

DIET TRAINING

PASTO 1 - COLAZIONE				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
1 LITRO DI VACCINO PARZIALMENTE SCREMATO	300	147,0	10,5	15,0
1 UOVO DI GALLINA, INTERO	2	3,1	0,3	0,0
1 PANE COMUNE, nezzatura da 40	40	111,6	3,2	25,9
1 MARMELATA (NORMALE TIPO FRUTTA)	20	44,4	0,1	11,7
totale	306,1	14,1	52,6	6,1
PASTO 2 - SPUNTINO MATTUTINO				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
1 PANINO ALL'OLIO	1	3,0	0,1	0,6
50 BRISACOLA	50	87,5	17,0	-
100 BANANA (MUSA SAPIENTINUM)	100	66,0	1,2	15,5
totale	156,5	18,3	16,1	2,5
PASTO 3 - PRANZO				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
200 PASTA DI SEMOLA	712,0	21,6	165,6	3,6
100 CARNE SALADA	102,0	21,1	1,0	1,5
totale	814,0	42,7	166,6	2,1
PASTO 4 - SPUNTINO POMERIANO				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
1 PANINO ALL'OLIO	1	3,0	0,1	0,6
50 BRISACOLA	50	87,5	17,0	-
200 PANE COMUNE, nezzatura da 40	200	98,0	7,0	10,0
1 UOVO DI GALLINA, INTERO	1	1,6	0,1	0,0
totale	190,1	24,2	10,6	5,9
PASTO 5 - SPUNTINO PRE-ALLENAMENTO				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
100 PANE COMUNE, nezzatura da 40	100	279,0	8,1	64,7
50 BRISACOLA	50	87,5	17,0	-
totale	366,5	25,1	64,7	2,4
PASTO 6 - SPUNTINO POST-ALLENAMENTO				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
25 MIELE	25	75,8	0,2	20,1
totale	75,8	0,2	20,1	-
PASTO 7 - CENA				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
200 PASTA DI SEMOLA	712,0	21,6	165,6	3,6
200 POLLO, PETTO	200	194,0	44,4	-
totale	906,0	66,0	165,6	2,4
PASTO 8 - SPUNTINO SERALE				
Q.TA'	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
100 GRANA	100	381,0	35,5	3,7
totale	381,0	35,5	3,7	25,0
TOTALE	3.196,0	226,0	500,0	46,3



PESO	ALTEZZA	ETA'
60	175	23

BMR_(uomo) = 1606,6
 BMR_(donna) = 1420,4

TRAINING_(uomo) = 0
 TRAINING_(donna) = 0

TERMOGENESI_(uomo) = 160,66
 TERMOGENESI_(donna) = 142,04

INDICE ATTIVITA' = 1,4

ATTIVITA' SEDENTARIA 1,3
 ATTIVITA' LEGGERA 1,4
 ATTIVITA' MODERATA 1,5
 ATTIVITA' PESANTE 1,6

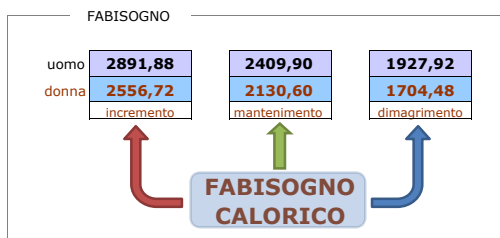
ML_(uomo) = 2249,24
 ML_(donna) = 1988,56

hours training week

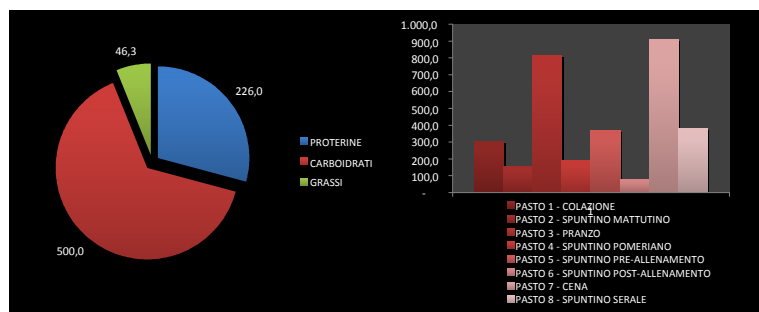
0-2 ore	0%
3 ore	10%
4 ore	20%
5 ore	25%
6 ore	25%

