

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
ACCIUGHE o ALICI [ENGRAULIS ENCHRAS	96	75	76,5	16,8	2,6	1,5	0
ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE	128	50	53,8	25	3,1	0	0
ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO	206	100	56	25,9	11,3	0,2	0
ACETO	4	100	99	0,4	0	0,6	0
ACQUA	0	100	99,9	0	0	0	0
ACQUA TONICA	33	100	91,1	0	0	8,8	0
ACQUAVITE	300	100	60	0	0	0	0
AGAR AGAR [EUCHEUMA spp], secco	16	100	9,7	1,6	1,2	2	81,1
AGLIO	90	75	80	15,1	5,4	69,8	0
AGLIO [ALLIUM SATIVUM], fresco	41	75	80	0,9	0,6	8,4	2,3
AGLIO, in polvere	246	100	6,5	18,7	1,2	42,7	9,9
AGNELLO	110	83	75,2	78	30,6	1,2	0
AGNELLO [OVIS AGNUS]	162	83	70,1	20,8	8,8	0	0
AGNELLO, CARNE GRASSA	279	100	58	18	23	0	0
AGNELLO, CARNE MAGRA	121	100	73	20	4,6	0	0
AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	211	100	65	19	15	0	0
AGNELLO, CORATELLA	110	100	77,2	15,7	4,7	1,2	0
AGNELLO, COSTOLETTE	386	77	48,7	14,6	36,3	0	0
AGRETTI [LEPIDUM SATIVUM]	17	97	92,3	1,8	0,2	2,2	2,3
AGUGLIA	87	51	75	64	18,9	3,9	0
ALBICOCCHIE (3 = 130g)	29	94	86,3	1,6	0,9	26,5	0
ALBICOCCHIE (PRUNUS ARMENIACA)	28	94	86,3	0,4	0,1	6,8	1,5
ALBICOCCHIE SC.	89	100	76,9	2,3	0,9	85,8	0
ALBICOCCHIE, polpa secca	188	100	14,7	4,8	0,7	43,4	21,6
ALCOOL PURO	516	100	5,7	0	0	0	0
ALICI SOTTO SALE	128	50	54	25	3	0	0
ALICI SOTT'OLIO	206	100	56	26	11	0	0
ALLORO [LAURUS NOBILIS], secco	313	100	5,4	7,6	8,4	48,6	26,3
AMARENE [PRUNUS CERASUS]	41	85	84,2	0,8	0	10,2	1,1
AMARI A BASSA GRADAZIONE	261	100	47,5	2	0	32,8	0
AMARI AD ALTA GRADAZIONE	232	100	66,6	2	0	0,5	0
AMIDO	379	100	9	0,4	0,2	100,1	2
ANANAS [ANANAS SATIVUS]	40	57	86,4	0,5	0	10	1
ANANAS SCIROPATA	77	100	77	0,3	2	20,2	0,9
ANATRA [ANAS BOSCHAS]	159	80	68,8	21,4	8,2	0	0
ANGUILLA DI FIUME [ANGUILLA ANGUILL	261	71	61,5	11,8	23,7	0,1	0
ANGUILLA DI MARE [ANGUILLA ANGUILLA	237	70	62,8	14,6	19,6	0,7	0
ANGUILLA MARINATA	259	88	59,9	14,8	21,9	0,6	0
APERITIVI	186	100	3	3	0	17	0
ARACHIDI CRUDE (10 = 5g)	571	79	7,1	26	47,2	11,2	7,3
ARACHIDI TOSTATE	597	65	2,3	29	50	8,5	10,9
ARACHIDI TOSTATE E SALATE	602	100	1,9	24,5	53	7,1	6,9
ARAGOSTA [PALINURUS ELEPHAS]	86	29	78,1	16,2	1,9	1	0
ARANCE (1 = 250g)	34	80	87,2	0,7	0,2	7,8	1,6
ARANCE, SCORZA	97	100	72,5	1,5	0,2	14,4	10,6
ARANCIATA IN LATTINA	38	100	86	0,1	0	10	0
ARINGA [CLUPEA HARENGUS]	190	50	68	17,8	13,2	0	0
ARINGA AFFUMICATA	194	70	62,5	19,9	12,7	0	0
ARINGA MARINATA	199	95	60,2	18,3	14	0	0
ARINGA SALATA	218	73	48,8	19,8	15,4	0	0
ASIAGO	356	100	36	31,4	25,6	2	0
ASPARAGI DI BOSCO [ASPARAGUS OFFICI	35	57	89,3	4,6	0,2	4	2,6
ASPARAGI DI CAMPO	29	87	91,4	3,6	0,2	3,3	2,1
ASPARAGI DI SERRA	24	52	92	3	0,1	3	2,1
ASPARAGI IN SCATOLA	19	100	94	2,1	0,7	0,9	1,6
ASTICE [HOMARUS VULGARIS]	90	36	76,8	18,8	0,9	0,5	0
AVENA [AVENA SATIVA]	389	100	8,2	16,9	6,9	55,7	10,6
Avena bollita	83,2	100	30	3,9	1,6	12,9	2,4
AVOCADO (al netto)	231	100	64	4,4	23	1,8	3,3
AVOCADO [PERSEA GRATISSIMA]	231	76	64	4,4	23	1,8	3,3
BABA' AL RUM	252	100	49	6	6	41	0
BABACO [CARICA PENTAGONA]	21	100	95	0,7	0,1	4,5	1,1
BACCALA' [MERLUCCIUS MERLUCCIUS], a	95	82	75,6	21,6	1	0	0
BACCALA', secco	122	75	52,4	29	0,7	0	0
BANANA [MUSA SAPIENTIUM]	66	65	76,8	1,2	0,3	15,5	1,8
BARBABIETOLE ROSSE [BETA VULGARIS,	20	82	91,3	1,1	0	4	2,6

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
BASILICO [OCIMUM BASILICUM], fresco	40	100	88	3,1	0,8	5,1	5,2
BASILICO, secco macinato	251	100	6,4	14,4	4	43,2	17,8
BEL PAESE	373	100	39	25	30	0	0
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	17	100	93,8	2	0	4,3	0
BIETA [BETA VULGARIS, CV CICLA]	17	82	94,5	1,3	0,1	2,8	1,2
BIETA IN SCATOLA	31	100	91	0,9	0,1	5,5	1,7
BIGNE'	318	100	37,4	4,6	15,4	43	0,5
BIRRA CHIARA	34	100	93,5	0,2	0	3,5	0
BIRRA SCURA	30	100	93,3	0,3	2	3	2
BISCOTTI AL COCCO MARIELLA (1=6g)	429	100	0	2,9	22,5	58,2	0
BISCOTTI AL LATTE	417	100	5	13,8	8,5	76,1	1,2
BISCOTTI FROLLINI	493	100	2	7,4	21	68,5	1,5
BISCOTTI GALLETTI M.B. (1=6g)	471	100	20	7,1	16,5	73,4	0
BISCOTTI GOCCIOLE CON CIOCCOLATO	501	100	20	6,5	22,5	68,2	0
BISCOTTI INTEGRALI	448	100	3	8,5	19,5	59,5	8
BISCOTTI PAVESINI (1porz=25g)	396	100	20	7,9	3,1	84,1	0
BISCOTTI PER L'INFANZIA	417	100	5,3	13,8	8,5	76,1	0,2
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	415	100	4	6	8,2	84,7	0,4
BISCOTTI PRIMA COLAZIONE	418	100	2	7	8	85	6
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO	524	100	2,2	5,7	27,6	67,4	2,9
BISCOTTI SAVOJARDO	392	100	8,5	11,9	9,2	69,8	1,8
BISCOTTI VALTELLINA GALB. (1P=50g)	438	100	0	8,5	11,6	75	0
BISCOTTI WAFERS	454	100	4	7,1	15	77,6	1,6
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE	418	100	2,2	6,6	7,9	85,4	5,7
BOVINO ADULTO grassa	330	100	52	16	29	0	0
BOVINO ADULTO semigrassa	214	100	65	19	15	0	0
BOVINO IN GELATINA (in scatola)	87	100	79	14	4	0	0
BOVINO, CERVELLO	157	100	76,6	9,8	12,7	0,8	0
BOVINO, CUORE	123	100	75,5	16,8	6	0,5	0
BOVINO, FEGATO	146	100	70	21	4,4	5,9	0
BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCA	87	100	79	13,9	3,5	0	0
BOVINO, LINGUA	231	100	64	17,1	18	0,4	0
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	260	100	56	22,5	18,8	0,2	0
BOVINO, MIDOLLO OSSEO	822	100	5	3,2	89,9	0	0
BOVINO, MILZA	107	100	75,3	18,5	3,7	0	0
BOVINO, POLMONE	75	100	83	14	2,1	0	0
BOVINO, RENE	118	100	76,5	18,4	4,6	0,8	0
BOVINO, SANGUE	75	100	80,5	17,8	0,1	0,8	0
BOVINO, TRIPPA	108	100	72	15,8	5	0	0
BRANDY	224	100	68	2	0	2	0
BRESAOLA	175	100	56,3	34	4,3	0	0
BRESAOLA MOTTOLINI PUNTA D'ANCA	146	100	10	30	2,5	0	0
BRIE	319	100	48,6	19,3	26,9	2	0
BRIOCES	413	100	19,5	7,2	18,3	58,4	2,5
BRIOCES CON CREMA	391	100	23,5	6,9	17,1	55,6	2,3
BRIOCES CON MARMELLATA	394	100	21,2	6,5	16,5	58,4	2,5
BROCCOLETTI DI RAPA	22	60	91	3	0	2	3
BROCCOLETTI DI RAPE [BRASSICA RAPA,	22	60	90,7	2,9	0,3	2	2,9
BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA	27	51	90,3	3	0,4	3,1	3,1
BRODO DI CARNE E VERDURA	5	100	98,1	0,7	0,2	0,1	0
BRODO DI CARNE VARIA	7	100	97,6	1,1	0,2	2	2
BRODO DI DADO	3	100	98	0,3	0,4	0,1	2
BRODO DI GALLINA	9	100	96,8	0,6	0,5	0,6	2
BRODO VEGETALE	5	100	98	0,3	0,4	0,3	2
BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	313	100	16	0,2	0,2	82,7	1,1
BUDINO AL CIOCCOLATO	133	100	69,3	2,7	4	21,8	1
