1	224	935												tr		
004420		secche sgusciate, crude	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		
004425		secche sgusciate, cotte ⁴	100							7,3														0		

¹ Farina ricavata dai tuberi della manioca. - ² Bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati³ Saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale. - ⁴ Bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g								kcal	kJ												
		g	g								mg	mg												mg
004510	Lenticchie , 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	
004500	secche, crude	100	11,2	22,7	1,0	51,1	44,8	1,8	13,8	291	1219	8	980	8,0	57	376	0,47	0,20	2,00	10			tr	
004505	secche, cotte ¹	100	69,7	6,9	0,4	16,3	13,5	0,7	8,3	92	386	2	266	3,0	29	146	0,12	0,05	0,60				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, crudi	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	
004706	freschi, cotti ²	100	63,5	9,7	1,0	11,5	4,1	7,0	6,4	91	380												0	
004720	in scatola, scolati	100	77,9	5,3	0,6	11,1	6,5	3,9	5,1	68	285	242	130	1,6	42	95	0,09	0,07	1,20	69			1	
004710	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	
004730	surgelati	100	80,7	5,4	0,3	6,4			6,3	48	202	129	150	2,0	20	90	0,36	0,10	2,00	68			30	
004900	Soia , secca	100	9,5	36,9	19,1	23,2	11,1	11,0	11,9	407	1701	4	1740	6,9	257	591	0,99	0,52	2,50				tr	
004910	isolato proteico	100	5,0	86,5	0,7	4,5				tr	369	1545											tr	
VERDURE ED ORTAGGI																								
005000	Aglio	75	80,0	0,9	0,6	8,4	0	8,4	3,1	41	171	3	600	1,5	14	63	0,14	0,02	1,30	5			5	
005010	Agretti , crudi	97	92,3	1,8	0,2	2,2	0	2,2	2,3	17	71			1,2	131	34	0,03	0,19	0,80	392			24	
005025	cotti ³	100	79,4	4,8	0,5	5,6	0	5,6	2,3	45	189													
005030	Asparagi di bosco	57	89,3	4,6	0,2	4,0	0	4,0		35	146	5	198	1,1	25	90	0,13	0,43	1,50	155			23	
005040	di campo crudi	87	91,4	3,6	0,2	3,3	0	3,3	2,0	29	121			1,2	25	77	0,21	0,29	1,00	82			18	
005045	di campo, cotti ³	85	87,7	5,1	0,3	4,7	0	4,7	2,1	41	172												10	
005050	di serra	52	92,0	3,0	0,1	3,0	0	3,0	2,1	24	100			1,0	24	65	0,27	0,25	0,90	13			24	
005060	Barbabietole rosse crude	82	91,3	1,1	tr	4,0	0	4,0	2,6	19	79	84	300	0,4	20	21	0,03	0,02	0,20	tr			7	
005065	rosse, cotte ³	100			tr	0			2,6														5	
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 cruda	82	89,3	1,3	0,1	2,8	0	2,8	1,2	17	71	10	196	1,0	67	29	0,03	0,19	1,80	263			24	
005085	cotta ³	100	76,8	2,8	0,2	6,0	0	6,0	1,6	36	150	20	220	2,0	130	62							18	
005084	cotta ⁴	100					0																22	
005090	Broccoletti di rapa , crudi	60	91,4	2,9	0,3	2,0	0	2,0	2,9	22	92			1,5	97	69	0,04	0,16	1,00	225			110	
005095	cotti ³	100	86,8	4,2	0,4	3,1	0	3,1	2,2	32	134												86	
005110	Broccolo a testa , crudo	51	92,0	3,0	0,4	3,1	0	3,1	3,1	27	113	12	340	0,8	28	66	0,04	0,12	1,80	2			54	
005105	cotto ³	100	88,3	4,3	0,5	4,5	0	4,5	3,3	39	163											2	33	
005120	Carciofi , crudi	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	
005125	cotti ³	100	67,5	10,1	0,7	9,3	1,8	7,1	7,9	82	343												5	
005124	cotti ⁴	100																					10	
005130	surgelati crudi	100		2,7	0,2	2,5			5,0	22	92											18	10	
005140	Cardi , crudi	70	94,3	0,6	0,1	1,7	0,2	1,5	1,5	10	42	23	293	0,2	96	11	0,02	0,04	0,20	tr			4	

¹ Bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate. – ² Cottura in padella senza aggiunta di grassi e di sale.³ Bollitura in acqua distillata senza aggiunta di sale. – ⁴ Cottura in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g								kcal	kJ												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
006020	Funghi ovuli	87	92,9	2,0 [▲]	0,3			0							1,1	17	89	0,10	0,31	4,00	0	3		
006030	Funghi porcini	92	92,0	3,9 [▲]	0,7	1,0		0	1,0	2,5	26	107	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		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, crude	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		
005506	cotte ¹	100	74,2	3,8	1,4	3,4		0	3,4	3,5	41	170												
006810	Menta	100	86,4	3,8	0,7	5,3	tr	5,3			41	173	15	260	9,5	210	75	0,12	0,33	1,10	123	31		
905010	Minestrone, cotto	100								2,1														
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			
006511	cotte, 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			
006505	cotte con buccia ²	100	78,5	2,1	1,0	17,9	15,9	0,4	1,6	85	354	7	570	0,6	10	54	0,08	0,03	2,40	3	8			
006515	cotte senza buccia ²	100	80,1	1,8	0,1	16,9	15,0	0,4	1,3	71	299	7	280	0,4	5	31	0,08	0,01	0,50	tr	6			
006514	cotte al microonde ³	100	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	8			
006519	cotte, con latte e formaggio	100																					0	
006517	cotte, 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			
006580	Patate novelle, crude	96	81,9	2,0	0,3	15,7	14,1	0,2	1,4	70	291	10	318	0,6	10	54	0,12	0,03	2,40	tr	28			
006585	cotte ²	100							1,4												tr			
006584	cotte ³	100							1,4												tr			
006570	Patatine fritte, in busta	100	12,1	5,4	29,6	58,5	51,8	1,0		507	2123	1070	1060	1,8	28	158	0,11	0,07	4,60	0	27			
006820	Pepe nero	100	10,5	10,9	3,3								44	1260	11,2	430	170	0,11	0,24	1,10	19	0		
006830	Peperoncini piccanti	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, crudi	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		
005606	cotti ¹	100	55,4	5,2	1,5	24,3		0	24,3	1,7	125	525												
005624	gialli cotti ³	100						0																
005620	gialli crudi			0,9	0,2	6,8		0	6,8		31	129												
005634	rossi cotti ³	100						0																
005630	rossi crudi				0,3			0																
005610	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	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	1,0	17	72	3	290	0,4	11	26	0,03	0,03	0,70	42	21		
006610	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		0,80	610	25		
006620	San Marzano	100	94,1	1,1	0,2	3,0		0	3,0		17	73	3	259	0,3	4					610	24		

¹ Cottura in padella senza aggiunta di grassi e di sale.

² Bollitura in acqua distillata senza aggiunta di sale.

³ Cottura in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale.

[▲] Circa il 60% dell'azoto è presente come azoto non proteico.