INDICE TRAINING = 0%

CANCELLA TABELLA CANCELLA FABISOGNO



TABELLE



MATRICE VALORI NUTRIZIC

ALIMENTO	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI
Acciughe o alici	128	25	0
Acciughe o Alici sott'olio	206	25,9	0,2
ACETO	4	0,4	0,6
Aceto Balsamico di MODENA	88	0,49	17
Aceto di vino	19	0,04	0,27
ACQUA	0	0	0
ACQUA TONICA	33	0	8,8
AGAR AGAR [EUCHEUMA spp], secco	16	1,6	2
AGLIO [ALLIUM SATIVUM], fresco	41	0,9	8,4
AGLIO, in polvere	246	18,7	42,7
AGNELLO [OVIS AGNUS]	162	20,8	0
AGNELLO, CARNE GRASSA	279	18	0
AGNELLO, CARNE MAGRA	121	20	0
AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	211	19	0
AGNELLO, CORATELLA	110	15,7	1,2
AGNELLO, COSTOLETTE	386	14,6	0
AGRETTI [LEPIDUM SATIVUM]	17	1,8	2,2
ALBICOCHE (PRUNUS ARMENIACA)	28	0,4	6,8
ALBICOCHE, polpa secca	188	4,8	43,4
ALBUMI AIA	50	10,5	0,5
ALCOOL PURO	516	0	0
ALLORO [LAURUS NOBILIS], secco	313	7,6	48,6
AMARENE [PRUNUS CERASUS]	41	0,8	10,2
AMARI A BASSA GRADAZIONE	261	2	32,8
AMARI AD ALTA GRADAZIONE	232	2	0,5
AMIDO	379	0,4	100,1
ANANAS [ANANAS SATIVUS]	40	0,5	10
ANANAS SCIROPPATA	77	0,3	20,2
ANATRA [ANAS BOSCHAS]	159	21,4	0
ANGUILLA DI FIUME [ANGUILLA ANGUILL	261	11,8	0,1
ANGUILLA DI MARE [ANGUILLA ANGUILLA	237	14,6	0,7
ANGUILLA MARINATA	259	14,8	0,6
APERITIVI	186	3	17
ARACHIDI [ARACHIS HYPOGEA] CRUDE	571	26	11,2
ARACHIDI TOSTATE	597	29	8,5
ARACHIDI TOSTATE E SALATE	602	24,5	7,1
ARAGOSTA [PALINURUS ELEPHAS]	86	16,2	1
ARANCE [CITRUS AURANTIUM]	34	0,7	7,8
ARANCE, SCORZA	97	1,5	14,4
ARANCIATA IN LATTINA	38	0,1	10
ARINGA [CLUPEA HARENGUS]	190	17,8	0
ARINGA AFFUMICATA	194	19,9	0
ARINGA MARINATA	199	18,3	0
ARINGA SALATA	218	19,8	0