BUDINO ALLA VANIGLIA	130	100	71,2	2,3	3,6	21,8	0,1
BUITONI PAELLA	102	100	0	4,3	2,7	18,5	0
BURRATA	396	100	44,4	15,2	34,9	5,7	0
BURRINI	517	100	26,5	22,1	47	1,6	0
BURRO	758	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0
BURRO DI ARACHIDI	623	100	1,1	22,6	53,7	13,1	6,8
CACAO AMARO, IN POLVERE	355	100	2,5	20,4	25,6	11,5	28,9
CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE	349	100	3	4,5	8,6	67,7	7,3
CACIOCAVALLO	439	100	30	37,7	31,1	2,1	0
CACIOCAVALLO AFFUMICATO	439	100	30	37,7	31,1	2,1	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
CACIOTTA AFFUMICATA	364	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	364	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0
CACIOTTA TOSCANA	373	100	42,8	24,6	29,6	2,1	0
CACIOTTINA FRESCA	261	100	54,8	17,3	21,3	2	0
CACIUCCO BIUTONI 1conf=500g	64	100	50	9	2	2,5	0
CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza	2	100	99,3	0,1	0	0,4	0
CAFFE' BAR, in tazza	4	100	95,4	0,4	2	0,6	0
CAFFE' CRUDO, in grani	190	100	10,2	11,2	13,1	6,7	49,5
CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza	4	100	95,4	0,4	2	0,6	0
CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTATO, MACIN	287	100	4,1	10,4	15,4	28,5	3
CAFFE' MOKA, in tazza	4	100	95,4	0,4	2	0,6	0
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in p	224	100	3,2	13,9	0,2	42,6	0
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in t	2	100	99,2	0	2	2	0
CAFFE' SOLUBILE, in polvere	223	100	3,4	20,4	2	41,1	0
CAFFE' SOLUBILE, in tazza	2	100	99,2	0	2	2	0
CAFFE' TOSTATO, MACINATO	287	100	4,1	10,4	15,4	28,5	3
CALAMARO [LOLIGO VULGARIS]	68	65	80	12,6	1,7	0,6	0
CALAMARO SURGELATO	70	100	82	13,5	1,4	1	0
CAMEMBERT	297	100	50,7	20,9	23,7	2	0
CANDITI	283	100	17	0,5	0	75	4,5
CANNELLA [CINNAMOMUM VERUM e AROMAT	252	100	10	3,9	3,2	55,5	24,4
CANNOLI ALLA CREMA	369	100	33,7	6,2	20,7	42,2	1,1
CAPOCOLLO	450	100	36,3	20,8	40,2	1,4	0
CAPPERI SOTT'ACETO	20	100	93,7	2,6	0,1	2,1	1,5
CAPRETTO [CAPRA HIREUS]	122	75	74,8	19,2	5	0	0
CAPRIOLO [CERVUS spp], COSCIA	103	100	74,4	22,2	1,6	0	0
CAPRIOLO [CERVUS spp], SCHIENA	122	30	72,2	22,4	3,6	0,6	0
CARAMELLE ALLA FRUTTA	327	100	9,1	2,8	0	84,2	0
CARAMELLE ALLA MENTA	393	100	0,2	0,5	0,7	102,7	0
CARAMELLE DURE	343	100	2,7	2	2	91,6	0
CARAMELLE MORBIDE, MOU	430	100	4,8	2,1	17,2	71,1	0
CARBOIDRATI	410	100	0	0	0	100	0
CARCIOFI [CYNARA SCOLYMUS]	22	34	84	2,7	0,2	2,5	5,5
CARCIOFI SURGELATI	38	100	88,6	2,6	0,4	3,9	3,9
CARCIOFINI SOTT'ACETO	18	100	84,4	2,9	0,2	2,7	5,5
CARCIOFINI SOTT'OLIO	68	100	83	1,8	5,7	2,6	3,3
CARDI [CYNARA CARDUNCULUS]	10	70	94,3	0,6	0,1	1,7	1,5
CAROTE [DAUCUS CAROTA]	33	95	91,6	1,1	0	7,6	3,1
CARPA [CYPRINUS CARPIO]	140	50	72,4	18,9	7,1	0	0
CASTAGNE [CASTANEA SATIVA]	189	69	41	3,5	1,8	42,4	9
CASTAGNE BOLLITE (FERUDI)	131	100	68,15	2	1,4	27,7	0
CASTAGNE CALDARROSTE (BRASCHE')	245	100	40,48	3,17	2,2	53	5,1
CASTAGNE, secche	349	100	10,1	4,7	3	80,9	13,1
CASTRATO [OVIS AGNUS], CARNE SEMIGR	227	100	64,5	16,8	17,8	0	0
CASTRATO, CARNE GRASSA	332	65	53	16,5	29,5	0	0
CASTRATO, CARNE MAGRA	122	65	76	17	6	0	0
CAVALLO [EQUUS CABALUS]	113	100	74,1	21,7	2,7	0,5	0
CAVALLO, CUORE	146	100	73	18,7	7,7	0,6	0
CAVALLO, FEGATO	145	100	67,8	22,4	4	5,3	0
CAVALE	252	100	48	18,9	18,8	1,9	0
CECI [CICER ARIETINUM], secchi	334	100	13	21,8	4,9	54,3	13,8
CECI IN SCATOLA	56	100	78	4,3	1,4	7,2	8,1
CEDRO CANDITO	187	100	17	0,1	0,2	49,4	3,3
CEFALO MUGGINE [MUGIL CEPHALUS]	127	55	73,4	15,8	6,8	0,7	0
CEREALI AGGREGATI	342	100	5,8	10,7	2	74,9	11,6
CERNIA [EPINEPHELUS GUAZA]	80	41	78	17,9	0,7	0,6	0
CERNIA DI FONDO [POLYPRION CERNIUM]	125	69	74	15,6	6,7	0,6	0
CERNIA SURGELATA	88	68	78,5	17	2	0,6	0
CERTOSINO	268	100	57	17,5	22	2	0
CERVELLA DI BOVINO	157	100	77	10	13	1	0
CETRIOLI [CUCUMIS SATIVUS]	14	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0,6
CETRIOLI IN SALAMOIA	14	67	92,8	0,9	0,1	2,6	1,2
CETRIOLINI SOTT'ACETO	14	67	92,8	0,9	0,1	2,6	1,2
CHAMPAGNE	76	100	86,8	0,3	0	1,4	0
CHEDDAR	381	100	38,5	25	31	0,5	0
CHERRY BRANDY	255	100	3	2	0	32,6	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
CHILI CON CARNE	193	100	30	23	4	20	6
CICCIOLI	523	100	12	40,8	40	0	0
CICORIA [CICHORIUM INTYBUS]	10	80	93,4	1,4	0,2	0,7	3,6
CICORIA CATALOGNA [CHICORIUM INTYBU	24	80	90	1,8	0,5	3,2	3,1
CICORIA DA TAGLIO [CHICORIUM INTYBU	12	89	95	1,2	0,1	1,7	3,6
CICORIA DI CAMPO	10	80	93	1	0	1	4
CICORIA WITLOOF [CHICORIUM INTYBUS,	17	100	94,3	0,7	0,3	3,2	0,6
CILIEGIE (7 = 100g)	38	86	86,2	0,8	0,1	9	1,3
CIOCCOLATO AL LATTE	565	100	1,7	8,9	37,6	50,8	0,8
CIOCCOLATO BIANCO	529	100	0,6	8	30,9	58,3	0,8
CIOCCOLATO CON NOCCIOLE	571	100	2,1	9,3	40,1	45,9	1,4
CIOCCOLATO FONDENTE	542	100	1,1	5,8	34	56,7	1,4
CIOCCOLATO GIANDUIA	509	100	2,8	13,1	28,8	52,7	2,5
CIPOLLE [ALLIUM CEPA]	26	83	92,1	1	0,1	5,7	1,1
CIPOLLE, secche	313	100	4,5	10,2	1,7	68,6	13
CIPOLLINE [ALLIUM CEPA, CV PRAECOX]	38	93	88,2	1,3	0,1	8,5	1,7
CIPOLLINE SOTT'ACETO	24	100	90,6	0,9	0,2	4,9	1,3
CLEMENTINE (1 = circa 100g)	37	75	88	1	0	9	1
COCA COLA	39	100	89	2	0	10,5	0
COCCO	346	100	51	4	35	9	0
COCOMERO [CITRULLUS VULGARIS]	15	52	95,3	0,4	0	3,7	0,2
COGNAC	214	100	69	2	0	0,9	0
CONFETTI	441	100	4,1	5,2	16,7	71,9	4,6
CONIGLIO [ORYCTOLAGUS CUNICULUS], C	138	68	70,9	22,1	5,3	0,5	0
CONIGLIO, CARNE GRASSA	203	68	66,2	18,1	14,4	0,4	0
CONIGLIO, CARNE MAGRA	102	68	75,3	23,7	0,6	0,6	0
CONIGLIO, FRATTAGLIE	147	100	70	18,7	7,9	0,4	0
CONO PER GELATO	366	100	2,8	10,1	3,3	78,8	3
COPPA	494	100	34,8	17	47,3	0	0
COPPA PARMA	398	100	36,9	23,6	33,5	0,6	0
CORATELLA DI AGNELLO	105	100	77	16	5	0	0
CORATELLA DI VITELLO	97	100	78	17	3	0	0
CORNED BEEF IN SCATOLA	219	100	59,6	23,2	14	0	0
CORNFLAKES	370	100	5	8	0,7	82	3
COTECHINO	450	100	36,8	17,2	42,3	0	0
COTECHINO, cotto	306	100	51,4	21,1	24,7	0	0
COZZA O MITILO [MYTILUS EDULIS]	84	32	82,1	11,7	2,7	3,4	0
CRACKER TRA GALBUSERA (1P=25g)	482	100	0	7,8	21,2	65	0
CRACKERS AL FORMAGGIO	502	100	5,5	9,8	25,5	62,1	2,8
CRACKERS INTEGRALI	443	100	2,7	8,8	17,2	58,1	10,5
CRACKERS NON SALATI	440	100	4,3	9,5	16,3	68,3	6,1
CRACKERS SALATI	428	100	6	9,4	10	80,1	2,8
CRACKERS SENZA GRASSI	393	100	3,4	10,5	1,6	79,6	2,7
CRACOTTE	348	100	5,7	10,5	1,2	78,8	9,2