* I valori variano da 272 a 639.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Composizione chimica										Valore energetico									
		Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
006660	Pomodori, conserva	100	70,0	3,9	0,4	20,4	0	20,4	2,0	96	400		250	2,2	27	85	0,20	0,10	3,10		43
006670	passata	100	90,8	1,3	0,2	3,0	0	3,0	1,5	18	76	160			16	35				530	8
006680	pelati in scatola, frutti e succo	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	400	18
006690	succo	100	93,8	0,8	tr	3,0	tr	3,0	0,6			230	230	0,4	10	19	0,02	0,02	0,70	200	2
005650	Porri, crudi	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
005655	cotti ¹	100	86,0	2,4	0,1	5,9	0	5,9	2,9	33	137										
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
005260	Puntarelle					0		2,7													
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, crude	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
005665	cotte ¹	100	86,7	1,9	0	7,5	0	7,5	2,0	36	149										
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	0,40	tr	18
006850	Rosmarino	100	72,5	1,4	4,4	13,5	tr	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	tr	15,6		116	483	4	390		600	33	0,11			215	tr
005680	Sedano, crudo	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	0,07	0,11	0,50	0	6
006980	Semi di zucca, secchi							8,4													
005700	Spinaci, crudi	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
005705	cotti ¹	100	75,6	6,3	1,3	7,0	5,5	0,9	2,1	63	264										
005704	cotti ²	100																			
005710	surgelati	100	92,8	2,8	tr	3,0			1,8	23	94	57	354	1,0	70	44	0,09	0,16	0,50	500	24
005470	Tarassaco 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	tr	0,7	8,4	31	130			3,5	24	62	0,05	0,09	2,00	0	1
006596	Topinambur, cotto ¹	100						2,7													
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, crude	88	93,6	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	47	22	264	0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11
005735	cotte ¹	100	84,2	3,2	0,2	3,4	0,2	3,2	1,3	27	114										
005740	chiare, crude	86		1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	47										
005744	chiare, cotte ²	100							1,3												
005750	scure, crude	89		1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	47										
005754	scure, cotte ²	100							1,3												

¹ Bollitura in acqua distillata senza aggiunta di sale.² Cottura in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
FRUTTA																						
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	disidratate	100	3,5	5,6	1,0	84,6	0	84,6		349	1459	33	1260	5,3	86	139	tr	0,08	3,60	1410	15	
007020	sciropate	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	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	42	174	2	114	0,4	15	17	0,03	0,05	0,40	24	7	
008610	Anacardi		3,0	15,0	46,0	33,0			3,0	598	2501	16	565	6,0	45	490	0,20	0,20	1,00	0	0	1,00
007460	Ananas, fresco	57	86,4	0,5	0	10,0	0	10,0	1,0	40	165	2	250	0,5	17	8	0,05	0,01	0,20	7	17	
007470	sciropato	100	82,2	0,5	0	16,6	0	16,6	0,7	64	269	2	79	0,2	6	5	0,07	0,01	0,20	2	13	
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	0	33	137			0,2	15	17	0,05	0,03	0,40	38	44	tr
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	6,40
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	
008510	Carrube	100	10,0	3,3	0,7	49,9	0,9	48,9	23,1	207	865											
008520	Castagne, fresche	85	55,8	2,9	1,7	36,7	25,3	8,9	4,7	165	688	9	395	0,9	30	81	0,08	0,28	1,11	0		
008521	arrostita	82	42,4	3,7	2,4	41,8	28,3	10,7	8,3	193	808									0		
008525	bollite	88	63,3	2,5	1,3	26,1	16,9	7,5	5,4	120	500									0		
008530	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	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	1524	23	256	1,7	13	95	0,05	0,02	0,50	0	3	
007530	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 sciropata	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	16	65	3	280	0,2	7	2	0,02	0,02	0,10	37	8	
007630	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	canditi	100	21,0	3,5	0,2	73,7	0	73,7	1,1	292	1222											
007053	seccati al forno e mandorlati	100	18,3	5,2	4,2	58,2	0	58,2	14,0	277	1158										0	
007070	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	

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	1,9	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	0	6	25	2	140	0,2	14	10	0,02	0,02	0,20	0	43	tr	
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		
008620	Macadamia		3,0	8,0	76,0	5,1	1,0	4,0	8,0	735	3076	5	363	3,0	70	198	0,70	0,10	2,00	0	1	1,00	
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	Mandorle 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	1	0	26,00	
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	0,30	8	6		
007120	“ “ con buccia	85	85,2	0,2	tr	10,0	0	10,0	2,6	38	161												
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	180											7	
007150	“ “ golden	73	86,9	0,4	0,1	10,7	tr	10,7	1,7	43	180	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	
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	10,0	1,7	40	166	tr	105	0,2	5							8	
007190	Mele, disidratate	100	2,7	1,3	2,0	92,2	tr	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	0,1	6,3	tr	6,3	5,9	26	108			0,1	4	14	0,02	0,03	0,70	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	93			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	103	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	3,2	36	149	2	260	1,6	36	48	0,03	0,05	0,07	2	19		
007250	Nespole	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	15,00	
008560	Noci, fresche	58	19,2	10,5	57,7	5,5	1,9	3,4	3,5	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	1,90	8	tr	3,00	
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	1	4,00	
008800	Olive da tavola conservate	83	58,0	1,5	27,0	5,0	0	5,0	4,4	268	1120			3,5	70	25	0	0,10	1,20	30	tr		
008810	nere	74	68,6	1,6	25,1	0,8	0	0,8	3,9	235	984	54	432	1,6	62	18	0,10	0,10	1,00	15	tr		

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI		Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
008820	Olive	verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	0	1,0	3,0	142	594			1,6	64	14	0,03	0,08	0,50	48	tr	
008830		verdi in salamoia	78	78,0	1,2	11,0	1,0	0	1,0	2,8	108	450											
007600	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	3,8	35	147	2	127	0,3	11	15	0,01	0,03	0,10	tr	4	
007270		candite	100	21,0	1,3	0,6	75,9	0	75,9		295	1235											
007290	Pesche,	con buccia			0,7	tr	5,8	0	5,8	1,9	25	103											
007280		senza buccia	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0	6,1	1,6	27	113	3	260	0,4	8	20	0,01	0,03	0,50	27	4	
007300		disidratate	100	3,0	4,8	0,9	88,0	0	88,0	3,5	357	1495	21	1229	3,5	62	151	tr	0,10	7,80	500	14	
007310		sciropate	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		secche	100	25,0	3,1	0,7	68,3	0	68,3	2,8	275	1150	16	950	6,0	48	117	0,01	0,19	5,30	390	18	
007330	Pesche noci	senza buccia					0		1,5														
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	1	972	7,3	131	500	0,67	0,10	1,40	43	2	4,00
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	90	87,5	0,5	0,1	10,5	0	10,5	1,5	42	177	2	190	0,2	13	14	0,08	0,05	0,50	16	5	
007350		gialle	96	87,7	0,5	0,1	7,2	0	7,2	1,4	30	125	2	202	0,3	4	18						3
007360		rosse	87	87,5	0,5	0,1	10,5	0	10,5	1,6	42	177											
007370		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	
008900	Snack di frutta pressata		100							12,6													
008930	Succo di frutta	(albicocca e pera)	100	84,5	0,3	0,1	14,5	0	14,5	tr	56	236			0,3	8	11	0,01	0,03	0,30			
007380	Uva,	fresca	94	80,3	0,5	0,1	15,6*	0	15,6	1,5	61	257	1	192	0,4	27	4	0,03	0,03	0,40	4	6	tr
007390		bianca				0,1		0		1,4													tr
007400		nera				0,1		0		1,6													tr
007410		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	0	66	277	2	120	0,3	10	10	0,02	0,06		15	340 [■]	tr

* Variabili con il grado di maturazione, con la cultivar e con il clima.