ASIAGO ALLEVO 10 MESI	382	28	0
Asiago FRESCO	368	24	0
ASPARAGI DI BOSCO [ASPARAGUS OFFICI	35	4,6	4
ASPARAGI DI CAMPO	29	3,6	3,3
ASPARAGI DI SERRA	24	3	3
ASPARAGI IN SCATOLA	19	2,1	0,9
ASTICE [HOMARUS VULGARIS]	90	18,8	0,5
AVENA [AVENA SATIVA]	389	16,9	55,7
AVOCADO [PERSEA GRATISSIMA]	231	4,4	1,8
BABA' AL RHUM	252	5,9	41,4
BABACO [CARICA PENTAGONA]	21	0,7	4,5
BACCALA' [MERLUCCIUS MERLUCCIUS], a	95	21,6	0
BACCALA', secco	122	29	0
BANANA [MUSA SAPIENTIUM]	66	1,2	15,5
BARBABIETOLE ROSSE [BETA VULGARIS,	20	1,1	4
BASILICO [OCIMUM BASILICUM], fresco	40	3,1	5,1
BASILICO, secco macinato	251	14,4	43,2
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	17	2	4,3
BIETA [BETA VULGARIS, CV CICLA]	17	1,3	2,8
BIETA IN SCATOLA	31	0,9	5,5
BIGNE'	318	4,6	43
BIRRA CHIARA	34	0,2	3,5
BIRRA SCURA	30	0,3	3
BISCOTTI AL LATTE	417	13,8	76,1
BISCOTTI FROLLINI	493	7,4	68,5
BISCOTTI GRANCEREALE CACAO (10,8)	438	8,5	61,6
BISCOTTI GRANCEREALE CLASSIC (10,8)	443	8	56,6
BISCOTTI GRANCEREALE CROCCANTE	438	6,5	66,8
BISCOTTI GRANCEREALE FIBRE (8,7)	426	7,5	56,1
BISCOTTI GRANCEREALE FRUTTA (11,2)	440	7,5	57,4
BISCOTTI INTEGRALI	448	8,5	59,5
BISCOTTI MULINO BIANCO INCONTRI	485	7	64,8
BISCOTTI PER L'INFANZIA	417	13,8	76,1
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	415	6	84,7
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO	524	5,7	67,4
BISCOTTI SAVOJARDO	392	11,9	69,8
BISCOTTI VITASNELLA RISO E MIELE	423	8,5	67,2
BISCOTTI VITASNELLA RISO RUTTI ROSS	425	7	69
BISCOTTI WAFERS	454	7,1	77,6
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE	418	6,6	85,4
BOVINO, CERVELLO	157	9,8	0,8
BOVINO, CUORE	123	16,8	0,5
BOVINO, FEGATO	146	21	5,9
BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCA	87	13,9	0
BOVINO, LINGUA	231	17,1	0,4
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	260	22,5	0,2
BOVINO, MIDOLLO OSSEO	822	3,2	0
BOVINO, MILZA	107	18,5	0
BOVINO, POLMONE	75	14	0
BOVINO, RENE	118	18,4	0,8

BOVINO, SANGUE	75	17,8	0,8
BOVINO, TRIPPA	108	15,8	0
BRA	328	30,7	2
BRANDY	224	2	2
BRESAOLA	175	34	0
BRESAOLA DI TACCHINO AIA	178	37	1,5
BRESAOLA EQUINA COPPIELLO	206	42	0,5
BRIE	319	19,3	2
BRIOCHES	413	7,2	58,4
BRIOCHES CON CREMA	391	6,9	55,6
BRIOCHES CON MARMELLATA	394	6,5	58,4
BROCCOLETTI DI RAPE [BRASSICA RAPA,	22	2,9	2
BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA	27	3	3,1
BRODO DI CARNE E VERDURA	5	0,7	0,1
BRODO DI CARNE VARIA	7	1,1	2
BRODO DI DADO	3	0,3	0,1
BRODO DI GALLINA	9	0,6	0,6
BRODO VEGETALE	5	0,3	0,3
BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	313	0,2	82,7
BUDINO AL CIOCCOLATO	133	2,7	21,8
BUDINO ALLA VANIGLIA	130	2,3	21,8
BURRATA	396	15,2	5,7
BURRINI	517	22,1	1,6
BURRO	758	0,8	1,1
BURRO DI ARACHIDI	623	22,6	13,1
CACAO AMARO, IN POLVERE	355	20,4	11,5
CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE	349	4,5	67,7
CACHI	70	0,58	18,59
CACIOCAVALLO	439	37,7	2,1
CACIOCAVALLO AFFUMICATO	439	37,7	2,1
CACIOTTA AFFUMICATA	364	27,7	2,1
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	364	27,7	2,1
CACIOTTA TOSCANA	373	24,6	2,1
CACIOTTINA FRESCA	261	17,3	2
CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza	2	0,1	0,4
CAFFE' BAR, in tazza	4	0,4	0,6
CAFFE' CRUDO, in grani	190	11,2	6,7
CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza	4	0,4	0,6
CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTATO, MACIN	287	10,4	28,5
CAFFE' MOKA, in tazza	4	0,4	0,6
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in p	224	13,9	42,6
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in t	2	0	2
CAFFE' SOLUBILE, in polvere	223	20,4	41,1
CAFFE' SOLUBILE, in tazza	2	0	2
CAFFE' TOSTATO, MACINATO	287	10,4	28,5
CAFFE' ZERO ALGIDA (200g)	140	3	24
CALAMARO [LOLIGO VULGARIS]	68	12,6	0,6
CALAMARO SURGELATO	70	13,5	1
CAMEMBERT	297	20,9	2
CANDITI	283	0,5	75