CRAKER M.BIANCO 5 CEREALI P 25g	418	100	5	12	12,5	64	7
CRAUTI	24	100	91	1,5	0,3	4	1,1
CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	537	100	0,8	6,9	32,4	58,1	1,2
CREMA PER PASTICCERIA	192	100	59	4,8	6,4	30,7	0,2
CREME CARAMEL	109	100	72	3	2,2	20,6	0,1
CRESCIONE [NASTURTIUM OFFICINALIS]	22	62	92,5	3	1	0,4	3
CROPA	282,6	100	30	8,8	14,1	29,2	0,9
CROSTATA CON MARMELLATA	339	100	20,9	4,9	8,2	65,5	1,6
CRUSCA DI GRANO	206	100	8,3	14,1	5,5	26,8	39,6
CUMINO [CUMINUM CYMINUM], SEMI	375	100	8,1	17,8	22,3	33,7	10,5
CUORE DI BOVINO	123	100	76	17	6	1	0
CUORE DI EQUINO	146	100	73	19	8	1	0
CUORE DI OVINO	134	100	75	17	7	0	0
CUORE DI SUINO	159	100	72	18	9	0	0
DADI PER BRODO	152	100	4,6	15,7	18,7	5	0,2
DADI PER BRODO VEGETALE	253	100	5,7	13,5	17,3	11,6	2
DAIKON [RAPHUS SATIVUS]	15	87	93	0,8	0,1	2,9	1,5
DATTERI [PHOENIX DACTYLIFERA], fres	124	100	60,7	1,5	0,1	31,3	3,6
DATTERI, secchi	253	90	17,3	2,7	0,6	63,1	8,7
DENTICE [DENTEX DENTEX]	101	65	76,1	16,7	3,5	0,7	0
DENTICE SURGELATO	103	65	80,1	17,2	3,5	0,7	0
DOLCE VERDE	266	100	52,5	19,1	20	2,5	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA	397	100	0,5	0	0	98,6	0
DOLCIFICANTE ASPARTAME	400	100	0,5	0	0	97,5	0
DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	400	100	0,4	0	0	99,5	0
DOLCIFICANTE SACCARINA	0	100	3	0	0	0	0
EDAM STAGIONATO	345	100	42	29	25	1	0
EDAM, FRESCO	306	100	48	26	22	1	0
EMMENTHAL	403	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0
ENERVIT GYMLINE PROTEINE BIG 90%	386	100	0	88	1,5	5	0
ERBA CIPOLLINA [ALLIUM SCHOENOPRASU	23	100	91	2,8	0,6	1,7	1,9
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	219	100	18	54	0,4	0	0,9
FAGIANO [PHASIANUS COLCHICUS]	144	85	69,2	24,3	5,2	0	0
FAGIOLI	311	100	11	24	3	52	17
FAGIOLI [PHASEOLUS VULGARIS]	104	41	62,3	6,4	0,6	19,4	10,6
FAGIOLI ADUKI [VIGNA ANGULARIS], se	272	100	12,7	19,9	0,5	50,1	11,1
FAGIOLI CANNELLINI 1conf=250g	91	100	30	7	0,8	14	7
FAGIOLI IN SCATOLA	43	100	82	4,1	0,5	6,3	6,8
FAGIOLI MUNG [PHASEOLUS AUREUS], se	279	100	11	23,9	1,1	46,3	13,9
FAGIOLI, secchi	311	100	10,7	23,6	2,5	51,7	17
FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS]	17	95	90,5	2,1	0,1	2,4	2,9
FAGIOLINI IN SCATOLA	22	54	90,3	1,5	0,1	4,1	2,6
FARAONA [NUMIDA MELEAGRIS]	158	68	68,9	23,4	6,5	0	0
FARAONA, COSCIA	114	85	73,6	24,3	1,8	0,2	0
FARAONA, PETTO	107	85	75,3	25,1	0,7	0	0
FARINA DI AVENA	388	100	9	12,6	7,1	72,9	7,6
FARINA DI CASTAGNE	323	100	11	5,8	3,7	71,6	10,9
FARINA DI CECI	334	100	13	21,8	4,9	54,3	13,8
FARINA DI COCCO	604	100	2,3	5,6	62	6,4	21,1
FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE	321	100	13,4	11,9	1,9	68,4	9,6
FARINA DI FRUMENTO, TIPO	343	100	14,2	11	0,7	78	2,5
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0	343	100	14,2	11,5	1	76,9	3,5
FARINA DI GRANO DURO	304	100	14,2	12,6	2,8	61,1	3,5
FARINA DI GRANO SARACENO	364	100	13,2	8,1	1,5	84,9	2,1
FARINA DI MAIS	365	100	12,5	8,7	2,7	81,5	2,6
FARINA DI ORZO	360	100	12,8	10,6	1,9	80	14,8
FARINA DI RISO	363	100	12,3	7,3	0,5	87,8	0,7
FARINA DI SEGALE, integrale	335	100	15	8,2	2	75,9	11,7
FARINA DI SEGALE, semi integrale	316	100	13,6	8,3	1,3	67,8	8
FARINA DI SOIA, a basso contenuto l	352	100	7	45,3	7,2	28,2	13,3
FARINA DI SOIA, intera	447	100	7	36,8	23,5	23,5	10,7
FARINA LATTEA	415	100	4	13,2	6,3	81,5	0
FAVE [VICIA FABIA]	37	30	80,7	5,4	0,2	4,2	5,1
FAVE SECHE	342	100	13,3	27,2	3	55,3	7
FAVE SGUSCIATE	342	100	13	27	3	55	7
FEGATO DI BOVINO	146	100	70	21	4	6	0
FEGATO DI EQUINO	145	100	68	22	4	5	0
FEGATO DI OVINO	135	100	73	20	6	2	0
FEGATO DI SUINO	140	100	70	23	5	2	0
FETA	250	100	56,5	15,6	20,2	1,5	0
Feta Greca	250	100	30	15,6	20,2	1,5	0
FETTE BISCOTTATE	410	100	4	11,3	6	83	3,5
FETTE BISCOTTATE M.B. (1=8g)	391	100	0	10,5	5	76	1
FETTE BISCOTTATE, DOLCI	404	100	6	10,5	6,2	81,6	3,5
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	365	100	5	11,2	5,2	74,1	11
FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	410	100	4	11,3	6	83	3,5
FETTE DI SEGALE INTEGRALI	366	100	6,1	7,9	1,3	65,7	16,5
FICHI [FICUS CARICA]	47	75	81,9	0,9	0,2	11,2	2
FICHI D'INDIA [OPUNTIA FICUS INDICA	53	64	83,2	0,8	0,1	13	5
FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI	277	100	18,3	5,2	4,2	58,2	10,4
FICHI SECCATI AL SOLE	232	100	17	3,6	2,1	52,9	18,5
FICHI SECCHI	242	100	19,4	3,5	2,7	58	10,4
FINDUS MINISTRONE TRADIZIONE	190	100	30	3	0,3	7,5	4,5
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE]	9	59	93,2	1,2	0	1	2,2
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE], SE	345	100	8,8	15,8	14,9	12,5	39,8
FIOCCHI DI AVENA	395	100	10,3	8	7,5	73,5	8,3
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	319	100	3	10,2	1,9	69,7	17,3
Fiocchi di latte (1=200g)	102	100	20	13,2	4,6	2	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
Fiocchi di latte discount (1=200g)	102	100	0	13,2	4,6	2	0
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	102	100	79	11,7	5,3	2,6	0
FIOCCHI DI LATTE VITASNELLA	92	100	60	11,9	3,9	2,2	0
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	364	100	5	6,6	0,8	88,1	3,8
FIOCCHI DI RISO	346	100	12,6	6,6	1,2	77,5	2,2
FIOCCHI D'ORZO	360	100	12,8	10,6	1,9	80	14,8
FIOR DI LATTE	265	100	54,8	20,6	20,3	2	0
FIORI DI ZUCCA [CUCURBITA PEPO]	12	79	94,3	1,7	0,4	0,5	0,5
FOCACCIA	292	100	28,5	8,4	11,8	40,7	4,9
FOGLIE DI RAPA [BRASSICA RAPA]	22	63	92,5	2,6	0,1	2,8	2,4
FONTINA	343	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0
FORMAGGINO	309	100	52,6	11,2	26,9	6	0
FORMAGGINO (meno grasso)	239	100	56	15	17	7	0
FORMAGGINO, a basso tenore di lipid	239	100	56,4	14,7	17,3	6,5	0
FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL MASCAR	406	100	43,4	13,5	39,1	0,1	0
FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadel	313	100	58	8,6	31	2	0
FRAGOLE [FRAGARIA VESCA]	27	94	90,5	0,9	0,4	5,3	1,6
FRUMENTO DURO [TRITICUM DURUM]	314	100	11,5	13	2,9	63	12,6
FRUMENTO TENERO [TRITICUM AESTIVUM]	319	100	12	12,3	2,6	65,8	1,7
FRUTTOSIO	410	100	0,5	0	0	100	0
FUNGHI CHIODINI [ARMILLARIA MELLEA]	15	50	89	2,1	0,7	0,1	6,8
FUNGHI COLTIVATI, COTTI	29	100	86	5	0	1	3
FUNGHI GALLINACCI [CANTHARELLUS CIB	11	39	91,5	1,6	0,5	0,2	4,7