■ Valore con acido ascorbico aggiunto.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
CARNI FRESCHE																						
104020	Agnello , crudo ¹	100	70,1	20,0	8,8	0	0	0	0	159	666	88	350	1,7	10	190	0,15	0,28	6,00	tr	0	
104029	cotto	100	42,0	35,6	14,2	0	0	0	0	270	1131	160	475	3,2	15	310	0,10	0,33	5,10	tr	0	
104030	coscio crudo	100	76,9	20,0	2,5	0	0	0	0	103	429	68	338	2,0	10	213	0,16	0,20	5,41	tr	0	
104033	coscio, cotto ²	100	63,8	31,1	4,5	0	0	0	0	165	690	65	302	3,0	11	230	0,10	0,28	4,28	tr	0	
104040	costoletta cruda	100	76,5	20,4	2,7	0	0	0	0	106	443	70	325	1,7	13	209	0,18	0,19	5,76	tr	0	
104043	costoletta, cotta ²	100	66,5	28,7	4,2	0	0	0	0	153	638	71	309	2,2	12	223	0,14	0,26	5,18	tr	0	
106010	Anatra domestica ³	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	
101230	Bovino adulto ^{1,4} - copertina di sotto,																					
	copertina di spalla, sottospalla, collo ⁵	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	
101150	Bovino adulto 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	
101240	geretto anteriore e posteriore ⁶	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	tr	0	
101180	Bovino adulto ¹ 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	
101250	pancia, biancostato, punta di petto ⁷	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	
101210	scamone	100	73,8	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	100	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	
101260	spalla (muscolo, girello, fesone) ⁸	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	
101120	Bovino adulto , tagli anteriori			20,5	7,0	0	0	0	0	145	607	43	291	1,3	10	180	0,10	0,15	4,80	tr	0	
101130	Bovino adulto , tagli posteriori			21,5	3,4	0	0	0	0	117	488	55	335	1,6	4	190	0,11	0,18	4,70	tr	0	
196000	Bovino adulto , grasso separato	100				0	0	0	0													0
102000	Bufalo ¹	100			1,1		0		0													
104250	Capra ¹	100			2,3		0		0													
104300	Capretto ³	75	74,8	19,2	5,0	0	0	0	0	122	510			1,0	9	220	0,25	0,10	5,70			0
103010	Cavallo	100	74,9	19,8	6,8	0,6	0,5	0	0	143	597	74	331	3,9	4	231	0,04	0,18	5,54			0
103020	Cavallo ¹	100			1,0				0													
108010	Cervo ¹	100	76,5	21,0	0,8	0	0	0	0	91	382											0
107010	Coniglio , intero, crudo ³	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
107019	intero, cotto	71	62,1	27,9	6,0	0	0	0	0	166	693											0
107020	intero, surgelato ³	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	coscio	83	72,0	21,0	5,9	0	0	0	0	137	574											0
108100	Daino	100	75,8	21,0	1,2	0	0	0	0	95	397	81	349	2,8	16	403	0,22	0,48	6,40			

¹ Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile. – ² Cottura in forno senza aggiunta di grassi e di sale.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.⁵ Tagli per bolliti, spezzatini, brasati, stracotti. – ⁶ Tagli per ossobuco, bolliti, umidi. – ⁷ Tagli per bolliti, ripieni, hamburger, ragu. – ⁸ Tagli per arrostiti, scaloppini, cotolette, involtini.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g								kcal	kJ												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
108510	Fagiano ³	85	69,2	24,3	5,2	0	0	0	0	0	144	602	70	290				0,17	0,19	11,30		0		
106020	Faraona, coscio, con pelle, crudo	85	71,6	24,3	3,8	0,3	0,3	0	0	0	133	554	97	325	1,5	8	120	0,29	0,35	5,10	tr	0		
106030	coscio, senza pelle, crudo		72,4	24,0	3,3	0,3	0,3	0	0	0	127	531	100	340	1,6	10	170				tr	0		
106032	coscio, senza pelle, cotto ²		59,1	34,4	6,1	0,3	0,3	0	0	0	194	810	180	460	2,8	11	290				tr	0		
106050	petto, senza pelle, crudo	100	74,2	25,8	1,9	0,2	0,2	0	0	0	121	506	50	340	0,8	10	170	0,14	0,15	9,10	tr	0		
106052	petto, senza pelle, cotto ²	100	66,9	30,7	2,5	0,2	0,2	0	0	0	146	611	70	330	0,8	11	210	0,20	0,16	11,00	tr	0		
106100	Gallina ³	70	66,0	20,9	12,3	0	0	0	0	0	194	813			1,6	15	205	0,30	0,10	4,00		0		
109010	Lumaca	24	82,8	12,9	1,7	0	0	0	0	0	67	280									60	0		
105230	Maiale ¹ , leggero, bistecca cruda	74	69,6	21,3	8,0	0	0	0	0	0	157	658	56	290	0,8	8	160	0,80	0,70	3,00	tr	0		
105236	bistecca, cotta ⁵	75	53,6	30,1	14,1	0	0	0	0	0	247	1035	84	420	1,2	9	260	0,60	0,50	4,70	tr	0		
105200	coscio	87	75,2	20,2	3,2	0	0	0	0	0	110	459	76	370	1,6	12	233	1,35	0,20	4,50	tr	0		
105210	lombo	79	70,7	20,7	7,0	0	0	0	0	0	146	610	73	220	1,3	7	150	0,25	0,30	4,00	tr	0		
105220	spalla	79	73,1	19,0	6,3	0	0	0	0	0	133	555	73	210	1,2	7	180	0,26	0,35	3,00	tr	0		
105600	Maiale ¹ , pesante, coscio	90	72,9	20,4	5,1	0	0	0	0	0	128	533	76	370	1,7	8	176	0,31	0,31	3,80	5	0		
105700	lombo	78	68,0	20,8	9,9	0	0	0	0	0	172	721	59	300	1,4	7	158	0,28	0,30	3,80	6	0		
105800	spalla	94	70,6	19,0	8,9	0	0	0	0	0	156	653	73	220	1,2	6	150	0,26	0,34	3,00	6	0		
197000	Maiale, grasso separato	100				0	0	0	0	0													0	
106150	Oca ³	70	49,1	15,8	34,4	0	0	0	0	0	373	1560	120	406	1,8	13	197	0,07	0,20	6,40	90	0		
104610	Pecora ¹	100			3,1	0	0	0	0	0														
108520	Piccione, giovane	90	71,7	22,1	5,5	0	0	0	0	0	138	577			1,5	12	200	0,08	0,15	7,50		0		
106200	Pollo, intero ⁴ , con pelle, crudo	77	69,5	19,0	10,6	0	0	0	0	0	171	717	62	300	0,6	5	160	0,08	0,14	5,00	tr	0		
106251	cotto ⁶	74	55,3	28,3	14,7	0	0	0	0	0	246	1027	75	270	0,8	10	180	0,05	0,39	4,30	tr	0		
106203	cotto ⁷	73	61,6	27,1	10,2	0	0	0	0	0	200	838	93	366	1,1	20					tr	0		
106210	senza pelle crudo	62	76,1	19,4	3,6	0	0	0	0	0	110	460	70	307	0,7	8	200	0,10	0,15	5,80	tr	0		
106261	cotto ⁶	59	59,3	28,9	10,0	0	0	0	0	0	206	860	85	320	0,8	10	220	0,08	0,19	8,20	tr	0		
106213	cotto ⁷	63	65,3	27,9	5,4	0	0	0	0	0	160	670	90	366	1,1	10					tr	0		
106270	Pollo, ala con pelle, cruda	63	68,0	16,7	14,3	0	0	0	0	0	196	818	100	228	0,6	14					tr	0		
106273	cotta ⁷	60	49,1	31,7	17,4	0	0	0	0	0	283	1186	168	402	0,9	21					tr	0		
106690	Pollo, carne, pelle e rigaglie							0		0											tr	0		
106400	Pollo, fuso con pelle, crudo	67	74,9	18,4	5,7	0	0	0	0	0	125	523	87	288	0,7	8					tr	0		
106403	cotto ⁷	62	58,7	31,2	8,5	0	0	0	0	0	201	842	136	413	1,2	8					tr	0		
106410	senza pelle crudo	66	77,0	18,5	3,7	0	0	0	0	0	107	449	86	355	1,0	13					tr	0		
106413	cotto ⁷	64	62,3	29,9	6,2	0	0	0	0	0	175	734	128	406	1,4	15					tr	0		
106500	Pollo, petto, crudo	98	74,9	23,3	0,8	0	0	0	0	0	100	420	33	370	0,4	4	210	0,10	0,20	8,30	0	0		
106506	cotto ⁵	98	67,2	30,2	0,9	0	0	0	0	0	129	539	46	497	0,6	5	220	0,20	0,20	11,60	0	0		

