

# TABELLA DELLE CALORIE DEGLI ALIMENTI IN ORDINE ALFABETICO

1 cucchiaino da caffè - 5 gr      1 cucchiaio da minestra - 15 gr

calorie tabella : 100 = x : peso utilizzato

<b>Frutta</b>	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr	<b>Verdure, ortaggi e condimenti</b>	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Albicocche	20	28	Aglio	spicchio	40
Ananas fresco	50	40	Asparagi	60	29
Arachidi tostate	100	598	Basilico	-	39
Arance	40	34	Barbabietole rosse	40	19
Banana	100	92	Bietola	40	17
Castagne	80	120	Broccoletti	50	22
Castagne arrostate	100	200	Carciofi	20	22
Castagne bollite	60	120	Cardi	15	10
Ciliegie	25	38	Carote	20	35
Cocco	120	364	Cavolfiore	100	25
Cocomero	25	15	Cavolo rosso	80	20
Datteri secchi	20 (uno)	235	Cavolo verde	80	19
Fichi	15	46	Cetrioli	15	14
Fichi d'India	53	50	Cicoria	12	6
Fichi secchi	45	256	Cipolle	15	26
Fragole	5 (una)	27	Cipolline	40	38
Frutta candita	-	310	Finocchi	10	9
Frutta sciropata	155	85	Fiori di zucca	10	12
Gelatina di frutta	-	270	Funghi	15	28
Kiwi	35	44	Fagioli	80	180
Lamponi	10	34	Insalata verde e mista	40	70
Limoni	8	11	Lattuga	10	19
Marmellata	(cucchiaino)	220	Melanzane	20	18
Mandaranci	40	53	Olio di oliva	90	900
Mandarini	35	72	Olive nere	94	235
Mandorle secche	15 (una)	603	Olive verdi	56	142
Melagrane	70	63	Patate	100	85
Mele	60	53	Peperoni gialli - rossi - verdi	30	30
Melone	40	70	Piselli	60	70
More	15	36	Pomodori	20	17
Nespole	15	28	Porri	30	30
Noci	45	582	Radicchio	15	15
Nocciole	70	655	Rape	20	18
Pere	50	35	Ravanelli	10	10
Pesche	35	27	Rucola	30	30
Pinoli	120	595	Sugo alle verdure - pomodoro	180	270
Pistacchi	130	608	Sedano	7	20
Pompelmo	13	26	Spinaci	50	30
Prugne fresche	12	42	Tartufo nero	20	30
Prugne secche	55	220	Zucca	30	18
Succo di frutta o d'arancia	90	60	Zucchine	30	11
Succo d'uva	100	70			
Uva fresca	78	61			
Uva secca	56	283			

## Formaggi e uova

	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Caciotta	180	360
Crescenza	140	280
Emmenthal	200	400
Fior di latte (magro)	130	260
Fontina	170	340
Formaggino	130	310
Gorgonzola	160	320
Mascarpone	230	450
Mozzarella	120	250
Mozzarella di bufala	150	290
Parmigiano	200	390
Pecorino	200	390
Ricotta	130	150
Robiola	170	340
Scamorza	160	330
Stracchino	150	300
Taleggio	155	310
Uova		150

## Salumi, carni e pesci

	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Bresaola	100	150
Mortadella	150	320
Pancetta	-	340
Piccione	600	140
Pollo	170	350
Prosciutto cotto	100	210
Prosciutto crudo	110	220
Quaglia	80	160
Salame	120	360
Salsiccia	-	300
Sogliola, pesce azzurro	120	80
Sugo al ragù	270	540
Speck	120	300
Tacchino	110	110
Tonno, trota e pesci grassi	240	160
Vitello (fettina)	-	90
Wurstel	270	270
Zampone	180	360

## Latte, Yogurt e derivati

	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Cioccolato - Nesquik	35	550
Latte intero	120	60
Latte scremato	100	50
Panna	-	340
Yogurt magro	50	40
Yogurt intero	75	60

## FAST FOOD

	Kcal
Big Mac	501
Cheeseburger	302
Chicken McNuggets (6pz)	1015
Coca-cola (maxy)	212
Hamburger	252
Mc Chicken	413
Mc Toast	262
McRoyal Deluxe	508
Patatine maxy	444
Sundae Cioccolato	183

## Cereali, dolci e derivati

	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Biscotti integrali magri	-	420
Biscotti secchi	-	420
Cornetto	uno - 500	400
Cornflakes	cucchiaino - 40	360
Crackers salati	uno - 37	430
Crostata alla nutella	150	600
Fette biscottate	- una - 41	410
Fiocchi d'avena	cucchiaino - 60	380
Frollini e Pan di stelle	-	430
Gelato (frutta e creme)	250	530
Gelato cioccolato	420	780
Grissini	-	430
Pane comune	fetta - 80	240
Pane da toast - dolce	fetta - 87	290
Panino con nutella	350	750
Piadina	250	210
Pasta all'uovo	290	366
Pasta di semola	260	325
Patatine in sacchetto	980	567
Pizza	570	350
Pop-corn e Snack	550	950
Riso	300	332
Rosetta e Barilino	90	270
Tortellini	450	300
Barrette (wafer, loaker..)	-	450