FUNGHI GALLINACCI, secchi	93	100	10	16,5	2,2	1,8	60,5
FUNGHI IN SCATOLA	27	100	92	3	0,4	3	2,4
FUNGHI OVULI [AMANITA CAESARIA, OVU	18	87	92,9	2	0,3	1,9	1,7
FUNGHI PORCINELLI [LECINUM SCABRUM]	24	30	88,5	3,1	0,6	1,6	6,5
FUNGHI PORCINI [BOLETUS EDULIS]	27	92	92	3,9	0,7	1,4	2,5
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI [AGARIC	20	90	92,1	2,3	0,4	1,9	1,7
FUNGHI SECCHI	147	100	13	40,6	4,6	15,6	10
FUNGHI SHIITAKE [LENTINUS EDODES],	296	100	9,5	16,3	1	63,9	11,5
FUNGHI SOTT'OLIO	48	100	86	3,3	3,9	2	1,6
FUNGHI SPUGNOLI [MORCHELLA ESCULENT	17	17	90	1,7	0,3	1,9	7
Galatine	405	100	0	15	5	76	0
GALLINA [GALLUS GALLUS]	195	70	66	20,9	12,3	0,2	0
GAMBERETTI DI LAGO [ASTACUS spp]	105	100	76	17,1	4,1	0	0
GAMBERETTI SURGELATI	63	100	83	13,6	1	2	0
GAMBERO [CRANGON VULGARIS]	71	45	80,1	13,6	0,6	2,9	0
GATORADE	25	100	100	0	0	6,25	0
GELATINA ALIMENTARE, secca	354	100	10	88,3	0,1	0	0
GELATO AL CIOCCOLATO	216	100	55,7	3,8	11	27	1,2
GELATO ALLA FRUTTA	179	100	59,8	3,5	8	24,7	0
GELATO FIOR DI LATTE	218	100	60,6	4,2	13,7	20,7	0
GERME DI GRANO	416	100	10	28	10	55	15,6
GERMOGLI DI ERBA MEDICA [MEDICAGO S	24	100	93,4	4	0,7	0,4	1,7
GERMOGLI DI SOIA	49	98	86	6	1	3	0
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	137	100	64	0	0	36,5	0
GIARDINIERA SOTT'ACETO	7	100	93	0,4	0,3	0,6	1,8
GIARDINIERA SOTT'OLIO	58	100	84,5	2,6	4,8	1,3	2,5
GIRASOLE, SEMI	581	100	4,4	19,8	47,5	18,6	6,2
Glucosio	410	100	0	0	0	100	0
Gnocchi al ragù	213	100	0	8,2	11,6	20,2	0
GOMME DA MASTICARE	262	70	4	0	0	70	0
GOMME DA MASTICARE 2	341	100	2,6	0	0,3	96,7	0
GORGONZOLA	359	100	42,4	19,4	31,2	0,1	0
GORGONZOLA CON LE NOCI	371	100	41	19,3	32,5	0,4	0,3
GOUDA FRESCO	344	100	44	23	28	2	0
GOUDA STAGIONATO	361	100	41	25	29	2	0
GRANA	381	100	30,5	35,5	25	3,7	0
GRANCHIO [CALLINECTES SAPIDUS]	87	35	79	18,1	1,1	2	0
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	77	100	79,2	18,1	0,5	2	0
GRANITA DI LIMONE	106	100	73	2	0	28,4	0
GRANITO DI TENERO	354	100	14	9,2	1	82,3	2,5
GRAPPA	235	100	66,4	2	0	2	0
GRASSI	910	100	0	0	100	0	0
GRISSINI	433	100	8,5	12,3	13,9	69	3,5

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
GRISSINI INTEGRALI	443	100	2,7	8,8	17,2	58,1	10,5
GROVIERA	388	100	32,1	30,6	29	1,5	0
HALIBUT [HIPPOGLOSSUS HIPPOGLOSSUS]	110	78	77,9	20,8	2,3	0	0
IN SALAMOIA	177	100	66	19	11	0	0
INDIVIA [CHICORIUM ENDIVIA]	16	69	93	0,9	0,3	2,7	1,6
INSALATA DI RISO	187	100	65,2	5,9	11,5	16,1	1,3
IRISH MOSS [CHONDRUS CRISPUS], fres	8	100	81,3	1,5	0,2	2	12,3
Isostad polvere	375	100	0	0	0	89,4	0
ITALICO (tipo Bel Paese)	374	100	38,9	25,4	30,2	0,1	0
JOCCA	128	100	80	10	8,5	3	0
JOCCA KRAFT (1=200g)	129	100	50	10	9	3	0
KAKI O LOTI [DIOSPYROS KAKI]	65	97	82	0,6	0,3	16	2,5
KELLOGS ALL BRAN	270	100	0	13	4	45	29
KELLOGS SPECIAL K	370	100	0	15	1	75	2,5
KIWI (1 = 100g)	44	87	85	1	1	9	2
KIWI [ACTINIDIA DELICIOSA]	44	87	84,6	1,2	0,6	9	2,6
KOMBU [LAMINARIA spp], secca	43	100	12,7	7,1	1,6	2	58,7
LAMPONI [RUBUS IDAEUS]	34	100	84,6	1	0,6	6,5	7,4
LARDO	891	100	1	2	99	0	0
LATTE DI BUFALA	102	100	82	4,4	7,3	5,1	0
LATTE DI CAPRA	72	100	86,3	3,9	4,3	4,7	0
LATTE DI MANDORLE	25	100	96	0,6	1,5	2,4	0,4
LATTE DI PECORA	103	100	82,7	5,3	6,9	5,2	0
LATTE DI SOIA	32	100	89,7	2,9	1,9	0,8	0
LATTE DI VACCA, INT	61	100	87	3,1	3,4	4,8	0
LATTE DI VACCA, INT UHT	61	100	87	3,2	3,4	4,7	0
LATTE DI VACCA, INT VITAMINIZZAT	58	100	88	3,1	3	5	0
LATTE DI VACCA, INT, IN POLVERE	484	100	3,2	25,7	24,9	42	0
LATTE DI VACCA, PAR SCREMA	49	100	88,5	3,6	1,8	4,9	0
LATTE DI VACCA, SCREMATO	36	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0
LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE	351	100	5	33,1	0,9	56,2	0
LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	36	100	90,5	3,7	0,2	5,2	0
LATTE DI VACCA, ZUC	327	100	26,5	8,7	9	56,5	0
LATTE EVAPORATO	151	100	69,1	8,4	9,4	8,5	0
LATTE OMEGA 3	47	100	70	3,2	1,7	4,8	0
LATTERIA	450	100	25,4	30,7	36,4	2	0
LATTERINI [ATHERINA BOYERI]	145	100	73,2	14,6	9,6	2	0
LATTUGA [LACTUCA SATIVA]	19	80	94,3	1,8	0,4	2,2	1,5
LATTUGA A CAPPUCCIO [LACTUCA SATIVA]	19	92	92,2	1,5	0,2	3	1,3
LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATIVA,	14	83	95,6	1,1	0,1	2,2	1,9
LECITINA DI SOIA	700	100	0	0	84	8	0
LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche	325	100	11,6	25	2,5	54	13,7
LENTICCHIE IN SCATOLA	61	100	80	5	0,4	10,7	5,3
LEPRE [LEPUS EUROPAENUS], COSCIO	121	80	70	22,8	3,2	0	0
LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	56	100	71	12,1	0,4	1,1	6,9
LIMETTE [CITRUS AURANTIFOLIA]	38	65	86	0,7	0,3	8,8	3,3
LIMONE [CITRUS LIMONUM]	11	64	89,5	0,6	0	2,3	5,2
LIMONE, SCORZA	69	100	81,6	1,5	0,3	16	4,7
LINGUA DI BOVINO	231	100	64	17	18	0	0
LINO, SEMI	373	100	6,1	24,5	31	0	34,8
LIQUIRIZIA DOLCE	349	100	8,4	3,7	5,2	76,7	2
LIQUORI DA DESSERT	313	100	40,8	2	0	31	0
LOTI O KAKI	65	97	82	1	0	16	3
LUCCIO [ESOX LUCIUS]	80	56	79	18,7	0,6	0	0
LUMACA [HELIX POMATIA]	98	24	82,8	12,9	1,7	7,8	0
LUMACHE DI MARE [BUCCINIDAE spp]	137	24	66	23,8	0,4	7,8	0
LUPINI [LUPINUS ALBUS] DEAMARIZZATI	114	76	69	16,4	2,4	7,2	4,8
MACEDONIA DI FRUTTA IN SCATOLA	57	100	81,8	0,4	2	14,8	1
MAIALE GRASSO - carne magra	141	100	73	20	7	0	0
MAIALE MAGRO - bistecca	100	75	74	18	3	0	0
MAIALE MAGRO - coscio	102	100	75	19	3	0	0
MAIONESE	655	100	15,1	4,2	70	2,2	0
MAIS [ZEA MAYS]	355	100	12,5	9,2	3,8	75,8	2,9
MAIS CONAD (1=140g)	103	100	50	3,4	1,3	19,5	0
MAIS DOLCE IN SCATOLA	122	82	72,3	2,9	1,2	26,6	3,9
MAIS DOLCE, crudo	93	100	76	3,4	1,8	17	3,3

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
Maltodestrine	400	100	0	0	0	100	0
MANDARANCI	53	87	85	1	0	13	2
MANDARANCI e CLEMENTINE	53	87	85,3	0,8	0,2	12,8	2,2
MANDARINI (1 = 50g)	72	80	81,4	0,9	0,3	17,6	1,7
MANDORLE DOLCI (1 = 1g)	542	24	11,7	16	51,5	4	14,3
MANDORLE SECICHE	603	24	5	22	55	5	12
MANDORLE SGUSCIATE	603	100	0	22	55,3	4,6	12,7
MANGO [MANGIFERA INDICA]	57	100	82,4	0,7	0,2	14,1	2,9
MARGARINA	760	100	13	0,6	84	0,4	0
MARGARINA VEGETALE	746	100	16	2	82,8	0,2	0
MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,	209	100	41	0,6	2	55,2	2,2
MARMELLATA (AMARENE,CILIEGE,UVA,MAR	236	100	33	0,6	2	62,3	2,4
MARMELLATA DI ALBICOCHE	242	100	34,5	0,7	0,2	63,2	1,2