¹ Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile. - ² Allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura.³ Pronto da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto). - ⁴ Pronto da cuocere; sono escluse le interiora, la testa e le zampe.⁵ Cottura in padella senza aggiunta di grassi e di sale. - ⁶ Arrosto di rosticceria. - ⁷ In forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g								kcal	kJ											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
106600	Pollo, sovracoscio con pelle	crudo	86	67,4	17,4	14,0	0	0	0	0	196	818	71	277	0,8	10						tr	0
106603		cotto ²		59,1	26,7	12,5	0	0	0	0	219	918	100	392	1,3	20						tr	0
106610		senza pelle	83	74,1	18,7	6,3	0	0	0	0	132	550	67	323	0,8	8						tr	0
106613		cotto ²		61,3	28,3	8,3	0	0	0	0	188	786	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
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
108900	Struzzo ¹	crudo	100	76,1	20,9	0,9	0	0	0	0	92	384											0
108901		cotto ²	100	71,5	22,2	1,4	0	0	0	0	101	424											0
106700	Tacchino, intero, con pelle,	crudo	70	73,6	18,2	6,9	0	0	0	0	135	564										tr	0
106710		senza pelle, crudo	58	74,9	21,9	2,4	0	0	0	0	109	457										tr	0
106719		cotto ²					0	0	0	0												tr	0
106800	Tacchino, coscio, con pelle	crudo					0	0	0	0												tr	0
106850	Tacchino, fesa	cruda	100	73,9	24,0	1,2	0	0	0	0	107	447	52	382	0,8	8	200	0,10	0,20	6,70	tr	0	
106856		cotta ³	100	67,5	29,6	1,4	0	0	0	0	131	548	68	457	1,5	11	230	0,10	0,10	10,80	tr	0	
106900	Tacchino, fuso, con pelle	crudo	74	74,7	17,9	6,0	0	0	0	0	126	526	88	274	0,9	9						tr	0
106903		cotto ²	71	62,6	26,7	9,3	0	0	0	0	191	797	117	347	1,5	20						tr	0
106910		senza pelle	73	76,0	18,0	4,6	0	0	0	0	113	474	94	295	0,9	11						tr	0
106913		cotto ²	72	61,6	28,0	8,7	0	0	0	0	190	796	131	394	1,7	15						tr	0
106960	Tacchino, sovracoscio, senza pelle	crudo	86	74,8	18,5	5,1	0	0	0	0	120	502	75	320	1,0	6						tr	0
106963		cotto ²	84	61,0	30,2	6,8	0	0	0	0	182	761	114	475	1,5	8						tr	0
101520	Vitello ⁴ , filetto	crudo	100	76,9	20,7	2,7	0	0	0	0	107	448	89	360	1,2	14	214	0,15	0,26	6,30	tr	0	
101521	Vitello, filetto,	cotto ³	100	56,9	38,6	11,5	0	0	0	0	258	1079											
196600	Vitello, grasso separato		100				0	0	0	0													0
CARNI TRASFORMATE																							
110010	Bacon		100				0	0	0	0													0
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
113010	Carne bovina in gelatina,	in scatola	100	83,2	12,6	1,8	0	0	0	0	67	279	656	74	1,2	8	100	0,15	0,18	4,70			0
113020	Carne bovina pressata,	in scatola	100	72,1	16,5	8,3	0	0		0	141	589	697	184	1,8	4		0,14	0,29	4,84			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
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, confezionato	precotto, cotto ⁵	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

¹ Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile. – ² In forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura.³ Cottura in padella senza aggiunta di grassi e di sale. – ⁴ Il vitello viene macellato a circa 120 giorni.⁵ Bollito per 20 minuti dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g								kcal	kJ											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
110200	Mortadella , solo suino	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		
110210	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		
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	1,1			0	346	1447			4,2	14	130						0	
114020	di fegato	100	51,5	12,7	31,7	1,3			0	341	1427	790	160	4,1	19	123						0	
114030	di pollo	100	55,4	11,1	26,2	2,3			0	289	1208			4,5	14	125						0	
114040	di prosciutto	100	49,8	11,3	34,3	1,1			0	358	1498			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	magro ¹	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		
110530	Prosciutto crudo San Daniele	100	42,8	28,3	23,0	0	0	0	0	320	1340										tr	0	
110570	San Daniele, magro ¹	100	61,0	26,8	3,2	0	0	0	0	136	569										tr	0	
110510	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	di Parma, magro ¹	100	61,5	27,5	3,9	0	0	0	0	145	607										tr	0	
110500	di montagna	100	44,8	26,2	22,0	0	0	0	0	303	1267										tr	0	
110540	disossato	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	disossato, magro ¹	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		
110560	gambuccio	100	43,6	26,2	22,4	0	0	0	0	306	1282										tr	0	
110600	Salame Brianza	100	36,3	26,5	30,5	1,0	0	1,0	0	384	1608	1827	473	1,3	12	229	0,19	0,16			tr	0	
110620	Fabriano	100	32,0	26,5	34,3	1,5	0	1,5	0	420	1759	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	1641	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	
110610	Cacciatore	100	30,6	28,5	34,0	1,2	0	1,2	0	425	1776	1498	435	1,7	43		0,28	0,16			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	
110700	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	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	di suino, fresca, cotta ²	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	di suino, secca	100	28,2	22,0	47,3	0	0	0	0	514	2149			4,3	31	266	0,31	0,20	4,60	tr	0		
110800	Speck	100	44,7	28,3	20,9	0,5	0	0,5	0	303	1268	1557	484	1,6	11		0,14	0,14	1,14	tr	0		
110900	Würstel 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	cotto ²	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	tr	0		
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	tr	0		
110955	Zampone , confezionato precotto, cotto ³	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		

¹ Privato del grasso visibile.² Cottura in padella senza aggiunta di grassi e di sale.³ Bollito per 20 minuti dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
FAST-FOOD A BASE DI CARNE																						
119010	Big-burger , (peso medio 191 g) ¹	100	54,6	13,5	11,5	17,0			1,5	221	926											
119020	Cheese-burger , (peso medio 132 g) ²	100	47,7	14,0	13,1	21,6			1,5	255	1067											
119030	Hamburger , (peso medio 111 g) ³	100	47,8	13,6	10,5	24,8			1,6	242	1012											
FRATTAGLIE																						
115010	Animelle di bovino, crude						0		0													
115110	Cervello di bovino	100	76,6	10,0	12,7	0,8	0	0,8	0	157	658	140	270	3,6	16	330	0,25	0,28	6,00			18
115120	Coratella di agnello:																					
	cuore, polmoni, fegato, milza, reni	100	77,2	15,7	4,7	1,0	0	1,0	0	109	455											
115130	Coratella di vitello:																					
	cuore, polmoni, fegato, milza, reni	100	78,0	17,1	3,2	0,8	0	0,8	0	100	419											
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	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			5
115230	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			3
115240	di pollo, crudo	100					0		0													
115250	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
115260	di tacchino, crudo	100					0		0													
115320	Fegato di bovino	100	70,0	20,0	4,4	5,9	0	5,9	0	142	593	81	320	8,8	7	350	0,26	3,30	13,50	16500 [*]		31
115340	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 [■]		30
115350	di ovino	100	73,0	19,5	5,5	2,0	0	2,0	0	135	565	67	300	12,6	8	364	0,40	3,28	13,10	15000		33
115360	di pollo, crudo				6,3		0		0											36600		
115370	di suino, crudo	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
115380	di tacchino, crudo						0		0													
115400	Lingua di bovino cruda	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			3
115500	Milza di bovino	100	75,3	18,5	3,7	0	0	0	0	107	449	85	429	42,0 [▲]	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			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
115720	di ovino	100					0		0													
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			3

¹ Pane all'olio o al latte, doppio 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, hamburger di carne bovina, ketchup, le stesse verdure.