CANNELLA [CINNAMOMUM VERUM e AROM	252	3,9	55,5
CANNOLI ALLA CREMA	369	6,2	42,2
CAPOCOLLO	450	20,8	1,4
CAPPERI SOTT'ACETO	20	2,6	2,1
CAPRETTO [CAPRA HIREUS]	122	19,2	0
CAPRIOLO [CERVUS spp], COSCIA	103	22,2	0
CAPRIOLO [CERVUS spp], SCHIENA	122	22,4	0,6
CARAMELLE ALLA FRUTTA	327	2,8	84,2
CARAMELLE ALLA MENTA	393	0,5	102,7
CARAMELLE DURE	343	2	91,6
CARAMELLE MORBIDE, MOU	430	2,1	71,1
CARCIOFI [CYNARA SCOLYMUS]	22	2,7	2,5
CARCIOFI SURGELATI	38	2,6	3,9
CARCIOFINI SOTT'ACETO	18	2,9	2,7
CARCIOFINI SOTT'OLIO	68	1,8	2,6
CARDI [CYNARA CARDUNCULUS]	10	0,6	1,7
CARNE SALADA	102	21,1	1
CAROTE [DAUCUS CAROTA]	33	1,1	8,2
CAROTE BOLLITE	35	0,8	8,2
CARPA [CYPRINUS CARPIO]	140	18,9	0
CASTAGNE [CASTANEA SATIVA]	189	3,5	42,4
CASTAGNE, secche	349	4,7	80,9
CASTRATO [OVIS AGNUS], CARNE SEMIGR	227	16,8	0
CASTRATO, CARNE GRASSA	332	16,5	0
CASTRATO, CARNE MAGRA	122	17	0
CAVALLO [EQUUS CABALUS]	113	21,7	0,5
CAVALLO, CUORE	146	18,7	0,6
CAVALLO, FEGATO	145	22,4	5,3
CAVIALE	252	18,9	1,9
CAVOLFIORRE [BRASSICA OLERACEA, CV B	25	3,2	2,7
CAVOLI DI BRUXELLES [BRASSICA OLERA	37	4,2	4,3
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO [BRASS	24	3,4	2
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO [BRASSICA OL	20	1,9	2,7
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE [BRASSICA OL	19	2,1	2,5
CECI [CICER ARIETINUM], secchi	334	21,8	54,3
CECI IN SCATOLA	56	4,3	7,2
CEDRO CANDITO	187	0,1	49,4
CEFALO MUGGINE [MUGIL CEPHALUS]	127	15,8	0,7
CEREALI AGGREGATI	342	10,7	74,9
CEREALI SPECIAL K	376	14	77
CERNIA [EPINEPHELUS GUAZA]	80	17,9	0,6
CERNIA DI FONDO [POLYPRION CERNIUM]	125	15,6	0,6
CERNIA SURGELATA	88	17	0,6
CERTOSINO	268	17,5	2
Cetrilini Sott'aceto ZUCCATO	16	0,7	1,8
CETRIOLI [CUCUMIS SATIVUS]	14	0,7	1,8
CETRIOLI IN SALAMOIA	14	0,9	2,6
CETRIOLINI SOTT'ACETO	14	0,9	2,6
CHAMPAGNE	76	0,3	1,4
CHEDDAR	381	25	0,5