MARMELLATA DI ARANCE	261	100	28	0,1	0	69,5	0,7
MARMELLATA DI PRUGNE	134	100	63,4	2,1	0,6	31,2	2,6
MARMELLATE (normali o tipo frutta v	222	100	36	1	0	59	2
MARSALA ALL'UOVO	150	100	3	3	2	12,4	0
MARSALA TIPICO	205	100	57,7	0,1	0	28	0
MASCARPONE	453	100	44,4	7,6	47	2	0
MAXIBON	303	100	60	3,8	18,1	31,3	0
MELA (1 = 180g)	45	94	85,6	0,2	0,3	11	2
MELA COTOGNA [PYRUS CYDONIA]	34	79	84,3	0,3	1	6,3	5,9
MELA, polpa secca	243	100	31,8	0,9	0,3	57,2	8,7
MELAGRANE [PUNICA GRANATUM]	63	59	80,5	0,5	0,2	15,9	2,2
MELANZANE [SOLANUM MELONGEA]	15	92	92,7	1,1	0,1	2,6	2,6
MELANZANE SOTT'OLIO	49	100	89,1	1,1	4	2,5	2,5
MELE GOLDEN	43	73	87	0	0	11	2
MELE GRANNY SMITH	38	81	88	1	0	9	2
MELE IMPERATORE	44	75	86	0	0	11	2
MELE RENETTE	40	71	88	0	0	10	2
MELONE D'ESTATE [CUCUMIS MELO]	33	47	90,1	0,8	0,2	7,4	0,9
MELONE D'INVERNO [CUCUMIS MELO, CV	22	51	94,1	0,5	0,2	4,9	0,7
MELU' O PESCE MOLO [GADUS POTASSOU]	72	65	80,5	17,4	0,3	0	0
MENTA [MENTHA SPICATA], fresca	43	100	86,4	3,8	0,7	5,3	5,6
MENTA, secca	279	100	11,3	24,8	4,6	34,6	44,7
MERENDINE AL CIOCCOLATO	352	100	23	6,5	9,5	60	2,8
MERENDINE CON MARMELLATA	359	100	19,7	5,5	8,3	69,8	1
MERENDINE FARCITE	414	100	14	6	15	68	0
MERENDINE FARCITE	414	100	14,2	6,2	15,1	67,6	1
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	463	100	13	8	22	61	0
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	463	100	13	8,3	22,3	60,9	2,5
MERINGA	379	100	2,2	5,3	2	95,4	0
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	71	76	81,5	17	0,3	0	0
MERLUZZO SURGELATO	71	75	80,8	17,3	0,6	0	0
MIELE	303	100	18	0,6	0	80,3	0
MILZA DI BOVINO	107	100	75	19	4	0	0
MIRTILLI	25	100	85	1	0	5	3
MIRTILLO NERO [VACCINIUM MYRTILLUS]	30	98	85,9	0,6	0,2	6,9	2,5
MISO	203	100	42,9	13,3	6,2	23,5	5,4
MONTANA CARNE IN SC. 1=90g	66	100	20	12	2	0	0
MONTASIO	411	100	32	30,3	32,2	2	0
MORA DI GELSO [MORUS NIGRA]	36	100	85	1,3	2	8,1	1,7
MORA DI ROVO [RUBUS FRUTICOSUS]	26	100	82	1,3	2	5,7	7,3
MORTADELLA DI SUINO	317	100	52,3	14,7	28,1	1,5	0
MORTADELLA DI SUINO E BOVINO	388	100	44,2	13,3	37	0,5	0
MOZZARELLA	243	100	60,1	19,9	16,1	4,9	0
MOZZARELLA DI BUFALA	240	100	62,7	15,7	18,3	3,3	0
MOZZARELLA INVERNIZZI p=125g	211	100	40	20	14,5	0,5	0
MOZZARELLA LIGHT INVERNIZZI (125g)	172	100	60	20	10	0,5	0
MUESLI	364	100	7	10,6	5,9	71,1	8,1
NATTO	212	100	55	17,7	11	9	5,4
NESPOLE [ERIOBOTRYA JAPONICA]	28	66	85,3	0,4	0,4	6,1	2,1
NESTLE' FIBRE	264	100	0	10,8	2,6	49,2	31,3
NESTLE' FITNESS	358	100	0	7,5	1,3	79,2	6,5
NOCCIOLE (6 = circa 5 g)	625	42	5,7	13	62,9	1,8	6,7
NOCE DI COCCO [COCOS NUCIFERA]	351	70	45	3,2	36	3,7	12,2

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
NOCE MOSCATA [MYRISTICA FRAGRANS]	395	100	10	8,8	29	26,3	23,7
Noci sgusciate	660	100	6,3	15,8	63,7	6,3	6,2
NOCI, fresche (2 = 5g)	582	58	19,2	10,5	57,7	5,5	5,2
NOCI, secche (2 = 4g)	660	39	6,3	15,8	63,7	6,3	6,2
NORI [PORPHYRA LACINIATA], secca	136	100	8,7	30,7	1,5	2	44,4
OCA [ANSER ANSER]	373	70	49,1	15,8	34,4	0	0
OLIO DI COCCO	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI COLZA	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO	902	100	0		100		
OLIO DI GERME DI GRANO	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI OLIVA (1 cucchiaino = 8g)	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI OLIVA ExtraV (1 cucchi= 8g)	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI PALMA	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI SEMI DI MAIS	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI SEMI VARI	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI SEMI VARI	900	100	0	0	100	0	0
OLIO DI SESAMO	898	100	0,1	0,2	99,7	0	0
OLIO DI SOIA	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIO DI VINACCIOLO	899	100	2	2	99,9	0	0
OLIVE DA TAVOLA, SNOCCIOLATE	268	100	58	1,5	27	5	2,4
OLIVE NERE [OLEA EUROPEA SATIVA]	234	74	68,6	1,6	25,1	0,8	2,4
OLIVE VERDI con nocciolo 1=5g	142	84	76,8	0,8	15	1	4,4
OMBRINA [OMBRINA CIRROSA] SURGELATA	78	63	80	17,2	0,7	0,8	0
ORATA [SPARUS AURATUS], SURGELATA	90	69	78,4	19,8	1,2	0	0
ORIGANO [ORIGANUM VULGARE], fresco	66	100	81,8	2,2	2	9,7	8,4
ORIGANO, secco macinato	306	100	7,2	11	10,3	49,5	42,8
OROGEL MISTO BENESSERE	29	100	0	3,9	0,5	2,3	3,9
OROGEL VERDURE GRIGLIATE	26	100	20	2,3	0,3	3,6	2
ORTICA [URTICA DIOICA]	36	100	83	5,9	0,7	1,3	4,1
ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO	318	100	12,2	10,4	1,4	70,5	9,1
Orzo decorticato	354	100	0	12,5	2,3	74	10
ORZO PERLATO	318	100	12	10	1	71	9
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in p	372	100	4,9	5,5	3,4	80,9	0,1
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in t	5	100	98,7	0,1	2	1	0
OSTRICA [OSTREA EDULIS]	69	12	85,7	10,2	0,9	5,4	0
OVINO, CUORE	134	100	75	16,9	7,2	0,4	0
OVINO, FEGATO	135	100	73	19,5	5,5	2	0
Ovomaltina	365	100	0	11,5	2,2	74,8	0
PALOMBO [MUSTELUS MUSTELUS]	80	65	79,2	16	1,2	1,3	0
PAN CARRE' GIOVINE (1fetta =15,5g)	300	100	30	7,5	4,5	55,1	0
PAN DI SPAGNA	314	100	28	8,5	6,4	59,4	1,2
PANCARRE' AMERICANO COMUNE	267	100	36,7	8,2	3,6	46,9	2,3
PANCETTA AFFUMICATA O BACON	276	91	57,3	15,8	23,6	0	0
PANCETTA COPPATA	394	100	40,8	20,9	34,2	0,7	0
PANCETTA DI MAIALE	661	100	19,3	8,4	69,3	1	0
PANCETTA MAGRETTA	314	100	47,8	21,7	25,3	0	0
PANCETTA TESA	337	100	45,3	20,9	28,1	0	0
PANE AL LATTE	347	100	20	8,6	7,6	64,9	3,1
PANE ALLE OLIVE	286	100	35,4	7	6,7	52,6	3,8
PANE COMUNE (1p=circa 60g)	279	100	29	0	0,2	64,7	2,8
PANE CONDITO	284	100	26	13,3	3,4	56,9	7,3
PANE DI GRANO DURO	245	100	31	0	2,3	49,1	9,8
PANE DI GRANO E SEGALE	226	100	38,8	0	1,1	47,7	4,6
PANE DI SEGALE	219	100	37,4	0	1,7	45,8	5,8
PANE DI SEGALE BISCOTTATO	284	100	31	0	3,6	46,7	6,4
PANE DI SOIA	276	100	31	12	6,8	41,7	4,5
PANE GRATTUGIATO	354	100	10	0	1,9	77,5	3,4
PANE INTEGRALE	243	100	36,6	0	1,3	53,8	5,7
PANE RUSTICO TRAMEZZINI	255	100	10	0	4,6	44,7	0
PANE TOSTATO	298	100	25,4	0	0,5	69,2	4,1
PANE, TIPO , pezzatura > g	267	100	34	0	0,6	60,3	3,8
PANE, TIPO , pezzatura da g	276	100	31	0	0,5	64	3,8

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
PANE, TIPO , pezzatura da g	290	100	29	0	0,4	67,5	3
PANETTONE	334	100	26,9	0	10,7	56,5	2,8
PANINI ALL'OLIO	302	100	30,8	7,7	5,8	58,3	3,7