* Può variare da 11000 a 37000 µg. ■ Può variare da 6000 a 13000 µg. ▲ Può variare da 8 a 75 mg.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
PRODOTTI DELLA PESCA																							
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	tr		
120020	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	sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	2,3	0	2,3	0	137	571									55	0		
120250	Anguilla , d'allevamento, filetti	100	55,6	14,2	28,9	0,5	0	0,5	0	319	1334				20	480					tr	0,82	
120230	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*	2		
120240	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	9801*	2		
120210	affumicata				27,8		0		0													0	
120220	marinata	88	59,9	14,8	21,9	0,6	0	0,6	0	259	1082			0,7	18	202	0,28	0,37	3,50	9401*	tr		
128050	Aragosta , fresca	29	78,1	16,0	1,9	1,0	0	1,0	0	85	355			0,8	60	280	0,15	0,18	2,00	tr	tr		
128055	bollita		72,4	20,2	2,4	1,3	0	1,3	0	107	449			1,0	74	350				tr	0		
120300	Aringa , fresca	70	60,1	16,5	16,7	0	0	0	0	216	905		320	0,9	63	113	0,12	0,18	3,50	12	tr		
120310	affumicata	70	62,5	19,9	12,7	0	0	0	0	194	811			1,4	66	254		0,28	3,30	9	tr		
120320	marinata	95	60,2	18,3	14,0	0	0	0	0	199	833	1030	98		30	150	0,05	0,21	3,30	46	tr		
120330	sotto sale	73	48,8	19,8	15,4	0	0	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							tr	
127100	Calamaro , fresco	65	80,0	12,6	1,7	0,6	0	0,6	0	68	284	185	145	0,2	144	189	0,07	0,16	1,20	75	tr		
127110	surgelato	59	84,2	13,1	1,5	0,6	0	0,6	0	68	285	185	145	0,2	130	170	0,05	0,02	2,10	75	tr		
120290	Capitone	65	62,0	13,0	21,5	0,5	0	0,5	0	247	1035										2		
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	tr		
120590	Cefalo 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	0,5	0	0,5	0	88	368			0,3	11	128	0,04	0,12	0,40		0		
120710	Coregone	69	75,3	19,0	6,5	0,1	0	0,1	0	135	564		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						tr		
127120	Cozza o mitilo	32	82,1	11,7	2,7	3,4	2,8 [■]	0,3	0	84	351	290	320	5,8	88	236	0,12	0,16	1,60	54	tr		
120910	Dentice , fresco	65	76,1	16,7	3,5	0,7	0	0,7	0	101	422			12	38	264	0,08	0,10	2,10	48	0		
120920	surgelato	65	80,1	17,2	3,5	0,7	0	0,7	0	103	431			0,8	30	188	0,08	0,15	3,30		0		
128100	Gamberi , freschi	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	sgusciati, surgelati	100	81,2	16,5	0,9	2,9	0	2,9	0	85	356	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		
121010	Halibut , fresco	80	74,5	20,6	3,5	0	0	0	0	114	477										tr		
121100	Lattarini	100	73,2	14,6	9,6	0	0	0	0	145	606				888	350				113	0		
121200	Luccio	56	79,0	18,7	0,6	0,1	0	0,1	0	81	337	63	250	1,1	20	220	0,09	0,07	1,70	6	tr		
121310	Melù o pesce molo , fresco	65	80,5	17,4	0,3	tr	0	tr	0	72	303	72	356	1,0	31	218			1,70	tr	2		

* Valore medio; il contenuto in retinolo equivalenti è molto variabile a seconda del peso e dell'età dell'anguilla ■ Glicogeno

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI		Composizione chimica e valore energetico																				
			Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
121320	Melù,	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		ammollato	85	76,1	20,7	0,9	0,3	0	0,3	0	92	385	51	340	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	0	0	71	296	77	320	0,7	25	194	0,05	0,08	2,20	tr	tr	
121420		surgelato	75	80,8	17,3	0,6	0	0	0	0	75	312	77	320	0,6	30	188	0,03	0,12	1,20	0	tr	
121423		surgelato, cotto ¹	75	76,8	20,9	0,9	0	0	0	0	92	384	80	328	1,0	36	202	0,05	0,07	2,20	tr	0	
121424		surgelato, cotto ²	75	72,2	24,8	0,9	0	0	0	0	107	449	82	330	1,0	37	200	0,06	0,08	2,22	tr	0	
121430		surgelato, filetti	100	83,9	15,6	0,6	0	0	0	0	68	284	68	310	0,3	11	160	0,06	0,05	1,50	0	0	
121440		baccalà secco	75	52,4	29,0	1,7	0	0	0	0	131	549					224					0	
121450		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		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	0	2,0	0	97	404		287	5,6	69						tr	
121600	Occhiata			77,0	19,0	3,7	2,0	0	2,0	0	117	489		427	4,2	32						0	
121720	Orata,	fresca, filetti, selvatica	100	73,2	20,7	3,8	1,0	0	1,0	0	121	505										0	
121730		d'allevamento	100	69,1	19,7	8,4	1,2	0	1,2	0	159	665				30	1050					0	
121710		surgelata	69	78,4	19,8	1,2	1,0	0	1,0	0	94	392			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 [■]	0,5	0	69	289	510	260	6,0	186	267	0,10	0,20	1,50	75	tr*	
121800	Pagello			79,0	21,0	1,9	0	0	0	0	101	423		690	4,3	34						tr	
121900	Pagello bocca d'oro			73,0	20,0	3,0	3,0	0	3,0	0	118	495		648	4,0	34						tr	
122000	Palombo		65	79,2	16,0	1,2	1,3	0	1,3	0	80	333			1,0	31	218	0,03	0,03	5,60	15	tr	
122100	Pesce gatto		60	79,8	15,5	3,3	0,2	0	0,2	0	92	387	63	380	3,7	5	130					tr	
127150	Polpo		90	82,0	10,6	1,0	1,4	0	1,4	0	57	237		233	1,5	144	189	0,03	0,04		25	0	
122200	Razza		32	82,2	14,2	0,9	0,7	0	0,7	0	68	283			1,0	31	218	0,03	0,04	2,50	15	tr	
122300	Rombo		55	79,5	16,3	1,3	1,2	0	1,2	0	81	341			1,2	38	264					tr	
122400	Salmone,	fresco	65	68,0	18,4	12,0	1,0	0	1,0	0	185	776	98	310	0,7	27	280	0,20	0,15	7,00	13	tr	
122410		affumicato	100	64,9	25,4	4,5	1,2	0	1,2	0	147	613	1880	420	0,6	19	250	0,16	0,17	8,80	13	tr	
122430		in salamoia	98	64,3	21,1	11,5	1,0	0	1,0	0	192	802	540	300	0,8	66	286	0,05	0,19	7,00	60	0	
122500	Salpa			77,3	18,0	2,7	2,0	0	2,0	0	104	434		540	4,3	28						tr	
122600	Sarago					1,2		0		0												tr	
122700	Sarda,	fresca	70	73,0	20,8	4,5	1,5	0	1,5	0	129	541	66	630	1,8	33	215	0,02	0,25	9,70	28	tr	
122710		in salamoia	100			2,9		0		0												0	
122800	Sardine	fresche	75	60,7	20,3	15,4		0		0												tr	
122806		fritte	75	43,1	32,3	21,2		0		0												0	
122810		sott'olio	100					0		0												0	
122820		sott'olio, sgocciolate	100			13,6		0		0												0	
122900	Scorfano			79,0	19,0	0,4	0,6	0	0,6	0	82	342		465	5,5	61						tr	

¹ Cottura in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura.² Cottura in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale.

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

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
127160	Seppia	50	81,5	14,0	1,5	0,7	0	0,7	0	72	302		273	0,8	27	143				25		0
123000	Sgombro o maccarello , fresco	80	69,8	17,0	11,1	0,5	0	0,5	0	170	710	130	360	1,2	38	264	0,10	0,25	7,60	45		tr
123010	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	348	120	280	0,8	12	195	0,05	0,05	1,70		tr	0
123110	surgelata	48	79,4	17,3	1,3	0,1	0	0,1	0	81	340	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		307	4,1	20	202	0,11	0,16		15		tr
123220	d'allevamento, filetti	100	69,9	21,3	6,8	0,8	0	0,8	0	149	625				30	1150						tr
123300	Storione		72,5	19,2	7,6	0	0	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	3,3	0	255	1067	2200	180	11,8	276	355						0
124100	Suro o sugarello	55	77,2	18,3	3,0	1,0	0	1,0	0	104	435	111	212	0,9	125	224						0
123400	Tinca	55	78,5	17,9	0,5	0,9	0	0,9	0	79	333	80	245	1,0	31	218	0,06	0,15		18		tr
123500	Tonno , fresco	90	61,5	21,5	8,1*	0,1	0	0,1	0	159	666	43		1,3	38	264	0,20	0,12	8,50	450		tr
123550	in salamoia, sgocciolato	100	73,4	25,1	0,3	0	0	0	0	103	431						0,06	0,09	10,00	65		0
123600	sott'olio	100			20,5	0	0	0	0													0
123610	sott'olio, sgocciolato	100	62,3	25,2	10,1	0	0	0	0	192	802	316	301	1,7	7	205	0,04	0,11	10,40	14		0
123700	ventresca, in salamoia, sgocc.	100			5,7		0		0													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		tr
124000	Trota	55	80,5	14,7	3,0	0	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	0	0	118	494	61	319	2,0	50	279	0,09	0,06	3,00		tr	tr
124010	surgelata	55	77,2	17,8	2,3	0	0	0	0	92	385	42	470	2,1	15	220	0,08	0,06	3,00		tr	tr
124013	cotta al forno	55	74,1	20,4	2,6	0	0	0	0	105	439	48	530	2,3	17	250					tr	tr
124014	cotta al microonde	55	68,5	26,7	3,2	0	0	0	0	136	567										tr	tr
127170	Vongola	25	82,5	10,2	2,5	2,2	0	2,2	0	72	299									16		tr