CHERRY BRANDY	255	2	32,6
CICCIOLI	523	40,8	0
CICORIA [CICHORIUM INTYBUS]	10	1,4	0,7
CICORIA CATALOGNA [CHICORIUM INTYBU	24	1,8	3,2
CICORIA DA TAGLIO [CHICORIUM INTYBU	12	1,2	1,7
CICORIA WITLOOF [CHICORIUM INTYBUS,	17	0,7	3,2
CILIEGE [PRUNUS AVIUM]	38	0,8	9
CINGHIALE	120	21	0
CIOCCOLATO AL LATTE	565	8,9	50,8
CIOCCOLATO BIANCO	529	8	58,3
CIOCCOLATO CON NOCCIOLE	571	9,3	45,9
CIOCCOLATO FONDENTE	542	5,8	56,7
CIOCCOLATO GIANDUIA	509	13,1	52,7
CIPOLLE [ALLIUM CEPA]	26	1	5,7
CIPOLLE, secche	313	10,2	68,6
CIPOLLINE [ALLIUM CEPA, CV PRAECOX]	38	1,3	8,5
CIPOLLINE SOTT'ACETO	24	0,9	4,9
COCA COLA	39	2	10,5
COCOMERO [CITRULLUS VULGARIS]	15	0,4	3,7
COGNAC	214	2	0,9
CONDIRISO LEGGERO Berni	33	1,1	2,6
CONFETTI	441	5,2	71,9
CONIGLIO [ORYCTOLAGUS CUNICULUS], C	138	22,1	0,5
CONIGLIO, CARNE GRASSA	203	18,1	0,4
CONIGLIO, CARNE MAGRA	102	23,7	0,6
CONIGLIO, FRATTAGLIE	147	18,7	0,4
CONO PER GELATO	366	10,1	78,8
COPPA	494	17	0
COPPA PARMA	398	23,6	0,6
CORNED BEEF IN SCATOLA	219	23,2	0
Cornetto ALGIDA Caramello (75g)	316	3,8	37
COSTE D'ARGENTO (BIETA) BOLLITA	36	2,8	6
COTECHINO	450	17,2	0
COTECHINO, cotto	306	21,1	0
COZZA O MITILO [MYTILUS EDULIS]	84	11,7	3,4
CRACKERS AL FORMAGGIO	502	9,8	62,1
CRACKERS INTEGRALI	443	8,8	58,1
CRACKERS NON SALATI	440	9,5	68,3
CRACKERS RISO SU RISO (7,6)	423	10	71,9
CRACKERS SALATI	428	9,4	80,1
CRACKERS SENZA GRASSI	393	10,5	79,6
CRACOTTE	348	10,5	78,8
CRAUTI	24	1,5	4
Crema di arachidi RAPUNZEL	613	29	4,5
CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	537	6,9	58,1
CREMA DI NOCCIOLE ACHLEA	704	14	18
CREMA PER PASTICCERIA	192	4,8	30,7
CREME CARAMEL	109	3	20,6
CRESCIONE [NASTURTIUM OFFICINALIS]	22	3	0,4
CROSTATA CON MARMELLATA	339	4,9	65,5