PANNA SPRAY CONAD 100 ml	68	100	70	0,6	6,1	2,8	0
PANNA, % di lipidi	337	100	58,5	2,3	35	3,4	0
PANNA, % di lipidi	292	100	64	2,6	30	3,2	0
PANNA, % di lipidi (da cucina)	206	100	72	2,8	20	3,9	0
PANNA, a basso contenuto di coleste	206	100	72	2,8	20	3,9	0
PAPAYA [CARICA PAPAYA]	36	72	88,5	0,5	0,1	8,8	2,3
PAPRIKA [CAPSICUM ANNUUM], in polve	306	100	10	14,8	13	34,8	20,9
PARMIGIANO	374	100	29,5	36	25,6	2	0
PASTA ALL'UOVO, fresca	309	100	25	11,8	2,8	63,2	2,9
PASTA ALL'UOVO, secca	368	100	12,5	13	2,4	78,6	3,2
PASTA BARILLA	362	100	0	11,5	1,5	75,7	3
PASTA DI MANDORLE	467	100	6,1	8	25,8	54,3	7,2
PASTA DI OLIVE	331	100	52,2	1,4	34,3	4,5	2,2
PASTA DI SEMOLA	356	100	12,4	10,8	0,3	82,8	2,6
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	324	100	10,5	13,4	2,5	66,2	11,5
PASTA FROLLA	480	100	9	7,7	24,3	61,3	1,7
PASTA GLUTINATA	363	100	11	24	1	70	0
Pasta Kiboom	396	100	0	18,8	8,7	60,1	5
PASTA SFOGLIA	560	100	7,7	5,6	40,6	45,9	1,6
PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI	355	100	5	26	9,4	41,5	13,5
PASTICCINI AL COCCO	404	100	10,6	3,6	12,7	70,4	1,8
PASTORELLA	364	100	41,3	26,9	28,5	2	0
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	85	83	78,5	2,1	1	18	1,6
PATATE DOLCI [IPOMAEA BATATAS]	87	84	73,7	1,2	0,3	21,3	2,3
PATATE NOVELLE [SOLANUM TUBEROSUM]	67	96	81,9	2	0	15,8	1,4
PATATE, ARROSTO	149	100	65	3	5	26	2
PATATE, BOLLITE	72	100	80	2	0	17	1
PATATE, FECOLA	349	100	16,1	1,4	0	91,5	0
PATATE, FRITTE	189	100	57	4	7	30	2
PATATE, POLVERE Istantanea	318	100	7	9,1	0,8	73,2	16,5
PATATINE IN SACCHETTO	536	100	1,9	7	34,6	51,2	4,5
Pavesini (1conf=25g)	396	100	20	7,9	3,1	84,1	0
PECORA [OVIS ARIES]	293	100	57	17	25	0	0
PECORINO	366	100	32,3	28,5	28	2	0
PECORINO DA GRATTUGIARE	378	100	28	29,5	28,9	2	0
PECORINO ROMANO	379	100	32	28,3	29,5	2	0
PECORINO, FRESCO	332	100	42	26	25,4	2	0
Penne al pomodoro	240	100	0	7,5	6,7	41	0
PENNE RIGATE BARILLA	350	100	0	11,5	1,5	72,5	0
PEPE NERO [PIPER NIGRUM]	255	100	10,5	10,9	3,3	38,3	26,5
PEPERONCINI PICCANTI [CAPSICUM ANNU	25	89	87,8	1,8	0,5	3,8	1,9
PEPERONI DOLCI [CAPSICUM ANNUUM]	22	82	92,3	0,9	0,3	4,2	1,9
PEPERONI GIALLI [CAPSICUM ANNUUM, C	22	88	93	0,9	0,3	5	0,9
PEPERONI SOTT'ACETO	15	100	90	0,8	0,6	1,7	1,9
PERA (1= 200g)	41	91	85,2	0	0,4	9,5	2,1
PESCA (1media = 150g)	27	91	90,7	0	0,1	6,1	2,1
PESCA SCIROPATA	87	100	74	0,4	2	22,9	1
PESCE PERSICO [PERCA FLUVIATILIS]	75	43	80	15,4	1,5	2	0
PESCE SPADA [XIPHIAS GLADIUS]	109	98	75	16,9	4,2	1	0
PICCIONE ADULTO [COLUMBA LIVIA]	187	53	66	18,4	12,5	0,3	0
PICCIONE GIOVANE [COLUMBA LIVIA]	138	90	71,7	22,1	5,5	0	0
PINOLI [PINUS PINEA] (8 = 3g)	567	29	7,3	29,6	47,8	5	1,9
PINOLI SECCHI	608	29	4	32	50	4	5
PISELLI	306	100	13	22	2	54	16
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	76	47	76,1	7	0,2	12,4	5,2
PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	53	67	76	5,8	0,8	6,8	9,7
PISELLI SURGELATI	54	100	79	5,7	0,4	7,5	7,8
PISELLI, secchi	306	100	13	21,7	2	53,6	15,7
PISTACCHI, freschi (6 = 2,5g)	390	100	35,2	12,8	32,6	16,4	1,5
PISTACCHI, secchi	577	50	3,9	20,6	48,4	14	10,8
PISTACCHI, tostati e salati	601	100	2,1	17,9	55,4	8,2	6,1
PIZZA (dati ALBANESI 1= 250g)	236	100	30	9,9	6,5	34,5	3
PIZZA CON POMODORO	247	100	40,5	4	4	51,9	3,1

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	271	100	39,3	5,6	5,6	52,9	3,8
PIZZA DEL BUONO	241	100	0	9	7	36	0
PIZZOCHERI	277	100	10	13,6	0,3	55,2	2
PIZZOCHERI conditi	421	100	10	20,5	13,9	49,8	7,6
Polase sport (busta 20g)	375	100	0	0	0	85	0
POLENTA	183	100	56,3	4,4	1,4	40,8	1,3
POLLO [GALLUS GALLUS], INTERO	175	68	68,7	19,1	11	0	0
POLLO, ALI	193	66	67	20,3	12,4	0	0
POLLO, COSCIA	130	80	74,2	17,9	6,5	0	0
POLLO, FEGATINI	122	100	74	20,5	4,5	2	0
POLLO, PETTO	97	100	75,3	22,2	0,9	0	0
POLLO, REGAGLIE	196	100	67	13,9	15,6	0,1	0
POLMONE DI BOVINO	75	100	83	14	2	0	0
POLPO [OCTOPUS VULGARIS]	57	90	82	10,6	1	1,4	0
POLPO SURGELATO	51	100	83	12,4	0,2	2	0
POLVERE DI UOVO	574	100	4	47	41	4	0
POMODORI DA INSALATA [SOLANUM LYCOP	17	100	94,2	1,2	0,2	2,8	1,1
POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSIC	19	100	94	1	0,2	3,5	0,9
POMODORI SECCHI	258	100	14,6	14,1	3	43,5	12,3
POMODORI SOTT'OLIO	213	100	53,8	5,1	14,1	17,5	5,8
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LI	21	100	94,7	1,2	0,5	3	0,9
POMODORO POLPA VALFRUTTA	21	100	70	1,2	0,1	3,8	0
POMODORO POLPAPRONTA (1bar=400g)	30	100	70	1,4	0,2	5,5	0
POMPELMO [CITRUS PARADISI]	26	70	91,2	0,6	0	6,2	1,6
POMPELMO ROSA [CITRUS PARADISI]	30	70	91,4	0,6	0,1	7,7	1,6
POP CORN	383	100	4	12,7	5	76,7	2,2
PORRI [ALLIUM PORRUM]	29	77	87,8	2,1	0,1	5,2	2,9
PORTO	157	100	71,1	0,1	0	12	0
PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM],	20	80	87,2	3,7	0,6	2	5,6
PREZZEMOLO, secco	181	100	9	15,8	7	14,5	44,7
PROSCIUTTO COTTO	215	100	62,2	19,8	14,7	0,9	0
PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO	215	100	62,2	19,8	14,7	0,9	0
PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	132	100	69,7	22,2	4,4	1	0
PROSCIUTTO CRUDO	370	100	41,7	22,2	31,2	0	0
PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICATO	218	100	54,8	28,6	11,5	0	0
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	218	100	54,8	28,6	11,5	0	0
PROTEINE	410	100	0	100	0	0	0
PROTEINE GENSAM AMINO PRO 90%	372	100	0	90	1,16	0,3	0
PROTEINE HYPER 90%	373	100	0	86,5	1,06	0,61	0
PROTEINE ON WHEY (1scoop=28,4g)	387,3	100	0	81	3,5	7	0
PROTEINE PHARMAPURE WHEY	376	100	0	82	1	12	0
PROTEINE REFLEX CASEINE MICELLARI	354	100	0	80	1,5	4	0
PROTEINE WHEY PRO 90	400	100	0	82	3	9	0
PROVOLA AFFUMICATA	260	100	55	21,2	19,6	2	0
PROVOLONCINO DOLCE	348	100	41	25	26,6	2,1	0
PROVOLONE	374	100	39,6	26,3	28,9	2,1	0
PROVOLONE PICCANTE	400	100	31	29,4	30,4	2,1	0
PRUGNE [PRUNUS DOMESTICA]	42	89	87,5	0,5	0,1	10,5	1,4
PRUGNE REGINA CLAUDIA [PRUNUS DOMES	41	95	82	0,8	0,1	9,7	2,3
Prugne sunweet (5=40g)	79	100	30	2,2	0,2	46,9	6,2
PRUGNE, secche	220	88	29,3	2,2	0,5	55	9
QUAGLIA [COTURNIX COTURNIX]	161	67	65,9	25	6,8	0	0
RADICCHIO ROSSO [CICHORIUM INTYBUS]	13	72	94	1,4	0,1	1,6	3
RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]	14	95	88,1	1,9	0,5	0,5	1
RANA [RANA ESCULENTA]	64	35	81,9	15,5	0,2	0	0