* Variabili con l'età dell'animale dal 3 al 15%.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
LATTE E YOGURT																						
140100	Crema di latte - 12% di lipidi	100	78,5	2,8	12,5	4,4	0	4,4	0	140	587											tr
132010	Latte di bufala	100	81,2	4,5	8,5	5,1	0	5,1	0	114	475				198	121						
130010	di capra	100	86,3	3,9	4,8	4,7	0	4,7	0	76	320	40	180	0,1	141	106	0,05	0,11	0,30	86	1	
131010	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		
135810	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	0,07
135820	UHT, parz. scremato	100	89,5	3,2	1,6	5,1	0	5,1	0	46	194			0,1	120	94					1	0,04
135010	pastorizzato, intero ¹	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 [■]	1	0,07
135020	pastorizzato, parz. scremato	100	88,5	3,5	1,5	5,0	0	5,0	0	46	194			0,1	120	94	0,04	0,17	0,09	19	1	0,04
135030	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	tr
135510	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	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	
135610	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*	4	
135620	in polvere, parz. 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	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	tr
140300	Panna o crema di latte	100	58,5	2,3	35,0	3,4	0	3,4	0	337	1410	34	100	0	78	61	0,02	0,11		335		
140400	sterilizzata	100			23,9		0		0													
158000	Yogurt caprino	100	87,5	3,6	2,9	5,1	0	5,1	0	60	249	60	251	0,1	124	105	0,03	0,13	0,26	196	0	
150010	da latte, intero	100	87,0	3,8	3,9	4,3	0	4,3	0	66	278	48	170	0,1	125	105	0,04	0,19	0,11	38	1	0,08
150500	da latte, intero, alla frutta	100			2,8		0		0													
151000	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	0,06
152000	da latte, scremato	100	89,0	3,3	0,9	4,0	0	4,0	0	36	152	58	185								1	tr
150020	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	
FORMAGGI																						
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	4,1	0	4,1	0	527	2204											
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	2,3	0	2,3	0	439	1838			0,3	860	590	0,01	0,45	0	420	tr	0,43
160810	Caciocotta, di capra	100	68,4	11,9	14,3	0,5	0	0,5	0	178	745				396	240					tr	
160820	Caciotta, mista	100	39,5	24,5	31,0	1,8	0	1,8	0	384	1606										tr	
160830	Caciotta romana, di pecora	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0	2,1	0	364	1525									380	tr	
160840	Caciotta toscana	100	42,8	24,6	29,6	0,8	0	0,8	0	368	1539	514	145	0,6	531					453	tr	0,49

¹ Un litro di latte pesa 1030 g.

* 115 mg provengono da caroteni. ■ 5 mg provengono da caroteni.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g								kcal	kJ												
		g	g								mg	mg												mg
160860	Caciottina, fresca	100	54,8	17,3	21,3	0,5	0	0,5	0	263	1099										202	tr	0,22	
166010	mista	100	41,3	26,9	28,5	1,5	0	1,5	0	370	1547				360	300						tr		
160850	vaccina	100	46,0	21,1	25,4	3,0	0	3,0	0	324	1357											tr	0,34	
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	0			
160890	Crescenza	100	58,3	16,1	23,3	1,9	0	1,9	0	281	1177	350	110	0,1	557	285				135	tr	0,45		
161200	Dolce verde	100	52,5	19,1	20,0	2,5	0	2,5	0	266	1112				360	300		0,30				tr		
161600	Edam	100					0		0														tr	
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	290				75	0,01	0,40	0,12		0	tr		
162010	Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	0,7	0	0,7	0	268	1120			0,4	350	355	0,03	0,27	0,30	300	0			
162020	Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0	0,8	0	343	1436	686		0,3	870	561	0,01	0,45	0,20	420	0	0,62		
162030	Formaggino ¹	100	52,6	11,2	26,9	6,0■	0	6,0	0	309	1295	1000	108	0,3	430	650	0,02	0,30	0,10	370	0			
162040	meno grasso	100	56,4	14,7	17,3	6,5■	0	6,5	0	239	999	1000		0,3	430	665	0,02	0,20	0,10	240	0			
162050	cremoso spalmabile	100	59,2	8,6	31,0	tr	0	tr	0	313	1311	330	150	0,1	110	130	0,03	0,17	0,10		tr			
170510	cremoso spalmabile, light	100	70,0	9,2	14,5	3,1	0	3,1	0	179	749									224	tr	tr		
160400	Formaggio molle da tavola	100	38,9	25,4	30,2	1,0	0	1,0	0	377	1578				604	480	0,07	0,30	0,30	310	0			
162400	Gorgonzola	100	50,8	19,1	27,1	1,0	0	1,0	0	324	1356	600	111	0,3	401	326	0,01	0,18	0,90	287	0	0,52		
162410	Grana	100	31,5	33,9	28,5	tr	0	tr	0	392	1640	700	120	0,2	1169	692	0,02	0,35	0,10	332	0	0,55		
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	Italico	100	49,2	21,2	25,2	1,2	0	1,2	0	316	1323									350	tr			
164400	Latteria (formaggio tipico del Veneto)	100	25,4	30,7	36,4	1,4	0	1,4	0	456	1906				1057		0,03	0,68	0,40	327	tr			
164800	Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	0,3	0	0,3	0	455	1902	86	53	0,2	68	97	0,01	0,22	0,10	430	0			
164810	Mozzarella di bufala	100	55,5	16,7	24,4	0,4	0	0,4	0	288	1205			0,2	210	195				164	0	0,24		
164820	di vacca	100	58,8	18,7	19,5	0,7	0	0,7	0	253	1058	200	145	0,4	350	350	0,03	0,27	0,40	219	0	0,39		
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	0,68		
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	380	0	0,70		
166060	Pecorino romano	100	31,9	26,0	33,1	1,8	0	1,8	0	409	1710				900	589		0,41		480	0	1,01		
166070	Pecorino siciliano	100	30,3	28,9	33,6	2,4	0	2,4	0	427	1787	450	55	0,3	1162	798				573	tr	0,97		
166100	Provolone	100	39,0	28,1	28,2	2,0	0	2,0	0	374	1564	860	139	0,5	720	521	0,02	0,22	0,60	390	0	0,52		
166800	Ricotta di bufala	100	67,3	10,5	17,3	3,7	0	3,7	0	212	885				340	380						0		
166810	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	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	0,21		
166850	Robiola	100	46,0	20,0	27,7	2,3	0	2,3	0	338	1414											0		