CRUSCA DI GRANO	206	14,1	26,8
CUMINO [CUMINUM CYMINUM], SEMI	375	17,8	33,7
DADI PER BRODO	152	15,7	5
DADI PER BRODO VEGETALE	253	13,5	11,6
DAIKON [RAPHUS SATIVUS]	15	0,8	2,9
DATTERI [PHOENIX DACTYLIFERA], fres	124	1,5	31,3
DATTERI, secchi	253	2,7	63,1
DENTICE [DENTEX DENTEX]	101	16,7	0,7
DENTICE SURGELATO	103	17,2	0,7
DOLCE VERDE	266	19,1	2,5
DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA	397	0	98,6
DOLCIFICANTE ASPARTAME	400	0	97,5
DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	400	0	99,5
DOLCIFICANTE SACCARINA	0	0	0
EDAM STAGIONATO	345	29	1
EDAM, FRESCO	306	26	1
EMMENTHAL	403	28,5	3,6
ERBA CIPOLLINA [ALLIUM SCHOENOPRASU	23	2,8	1,7
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	219	54	0
ESTRATTO VANIGLIA NON ALCOOLICO	54	0	14,4
FAGIANO [PHASIANUS COLCHICUS]	144	24,3	0
FAGIOLI [PHASEOLUS VULGARIS]	104	6,4	19,4
FAGIOLI ADUKI [VIGNA ANGULARIS], se	272	19,9	50,1
FAGIOLI BORLOTTI DE RICA	91	7	14
FAGIOLI CANNELLINI IN SCATOLA	80	6	17
FAGIOLI CORONA SCATOLA	83	5	15
FAGIOLI CORONA SECCHI	324	23,6	51,7
FAGIOLI IN SCATOLA	43	4,1	6,3
FAGIOLI MUNG [PHASEOLUS AUREUS], se	279	23,9	46,3
Fagioli neri MESSICANI BOLLITI	150	8,86	23,71
FAGIOLI, secchi	311	23,6	51,7
FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS]	17	2,1	2,4
FAGIOLINI IN SCATOLA	22	1,5	4,1
FANTA 0	5	0	1,1
FARAONA [NUMIDA MELEAGRIS]	158	23,4	0
FARAONA, COSCIA	114	24,3	0,2
FARAONA, PETTO	107	25,1	0
FARINA DI AVENA	388	12,6	72,9
FARINA DI CASTAGNE	323	5,8	71,6
FARINA DI CECI	334	21,8	54,3
FARINA DI COCCO	604	5,6	6,4
FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE	321	11,9	68,4
FARINA DI FRUMENTO, TIPO	343	11,5	76,9
FARINA DI FRUMENTO, TIPO	343	11	78
FARINA DI GRANO DURO	304	12,6	61,1
FARINA DI GRANO SARACENO	364	8,1	84,9
FARINA DI KAMUT	360	14,3	73,9
FARINA DI KAMUT CARTA	360	14	73,9
FARINA DI MAIS	365	8,7	81,5
FARINA DI ORZO	360	10,6	80