RANA PESCATRICE [LOPHIUS PISCATORIU	63	33	84	12,8	1	0,6	0
RAPE [BRASSICA RAPA]	18	69	93,3	1	0	3,8	2,6
RAVANELLI [RAPHANUS SATIVUS]	11	99	95,6	0,8	0,1	1,8	1,3
RAZZA [RAJA ASTERIAS]	68	35	82,2	14,2	0,9	0,7	0
RENE DI BOVINO	118	100	77	18	5	1	0
RHUM	222	100	63,3	0	0	0	0
RIBES NERO [RIBES NIGRUM]	28	98	77,4	0,9	2	6,6	7,8
RIBES ROSSO [RIBES RUBRUM]	21	97	82,8	1,1	2	4,4	7,4
RICOTTA CONAD (1=250g)	130	100	75	8	10	2	0
RICOTTA DI PECORA	271	100	63	8,4	25,1	3,2	0
RICOTTA DI VACCA	136	100	73	12,2	8	4	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
RICOTTA DI VACCA E PECORA	204	100	68	10,3	16,6	3,6	0
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO	109	100	78	12,5	5,1	3,6	0
RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO	72	100	81	13,5	0,2	4,1	0
RICOTTA SANTA LUCIA (1=250g)	146	100	76	8	11	3,8	0
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	362	100	12,9	7	0,6	87,6	1,4
RISO BIANCO BOLLITO	168	100	12,9	3,2	0,3	40,9	0,7
Riso integrale BOLLITO	176	100	20	3,6	1,3	36,4	1,6
Riso integrale Finestra del cielo	362	100	0	7,5	2,7	76,2	3,4
RISO SCOTTI	359	100	10	6,8	1,4	80	0
RISO SOFFIATO	369	100	11,7	6,1	0,9	89,7	1,1
RISO, SBRAMATO (INTEGRALE)	357	100	13,9	6,7	2,8	81,3	3,8
RISO, TIPO PARBOILED	364	100	12,4	6,7	1	79,3	2,2
Risotto al pomodoro	239	100	0	5,5	6,4	42,6	0
ROBIOLA	309	100	51	18,9	25,9	2	0
ROCHFORT	375	100	41,3	19,7	32,9	2	0
ROMBO [RHOMBUS MAXIMUM]	81	55	79,5	16,3	1,3	1,2	0
ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS],	96	100	73,6	1,4	4,4	13,5	7,7
ROSMARINO, secco	331	100	9,3	4,9	15,2	46,4	17,7
RUCOLA [ERUCA SATIVA]	25	40	91,7	2,6	0,7	2,1	1,6
Saccarosio							
Saclà condiriso light (1conf =175g)	30	100	30	1,2	1	4	3
SALAME (TIPO MILANO)	462	100	24	37	35	0	0
SALAME CACCIATORE	424	100	30,6	28,5	34	1,2	0
SALAME DA CUOCERE	326	100	48	36	19,6	1,5	0
SALAME DI SUINO	475	97	28	22,5	42,8	0	0
SALAME DI SUINO E BOVINO	454	97	27	27,4	38,3	0	0
SALAME FABRIANO	421	100	32	26,5	34,3	1,5	0
SALAME FELINO	375	100	35,2	30,5	27,9	0,5	0
SALAME MILANO	390	100	35,5	26,7	30,9	1,5	0
SALAME NAPOLI	358	100	39	26,7	27,3	1,7	0
SALAME NOSTRANO	370	100	37,3	27,3	28,5	1,1	0
SALAME UNGHERESE	406	100	36	24,2	34	0,7	0
SALATINI	514	100	2	7,2	24,3	71,1	3,3
SALE da cucina	0	100	2	0	0	0	0
SALMONE [SALMO SALAR]	180	79	67,2	20,2	11	0	0
SALMONE AFFUMICATO	142	100	64,9	25,4	4,5	0	0
SALMONE IN SALAMOIA	188	98	64,3	21,1	11,5	0	0
Salmone LIDL 1 = 125g	161	100	0	20	9	0	0
SALMONE RIOMARE NAT. 100g	161	100	0	20	9	0	0
SALSICCE VIENNESI (WURSTEL)	258	100	62	11	24	0	0
SALSICCIA DI FEGATO	424	100	42,9	12,4	41,2	0,9	0
SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca	394	100	44	14,2	37,4	0	0
SALSICCIA DI SUINO, fresca	304	100	53,6	15,4	26,7	0,6	0
SALSICCIA DI SUINO, secca	514	100	28,2	22	47,3	0	0
SALVIA [SALVIA OFFICINALIS], fresca	119	100	66,4	3,9	4,6	15,6	14,7
SALVIA, secca macinata	315	100	8	10,6	12,7	42,7	18,1
SARAGO [DIPLODUS SARGUS]	103	54	76	15	4,4	1	0
SARDA [SARDINA PILCHARDUS]	129	70	73	20,8	4,5	1,5	0
SARDINE SALATE	133	48	62	25,1	3,6	0	0
SARDINE SOTT'OLIO	198	73	57	22,3	12,1	0	0
SAVOIARDI	392	100	9	12	9	70	0
SCALOGNO [ALLIUM ASCALONIUM]	20	72	92,8	1,5	0,2	3,3	1,5
SCAMORZA	209	100	58,7	22,7	10,1	7,2	0
SCAMORZA AFFUMICATA	209	100	58,7	22,7	10,1	7,2	0
SCAROLA [LACTUCA SCAROLA]	15	60	93	1,6	0,2	1,7	1,5
SCIATT	770	100	20	20	60	20	0
SCIROPPO DI MALTO	318	100	21,1	6,2	0	71,3	0
SCIROPPO PER BIBITE	297	100	20	0,3	0	79	0
SCORZONERA [TRAGOPOGON PORRIFOLIUS]	27	59	83,3	1,3	0,3	10,2	3,2
SEDANO [APIUM GRAVEOLENS]	20	80	88,3	2,3	0,2	2,4	1,6
SEDANO RAPA [APIUM GRAVEOLENS, CV R	23	72	88	1,9	0,1	3,8	5,1
SEGO DI BUE	872	100	2	0,8	96,5	0	0
Semi di lino farina (1 cucch = 8g)	469	100	0	20,4	42,6	1	0
SEMOLA	341	100	14	11,5	0,5	77,6	3,6
SEPPIA [SEPIA OFFICINALIS]	72	50	81,5	14	1,5	0,7	0
SEPPIA SURGELATA	63	98	82	14,1	0,4	0,7	0

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
SGOMBRO A FILETTI DELICIOUS p 85g	119,3	100	20	23,3	2,9	0	0
SGOMBRO O MACCARELLO [SCOMBER SCOMB	168	80	69,8	17	11,1	0	0
SGOMBRO O MACCARELLO IN SALAMOIA	177	100	66	19,3	11,1	0	0
SGOMBRO, FILETTI SOTT'OLIO	201	88	59	25,3	10,7	1	0
SHOYU, salsa di soia e grano	53	100	71,1	5,2	0,1	7,7	0,8
SIMMENTHAL 1conf=140g	67	100	20	12,5	2	0	0
SODA DOLCE	22	100	93,8	2	0	5,8	0
SOFFICINI AL FORMAGGIO SURGELATI	278	100	56,4	7,2	15,8	28,6	1,4
SOGLIOLA [SOLEA SOLEA]	86	48	79,5	16,9	1,7	0,8	0
SOGLIOLA SURGELATA	84	48	79,4	17,3	1,3	0,8	0
SOIA [GLYCINE MAX], SEMI	398	100	8,5	36,9	18,1	23,3	11,9
SOIA IN FIOCCHI	400	100	0	29,2	19,2	10,2	0
SOIA, BISTECCA	329	100	7,3	47	1,2	20,9	17,5
SOIA, GERMOGLI	49	98	86,3	6,2	1,4	3	1,1
SOTTILETTE	330	100	45,7	20,8	27	0,9	0
SOTTILETTE CONAD (1= 15g)	290	100	0	15,4	23	5,3	0
SPECK	301	100	44,7	28,3	20,9	0,5	0
SPIGOLA [MORONE LABRAX]	82	54	79	16,5	1,5	0,6	0
SPINACI [SPINACIA OLERACEA]	31	83	90,1	3,4	0,7	3	1,9
SPINACI IN SCATOLA	19	63	91,8	2,8	0,5	0,8	3,1
SPREMUTA DI ARANCIA	33	100	89,3	0,5	0	8,2	0
SPREMUTA DI POMPELMO	30	100	90	0,3	2	7,9	0
SPUMANTI AROMATICI	82	100	3	0,2	0	5,1	0
SPUMANTI DEMI0SEC	71	100	3	0,1	0	2,5	0
SPUMANTI SECCHI	65	100	3	0,1	0	0,7	0
STARNA [PERDIX PERDIX], COSCIO	113	64	70	26,4	2,6	0	0
STOCCAFISSO AMMOLLATO	92	85	76	21	1	0	0
STOCCAFISSO, secco	358	78	12	80,1	3,5	1,1	0
STRACCHINO	300	100	53,5	18,5	25,1	2	0
STRUTTO O SUGNA	892	100	1	0	99	0	0
STRUTTO O SUGNA	892	100	0,5	0,3	99	0	0
SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERVATO	47	100	86	0,3	0,1	12	0,2
SUCCO DI ANANAS, CONSERVATO	56	100	85,5	0,3	0,1	13,6	0,2
SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO non zuc	43	100	88,6	0,6	0,1	10,2	0,1
SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRATO	185	100	41,6	2,9	0,5	44,9	2
SUCCO DI BARBABIETOLA, FRESCO	14	100	93,8	0,8	0	2,9	1,9
SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO	24	100	92,3	0,5	0,1	5,7	0,6
SUCCO DI FRUTTA, CONSERVATO	56	100	84,5	0,3	0,1	14,5	0,2
SUCCO DI LIMONE, CONSERVATO	21	100	92,5	0,4	0,3	6,1	0,4
SUCCO DI LIMONE, FRESCO	6	100	92,1	0,2	0	1,4	0
SUCCO DI MANDARINO, FRESCO	43	100	88,9	0,5	0,2	9,9	0,2
SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zucc	38	100	88	0,1	0,1	9,9	2
SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO	44	100	85,4	0,2	2	11,6	2
SUCCO DI PERA, CONSERVATO	60	100	84	0,1	2	15,2	0,6
SUCCO DI PESCA, CONSERVATO	54	100	85,6	0,3	2	13,3	0,6
SUCCO DI POMODORO, CONSERVATO	14	100	93,8	0,8	2	3	0,6
SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, zucc	46	100	87,4	0,6	0,1	11	0,1
SUCCO DI SPINACI	10	100	95,4	1,4	0,3	0,5	0,9
SUCCO TROPICALE, CONSERVATO	47	100	88	0,2	0,1	11,6	0
SUINO [SUS SCROFA], CARNE SEMIGRASS	268	100	60	17,2	22,1	0	0
SUINO, BISTECCA	100	75	74	18,3	3	0	0
SUINO, CARNE MAGRA	141	100	72,5	19,9	6,8	0	0
SUINO, COSCIO	102	100	75,3	18,7	3	0	0
SUINO, CUORE	159	100	72	18,3	9,4	0,4	0
SUINO, FEGATO	140	100	70	22,8	4,8	1,5	0
SUINO, SANGUE	78	100	79,1	19	0,2	0,1	0
SURIMI	99	100	76,3	15,2	0,9	6,9	0
TACCHINA, ALA	241	75	59,7	22,3	16,9	0	0
TACCHINA, COSCIA	253	87	59,6	20,9	18,7	0,4	0
TACCHINO, ALA	193	75	68,2	22,3	11,5	0	0
TACCHINO, COSCIA	186	87	69,2	20,9	11,2	0,4	0
TACCHINO, PETTO	134	100	70,2	22	4,9	0,4	0
TALEGGIO	306	100	50	20,6	24,8	2	0
TAMARI, salsa di soia	60	100	66	10,5	0,1	4,8	0,8
TAPIOCA [MANIHOT UTILISSIMA]	363	100	12,6	0,6	0,2	95,8	0,4
Taroz	166,6	100	20	8,2	10,6	8,9	2

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
TARTUFO NERO [TUBER MELANOSPORUM]	31	79	76,3	6	0,5	0,7	8,5
TE' DETEINATO, in foglie	108	100	9,3	19,6	2	3	0
TE' DETEINATO, in tazza	2	100	99,5	0,1	2	2	0
TE', in foglie	108	100	9,3	19,6	2	3	44,7
TE', in tazza	2	100	99,5	0,1	2	2	0
TEMPEH	166	100	61	20,7	6,4	6,4	4,1
TIMO [THYMUS VULGARIS], fresco	95	100	69,3	3	2,5	15,1	12,3
TIMO, secco macinato	276	100	7,8	9,1	7,4	45,3	18,6
TINCA [TINCA TINCA]	76	55	78,5	17,9	0,5	0	0
TIRAMISU'	411	100	38,8	13,2	25,8	33,5	7,5
TISANA IN TAZZA	1	100	99,7	0	2	0,2	0
TOFU	76	100	84,6	8,1	4,8	0,7	1,2
TONNO [THUNNUS THYNNUS]	158	90	61,5	21,5	8	0	0
TONNO IN SALAMOIA (sgocciolato)	103	100	73	25	0	0	0
TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO	103	100	73,4	25,1	0,3	0	0
TONNO RIOMARE NATURALE (p=56/112g)	107,2	100	0	25	0,8	0	0
TONNO RIOMARE OLIO (1=52g)	415	100	30	18,5	37,9	0	0
TONNO SOTT'OLIO (sgocciolato)	258	100	55	23	19	0	0
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	258	100	54,6	22,8	18,5	0	0
TORDO [TURDUS ERYCETORUM]	143	58	68	20,1	7,7	0	0
TORRONE CON MANDORLE	479	100	6,9	10,8	26,8	52	1,9
TORTA AL CIOCCOLATO	315	100	28	4,9	17,5	36,8	3,6
TORTA MARGHERITA	368	100	19,4	8,9	10,4	63,6	1
Tortellini al pomodoro	212	100	0	13,7	8,9	20,6	0
TORTELLINI, freschi	310	100	28,2	12,2	7,1	52,6	1,3
TORTELLINI, secchi	389	100	12,3	15,7	10,8	61	2
TORTILLAS UNCLE BEN (1=40g)	294	100	0	7,5	8	48	0
TRIGLIA [MULLUS SURMULETUS]	123	60	75,3	15,8	6,2	1,1	0
TRIPPA DI BOVINO	108	100	72	16	5	0	0
TROTA [SALMO TRUTTA]	86	55	80,5	14,7	3	0	0
TROTA FILETTO LESSATO	86	100	80,5	14,7	3	0	0
UOVO DI ANATRA	190	88	70,9	12,2	15,4	0,7	0
UOVO DI GALLINA, ALBUME (circa 40g)	47	100	87,6	12,4	2	0,8	0
UOVO DI GALLINA, INTERO (circa 60g)	156	89	73,9	13	11,1	1	0
UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE	574	100	4,1	47	41,2	4,1	0
UOVO DI GALLINA, TUORLO (circa 10g)	355	100	49,2	16,3	31,9	0,7	0
UOVO DI OCA	189	87	69,7	13,8	14,4	1	0
UOVO DI TACCHINA	147	87	73	13	10	1	0
UOVO DI TACCHINA	147	87	72,6	12,8	10,2	1	0
UVA [VITIS VINIFERA]	61	94	80,3	0	0,1	15,6	1,5
UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA	283	100	17,1	1,9	0,6	72	6,8
VALERIANA [VALERIANELLA OLITORIA]	21	100	92,8	2	0,4	3,6	1,5
VALSOIA SOYADRINK + CALCIO	42	100	40	3,6	2	2,3	0,2
VANIGLIA, estratto alcolico	288	100	52,6	0,1	0,1	12,7	0
VENTAGLIO O PETTINE [PECTEN JACOBEA]	88	32	78,6	16,8	0,8	2,4	0
VERDE RAMOSO	24	72	89	3	0	2	3
VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	64	100	82,1	3,3	0,5	9,5	4
VERMOUTH DOLCE	151	100	70,6	2	0	15,9	0
VERMOUTH SECCO	109	100	82,1	0,1	0	3	0
VINO BIANCO	71	100	89,7	0,1	0	0,1	0
VINO ROSATO	71	100	87,3	0,1	0	2,5	0
VINO ROSSO	76	100	89	0,1	0	0,2	0
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	92	100	76,9	20,7	1	0,1	0
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	144	100	70,1	20,3	7	0	0
VITELLO, CORATELLA	103	100	78	17,1	3,2	1,6	0
VITELLONE [BOS TAURUS], CARNE SEMIG	160	100	69,6	19,1	9,3	0	0
VITELLONE, CARNE GRASSA	204	100	66,3	18,1	14,6	0	0
VITELLONE, CARNE MAGRA	113	100	71,5	21,3	3,1	0	0
VITELLONE, tagli di carne grassa	155	100	70,4	20,2	8,3	0	0
VITELLONE, tagli di carne magra	108	100	74,9	21,3	2,8	0	0
VITELLONE, tagli di carne semigrass	140	100	71,4	21,5	6,1	0	0
VODKA	222	100	63,3	0	0	0	0
VONGOLA [AMIGDALA DECUSSATA]	72	25	82,5	10,2	2,5	2,2	0
VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE	148	100	63,6	25,6	2	5,1	0
WAKAME [UNDARIA spp], secca	71	100	12,2	12,4	2,4	2	47,1
Wasa fibre (1=10g)	295	100	0	13	47	65	24

ALIMENTO	Kcal/100g	% Edibile	ACQUA	PROT	GRASSI	CARBO	FIBRE
Wasa original (1=11g)	315	100	0	9	1,4	67	14
WHISKY	238	100	65,9	0	0	0,1	0
WURSTEL	270	100	58,9	13,7	23,3	1,4	0
WURSTEL DI POLLO	257	100	57,5	12,9	19,5	6,8	0
WURSTEL DI TACCHINO	226	100	70	14,3	17,7	1,5	0
YOGURT BIANCO TINO	47	100	70	3,2	1,7	4,8	0
YOGURT DI LATTE INTERO	63	100	87	3,5	3,9	3,6	0
YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E	95	100	78,6	3,5	3,6	12,9	0,2
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	88	100	81	2,8	3,3	12,6	0,2
YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA	90	100	77	4,1	0,7	17,9	0,2
YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMA	43	100	89	3,4	1,7	3,8	0
YOGURT DI LATTE SCREMATO	36	100	89	3,3	0,9	4	0
YOGURT HERMANN BIANCO	98	100	0	4	3,8	12	0
YOGURT MERANO' (INTERO)	99	100	80	3,7	3,2	13,9	0
YOGURT SCALDASOLE BIANCO MAGRO	48	100	80	4,6	0,9	5,4	0
YOGURT SCALDASOLE FRUTTI B. p=140g	84	100	80	3,8	0,7	15,7	0,3
YOGURT VIPITENO 0,1	39	100	0	4,2	0,1	5,1	0
YOGURT VIPITENO FRAGOLE	96	100	60	3,4	3,7	12,3	0
ZAFFERANO [CROCUS SATIVUS]	310	100	11,9	11,4	5,9	61,5	3,9
ZAMPONE	360	100	45,5	19,1	31,6	0	0
ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA]	18	81	94,6	1,1	0,1	3,5	0,5
ZUCCHERO (Saccarosio)	392	100	0,5	0	0	104,5	0
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	362	100	2	0,1	0	101,3	0
ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO]	95	75	76,5	65,5	23,4	5,8	0