¹ Un formaggino pesa in media 22 g. ■ Variabile dal 3 al 10%.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	
167200	Scamorza	100	44,9	25,0	25,6	1,0	0	1,0	0	334	1398			0,3	512	299					352	tr	0,48	
167250	Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	tr	0	tr	0	300	1255			0,3	567	374						0		
167600	Taleggio	100	51,8	19,0	26,2	0,9	0	0,9	0	315	1319	873	89	0,1	433	328		0,22			482	0	0,62	
UOVA																								
180010	Uova di anatra, intero	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 [■]	0			
180030	tuorlo	100					0		0															
181100	Uova di gallina, intero ¹	87	77,1	12,4	8,7	tr	0	tr	0	128	535	137	133	1,5	48	210	0,09	0,30	0,10	225 [■]	0			
181500	intero, congelato	100	77,1	12,4	8,7	tr	0	tr	0	128	535												0	
181117	intero, cotto ²	100					0		0														0	
181105	intero, cotto ³	100	77,1	12,4	8,7	tr	0	tr	0	128	535												0	
181600	intero, in polvere	100	4,1	51,9	36,4	0,4	0	0,4	0	537	2246	573	556	6,3	201	879	0,38	1,26	0,42	942			0	
183010	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 [■]			0	
183800	tuorlo, congelato	100		15,8	29,1	tr	0	tr	0	325	1360												0	
183015	tuorlo, cotto in camicia	100					0		0														0	
183900	tuorlo, in polvere			100					0		0												0	
182010	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	
185010	Uova di oca, intero	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 [■]			0	
189010	Uova di tacchiana, intero	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	
189030	tuorlo	100					0		0														0	
OLI E GRASSI																								
190010	Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	1,1	0	758	3171	7	15	0	25	16				930 [*]	0		2,40	
009010	Burro d'arachidi	100			53,7				0															
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		12,40	
009110	2/3 di grassi animali e 1/3 di grassi vegetali	100	12,0	0,7	84,0	0,4	0	0,4	0	760	3181												0	
009799	Olii vegetali: oliva, soia, mais ecc.	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	tr	0	0	0	0				0	
009610	Olio, arachide	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19,10
009620	cocco	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,90
009630	colza	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,20
194000	fegato di merluzzo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	18000	0	19,80	
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	0	0	133,00

¹ Un uovo pesa mediamente 61 g, il guscio 8 g, l'albume 37 g, il tuorlo 16 g. - ² Cotto a frittata o strapazzato. - ³ Cotto alla coque o sodo.

■ Retinolo e caroteni variano notevolmente con la composizione del mangime.

* 146 µg provengono da caroteni.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile																				
		Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	
009650	Olio, girasole	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	tr	0	0	0	0	0	0	68,00
009660	mais	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	34,50
009670	mandorle dolci	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	45,80
009200	oliva ¹	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	3	0	18,50
009210	oliva extra vergine ¹	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,2	0	0	0	0	0	36	0	22,40
009680	palma	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	33,10
009690	sesamo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762					0	0	0			0	
009700	soia	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	18,50
009710	vinacciolo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	18,90
192010	Sego di bue	100	2,0	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	
DOLCI																						
207010	Babà al rhum	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	140	0,04	0,10	0,30	40	0	
204010	Canditi ²	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	tr
207020	Cannoli alla crema	100	33,7	6,2	20,7	41,9	28,2	10,9		368	1541			1,3	52	0	0	0	0	0	0	
202010	Caramelle, dure	100	2,7	tr	0	91,6	0	91,6	0	344	1437			0	0	0	0	0	0	0	0	0
202020	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	0
203010	Cioccolato, al latte	100	0,8	7,3	36,3	50,5	tr	50,5	3,2	545	2281	120	420	3,0	262	207	0,09	0,39	0,60	25	0	
203030	al latte con nocciole	100	1,1	7,2	36,9	48,6	tr	48,6	4,8	543	2273			1,9	42	162	0,26	0,26	2,00		0	
203020	fondente	100	0,5	6,6	33,6	49,7	tr	49,7	8,0	515	2155	11	300	5,0	51	186	0,07	0,07	0,60	9	0	
203500	Crema di nocciole e cacao	100	0,8	6,9	32,4	58,1	tr	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	con marmellata	100	20,9	4,9	8,2	65,5				339	1418									0	0	
208520	con marmellata di albicocche ³	100	9,9	0,9	16,5	71,7	39,4	28,4		421	1761	235	363	0,6	19	182					0	
	Gelato confezionato:																					
206260	biscotto 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	tr	25,3	0	173	725											
206020	caffè in vaschetta	100	54,9	5,1	15,0	23,9	tr	23,9	0	245	1025				245	102						
206270	cono panna e cioccolato	100	43,2	5,1	15,5	34,9				291	1217				103	222						
206280	cono 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	tr	20,7	0	218	911			0,4	85	165					0	
206050	fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola	100	75,2	1,4	1,7	21,3	tr	21,3	0	101	422				55	50						

¹ Un litro di olio pesa 917 g.

² Le analisi si riferiscono a ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati.

³ Tipo industriale.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
206710	ghiacciolo all'arancio	100	64,0	0	0	36,5	0	36,5	0	137	573			0	0	0	0	0	0	0	12	tr	
206060	nocciola in vaschetta	100	62,4	3,3	8,4	25,2	tr	25,2	0	183	767												
206070	panna in vaschetta	100	60,6	3,2	8,2	27,2	tr	27,2	0	189	789												
206080	panna ricoperta di cioccolato fondente	100	44,8	4,5	21,4	28,2	tr	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	tr	
206090	stracciatella in vaschetta	100	57,8	2,9	7,0	31,5	tr	31,5	0	193	806												
206100	vaniglia in vaschetta	100	63,5	2,7	6,7	25,7	tr	25,7	0	167	701												
206030	Gelato di crema	100			12,0		tr		0													0	
202500	Gomme da masticare	100	3,5	0	0	70,0	0	70,0	0	263	1098					0	0	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		
204510	Marmellata di mele cotogne	100			tr		0		1,6														tr
204500	Marmellate , normali e tipo frutta viva	100	36,0	0,5	tr	58,7	0	58,7	2,2	222	930	12	100	1,4	18	7	0,02	0,02	0,90	0	4	tr	
217500	Marzapane	100			25,8																		
210030	Merendine , 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 di latte	100	14,2	6,2	15,1	67,3	19,7	45,7	1,9	413	1728		180	1,8	17	172						0	
210060	tipo brioche	100	11,3	8,2	17,6	65,7	39,3	22,5		438	1831			1,5	23							0	
210050	tipo pan di Spagna	100	17,9	7,4	13,1	62,7	25,3	34,9		383	1601		103	1,4	58	117						0	
210070	tipo pasta frolla	100	8,1	5,3	17,1	71,7	33,2	35,2		444	1858			0,7	23							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	0	
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		54,6		455	1904			1,9	59	242	0,11	0,36	1,60	tr			
215000	Savoardi	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		
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		
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	0	0
PRODOTTI VARI																							
401010	Aranciata	100	86,0	0,1	0	10,0	0	10,0	0	38	159	tr	18										tr
401100	Bevanda tipo cola	100	89,0	tr	0	10,5	0	10,5	0	39	165	8	1		5	15	0	0	0	0	0	0	0
508010	Cacao , amaro in polvere	100	2,5	20,4	25,6	11,5	10,5	tr		355	1486			14,3	51	685	0,08	0,30	1,70	7	0		
508020	magro in polvere	100			8,0																	0	
409010	bevanda al latte	100							0														
508200	Caffè tostato ¹	100	4,1	10,4	15,4	28,5				287	1201	74	2020	4,1	130	160		0,20	10,00		0		

¹ Il caffè tostato contiene a seconda della miscela (arabica o robusta) da 1 a 2 g/100 g (s.s.) di caffeina. Una tazzina di caffè, preparata con circa 6 g di polvere, a seconda del metodo di preparazione (espresso o moka), contiene mediamente da 50 a 120 mg di caffeina.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI - per 100 g di parte edibile

Numero codice	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	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	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	
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 patate	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	0	1,1	6,9	56	235	16	610	4,9	13	394	0,71	1,65	11,20	tr	tr		
502760	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				26	109	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				26	109	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	233	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	151	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	1247	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	613						0,13	0,75	0,39	tr	tr		
501200	Pop corn	100	4,3	12,0	4,2	77,9			15,1	378	1581	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	412	1120	5901	0,2	25	43	1,00	0,09	2,10	230	2		
509010	Soia, latte	100	89,7	2,9	1,9	0,8	tr	0,8	tr	32	133	32	120	0,4	13	47	0,06	0,27	0,10	0	0		
509020	salsa	100	67,6	8,7	0	8,3		8,3	0	66	276	5720	360	2,7	19	210	0,05	0,13	3,40	0	0		
509030	yogurt	100	82,4	5,0	4,2	3,9	tr	3,9		72	303									26	0		
508100	Tè, in foglie ¹	100	9,3	19,6	2,0	3,0	0	3,0		108	450	45	2160	15,2	30	630					0		
BEVANDE ALCOLICHE																							
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 ¹	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		984	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
									235														
407510	Marsala all'uovo				0	0	12,4	14,8	150	628	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
406010	tipico				0	0	28,0	14,2	204	855	0	0	0	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	0	0	0
406510	secco				0	0	4,0	15,2	121	508	17	40	0	0	0	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	0	0	0
405020	rosso				0	0	0	10,7	75	313	4	61	0	0	0	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	0	0	0

¹ Le foglie contengono mediamente 3,5g/100g (s.s.) di caffeina; una bustina monodose contiene circa 2 g di foglie. La bevanda ottenuta con 140 ml di acqua bollente contiene a seconda del tempo d'infusione (da 1 min. a 5 min.) un contenuto di caffeina che va da 14 a 35 mg.