FARINA DI RISO	363	7,3	87,8
FARINA DI SEGALE, integrale	335	8,2	75,9
FARINA DI SEGALE, semi0integrale	316	8,3	67,8
FARINA DI SOIA, a basso contenuto l	352	45,3	28,2
FARINA DI SOIA, intera	447	36,8	23,5
FARINA LATTEA	415	13,2	81,5
FARINA PER TORTE MULINO BIANCO	343	7,5	76,1
FAVE [VICIA FABIA]	37	5,4	4,2
FAVE SECCHHE	342	27,2	55,3
FECOLA DI PATATE	321	0,1	80,1
Fesa Bovino	103	21,8	0
Fesa Tacchino AIA TARKY	90	17,5	1,5
FESA TACCHINO DUCALE	98,3	21	0,5
FETA	250	15,6	1,5
FETTE BISCOTTATE	410	11,3	83
FETTE BISCOTTATE, DOLCI	404	10,5	81,6
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI MULINO	379	12	69,2
FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	410	11,3	83
FETTE DI SEGALE INTEGRALI	366	7,9	65,7
FICHI [FICUS CARICA]	47	0,9	11,2
FICHI D'INDIA [OPUNTIA FICUS INDICA	53	0,8	13
FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI	277	5,2	58,2
FICHI SECCATI AL SOLE	232	3,6	52,9
FICHI SECCHI	242	3,5	58
Filetto Bovino Adulto	127	20,5	0
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE]	9	1,2	1
FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE], SE	345	15,8	12,5
FINOCCHIO BOLLITO	25	3,5	2,9
FIOCCHI DI AVENA FIORENTINI	369	14,8	60,5
FIOCCHI DI AVENA FIORENTINI ROSSI	372	13,5	58,3
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	319	10,2	69,7
FIOCCHI DI LATTE ALPINA	97	13	1,5
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	102	11,7	2,6
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	364	6,6	88,1
FIOCCHI DI RISO	346	6,6	77,5
FIOCCHI D'ORZO	360	10,6	80
FIOR DI LATTE	265	20,6	2
FIORI DI ZUCCA [CUCURBITA PEPO]	12	1,7	0,5
FOCACCIA	292	8,4	40,7
FOGLIE DI RAPA [BRASSICA RAPA]	22	2,6	2,8
FONTINA	343	24,5	0,8
FORMAGGINO	309	11,2	6
FORMAGGINO, a basso tenore di lipid	239	14,7	6,5
FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL MASCA	406	13,5	0,1
FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadel	313	8,6	2
FRAGOLE [FRAGARIA VESCA]	27	0,9	5,3
FRUMENTO DURO [TRITICUM DURUM]	314	13	63
FRUMENTO TENERO [TRITICUM AESTIVUM]	319	12,3	65,8
FUNGHI CHIODINI [ARMILLARIA MELLEA]	15	2,1	0,1
FUNGHI GALLINACCI [CANTHARELLUS CIB	11	1,6	0,2

FUNGHI GALLINACCI, secchi	93	16,5	1,8
FUNGHI IN SCATOLA	27	3	3
FUNGHI OVULI [AMANITA CAESARIA, OVU	18	2	1,9
FUNGHI PORCINELLI [LECINUM SCABRUM]	24	3,1	1,6
FUNGHI PORCINI [BOLETUS EDULIS]	27	3,9	1,4
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI [AGARIC	20	2,3	1,9
FUNGHI SECCHI	147	40,6	15,6
FUNGHI SHIITAKE [LENTINUS EDODES],	296	16,3	63,9
FUNGHI SOTT'OLIO	48	3,3	2
FUNGHI SPUGNOLI [MORCHELLA ESCULENT	17	1,7	1,9
Galette di riso integrale ZIBRETTE	362	7	80
GALLINA [GALLUS GALLUS]	195	20,9	0,2
GAMBERETTI DI LAGO [ASTACUS spp]	105	17,1	0
GAMBERETTI SURGELATI	63	13,6	2
GAMBERO [CRANGON VULGARIS]	71	13,6	2,9
GATORADE	25	0	6
GELATINA ALIMENTARE, secca	354	88,3	0
GELATO AL CIOCCOLATO	216	3,8	27
GELATO ALLA FRUTTA	179	3,5	24,7
GELATO FIOR DI LATTE	218	4,2	20,7
GERME DI GRANO	416	28	55
GERMOGLI DI ERBA MEDICA [MEDICAGO S	24	4	0,4
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	137	0	36,5
GIARDINIERA SOTT'ACETO	7	0,4	0,6
GIARDINIERA SOTT'OLIO	58	2,6	1,3
GIRASOLE, SEMI	581	19,8	18,6
Girello Bovino	110	21,3	0
GNOCCHI PATAMORE	105	3,3	21,6
GOMME DA MASTICARE	341	0	96,7
GORGONZOLA	359	19,4	0,1
GORGONZOLA CON LE NOCI	371	19,3	0,4
GOUDA FRESCO	344	23	2
GOUDA STAGIONATO	361	25	2
GRANA	381	35,5	3,7
GRANCHIO [CALLINECTES SAPIDUS]	87	18,1	2
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	77	18,1	2
GRANITA DI LIMONE	106	2	28,4
GRANITO DI TENERO	354	9,2	82,3
GRAPPA	235	2	2
GRISSINI	433	12,3	69
GRISSINI INTEGRALI	443	8,8	58,1
GROVIERA	388	30,6	1,5
HALIBUT [HIPPOGLOSSUS HIPPOGLOSSUS]	110	20,8	0
HERO DIET	68	0,5	22,4
INDIVIA [CHICORIUM ENDIVIA]	16	0,9	2,7
INSALATA DI RISO	187	5,9	16,1
IRISH MOSS [CHONDRUS CRISPUS], fres	8	1,5	2
ISOSENSATION 93	364	90,3	3,3
ITALICO (tipo Bel Paese)	374	25,4	0,1
KAKI O LOTI [DIOSPYROS KAKI]	65	0,6	16