COLESTEROLO TOTALE (mg/100 g di parte edibile)

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
CEREALI E DERIVATI		
002510	Croissants	75
000870	Pasta, secca, all'uovo, cruda	94
000871	bolita	31
000835	di semola, bollita e condita al ragù	30
000865	integrale, bollita e condita al ragù	30
CARNI FRESCHE		
104010	Agnello, crudo	70
104029	cotto al forno	110
104030	coscio, crudo	71
104033	cotto al forno	116
104040	costoletta, cruda	75
104043	cotta al forno	104
101120	Bovino adulto, tagli anteriori	59-72
101130	tagli posteriori	52-68
196000	solo grasso	75
103010	Cavallo	61
107010	Coniglio, intero, crudo	52
107019	cotto	73
107020	surgelato	51
107030	coscio	60
106020	Faraona, coscio, con pelle, crudo	71
106030	senza pelle, crudo	51
106033	cotto al forno	99
106050	petto, senza pelle, crudo	32
106053	cotto al forno	39
105230	Maiale, leggero, bistecca, crudo	62
105236	saltata in padella	89
105200	coscio	64
105210	lombo	61
105220	leggero, spalla	67
105600	pesante, coscio	89
105700	coscio	88

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
105800	Maiale, spalla	83
197000	solo grasso	70
106200	Pollo, intero, con pelle, crudo	93
106203	cotto al forno	119
106210	senza pelle, crudo	75
106213	cotto al forno	109
106690	carne, pelle e rigaglie	98
106400	fuso, con pelle, crudo	94
106403	cotto al forno	91
106410	senza pelle, crudo	88
106500	petto, crudo	60
106506	saltato in padella	75
106600	sovracoscio, con pelle, crudo	82
106610	senza pelle, crudo	73
108530	Quaglia	58
109510	Rana	50
108900	Struzzo, crudo	57
108901	cotto al forno	72
106700	Tacchino, intero con pelle, crudo	195
106710	senza pelle, crudo	63
106719	cotto al forno	80
106800	coscio con pelle, crudo	92
106850	fesa, cruda	50
106856	saltata in padella	62
106900	fuso, con pelle, crudo	73
106903	cotto al forno	110
106910	senza pelle, crudo	67
106913	cotto al forno	107
106960	sovracoscio, senza pelle, crudo	71
106963	cotto al forno	108
101520	Vitello, filetto, crudo	71
101521	saltato in padella	99
196600	solo grasso	75

COLESTEROLO TOTALE (mg/100 g di parte edibile)

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE		
110010	Bacon	67
110020	Bresaola	67
113010	Carne bovina , in gelatina, in scatola	29
113020	pressata, in scatola	45
110150	Coppa Parma	96
113030	Corned beef , in scatola	93
110195	Cotechino , confezionato precotto, bollito	98
110200	Mortadella , solo suino	70
110300	Pancetta magretta	65
110310	Pancetta tesa	80
114020	Patè di fegato	169
110400	Prosciutto cotto	62
110510	Prosciutto crudo , Parma	72
110540	disossato	66
110530	San Daniele	69
110600	Salame , Brianza	84
110610	Cacciatore	99
110620	Fabiano	88
110630	Felino	95
110640	Milano	90
110650	Napoli	86
110660	Nostrano	94
110670	Ungherese	94
110700	Salsiccia , di fegato	184
110800	Speck	90
110900	Wurstel , crudo	62
110955	Zampone , confezionato precotto, bollito	95
FRATTAGLIE		
115010	Animelle , di bovino, crude	250
115019	cotte	466
115110	Cervello , bovino	>2000
115210	Cuore , bovino, crudo	150

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
115219	Cuore , bovino, cotto	274
115240	pollo, crudo	170
115219	cotto	231
115260	tacchino, crudo	150
115269	cotto	238
115320	Fegato , bovino, crudo	191
115329	cotto	385
115360	pollo, crudo	555
115369	cotto	746
115370	suino, crudo	260
115379	cotto	290
115380	tacchino, crudo	435
115389	cotto	599
115400	Lingua , bovino, cruda	119
115409	cotta	211
115700	Rene , bovino	375
115730	suino	410
PRODOTTI DELLA PESCA		
120010	Acciuga o alice , fresca	61
120030	sotto sale	119
120020	sott'olio	114
120250	Anguilla , d'allevamento, filetti	87
120230	di fiume	92
120240	di mare	88
128050	Aragosta , cruda	70
128055	bollita	85
120300	Aringa , fresca	85
120310	affumicata	82
120320	marinata	97
120330	sotto sale	110
120400	Boga	25
127100	Calamaro , fresco	64
127110	surgelato	63

COLESTEROLO TOTALE (mg/100 g di parte edibile)

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
150010	Yogurt, da latte, intero	11
151000	parzialmente scremato	8
152000	scremato	2
150500	Yogurt, alla frutta, da latte intero	7
FORMAGGI		
160410	Brie	98
160850	Caciotta, vaccina	71
160870	Camembert	78
160890	Crescenza	53
161600	Edam	79
162000	Feta	68
162020	Fontina	82
162050	Formaggio cremoso spalmabile	90
170510	spalmabile, light	42
162400	Gorgonzola	70
162410	Grana	109
164820	Mozzarella, di vacca	46
166000	Parmigiano	91
166060	Pecorino romano	90
166100	Provolone	73
166810	Ricotta, pecora	42
116820	vacca	57
UOVA		
180030	Uova, anatra, tuorlo	2110
182010	gallina, albume	0
181100	intero	371
181500	intero congelato	370
181117	cotto a frittata o strapazzato	411
181105	cotto alla coque o sodo	371
181600	in polvere	1600
183010	Uova, gallina, tuorlo	1337
183800	congelato	1270

Numero codice	ALIMENTI	COLESTEROLO
183015	Uova, gallina, tuorlo cotto in camicia	1337
183900	in polvere	2800
189030	tacchina, tuorlo	2397
OLI E GRASSI		
190010	Burro	250
191010	Lardo	95
009100	Margarina, 100% vegetale	0
009110	2/3 di grassi animali, 1/3 di grassi vegetali	50
009799	Oli vegetali: oliva, soia, mais, ecc.	0
194000	Olio di fegato di merluzzo	570
DOLCI		
214000	Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	10
203010	Cioccolato, al latte	10
203030	al latte con nocciole	9
203020	fondente	0
203500	Crema di nocciole e cacao	2
206030	Gelato, crema	57
206710	ghiacciolo all'arancio	0
206800	sorbetto al limone	0
210060	Merendine, tipo brioche	180
210050	tipo pan di spagna	142
210070	tipo pasta frolla	141
PRODOTTI VARI		
508010	Cacao, amaro in polvere	0
409010	bevanda al latte	11
502760	Maionese	70
006519	Patate, cotte con latte e formaggi	15
140300	Panna*	140
*(fonte: coopfirenze e albanesi.it)		

Complessità dell'organismo vivente

La **scala della complessità** del nostro organismo mette in evidenza la relazione tra le varie strutture che lo costituiscono. Dallo schema proposto puoi considerare che tutti gli organismi viventi, nonostante la loro evidente diversità, di fatto presentano in comune molte caratteristiche, tra cui il bisogno fondamentale di energia e di materiale plastico, che si manifesta con la necessità di assumere nutrimento.