KAMUT	384	16	73
Ketchup HEINZ	107	1	24,7
KIWI [ACTINIDIA DELICIOSA]	44	1,2	9
KOMBU [LAMINARIA spp], secca	43	7,1	2
LAMPONI [RUBUS IDAEUS]	34	1	6,5
LARDO	891	2	0
LATTE DI BUFALA	102	4,4	5,1
LATTE DI CAPRA	72	3,9	4,7
LATTE DI MANDORLE	25	0,6	2,4
LATTE DI PECORA	103	5,3	5,2
LATTE DI SOIA	32	2,9	0,8
LATTE DI VACCA, CONDENSATO, CON ZUC	327	8,7	56,5
LATTE DI VACCA, INTERO	61	3,1	4,8
LATTE DI VACCA, INTERO UHT	61	3,2	4,7
LATTE DI VACCA, INTERO VITAMINIZZAT	58	3,1	5
LATTE DI VACCA, INTERO, IN POLVERE	484	25,7	42
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMA	49	3,5	5
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMA	45	3,1	5
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMA	418	28,8	50,2
LATTE DI VACCA, PS SOLIGO	47	3,2	5
LATTE DI VACCA, SCREMATO	36	3,6	5,3
LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE	351	33,1	56,2
LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	36	3,7	5,2
LATTE EVAPORATO	151	8,4	8,5
LATTERIA	450	30,7	2
LATTERINI [ATHERINA BOYERI]	145	14,6	2
LATTUGA [LACTUCA SATIVA]	19	1,8	2,2
LATTUGA A CAPPUCCIO [LACTUCA SATIVA	19	1,5	3
LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATIVA,	14	1,1	2,2
LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche	325	25	54
LENTICCHIE IN SCATOLA	61	5	10,7
LEPRE [LEPUS EUROPAENUS], COSCIO	121	22,8	0
LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	56	12,1	1,1
LIMETTE [CITRUS AURANTIFOLIA]	38	0,7	8,8
LIMONE [CITRUS LIMONUM]	11	0,6	2,3
LIMONE, SCORZA	69	1,5	16
LINO, SEMI	447	21,2	0
LIQUIRIZIA DOLCE	349	3,7	76,7
LIQUORI DA DESSERT	313	2	31
LUCCIO [ESOX LUCIUS]	80	18,7	0
LUMACA [HELIX POMATIA]	98	12,9	7,8
LUMACHE DI MARE [BUCCINIDAE spp]	137	23,8	7,8
LUPINI [LUPINUS ALBUS] DEAMARIZZATI	114	16,4	7,2
MACEDONIA DI FRUTTA IN SCATOLA	57	0,4	14,8
MAGGIORANA [MAJORANA HORTENSIS], se	271	12,7	42,5
MAGNUM ALGIDA MANDORLE (85g)	325	5,1	30
MAGNUM COLOMBIA AROMA (1 PZ.)	270	3	26
MAGNUM WHITE 1 PZ.	260	3,5	26
MAIONESE	655	4,2	2,2
MAIS [ZEA MAYS]	355	9,2	75,8

Mais dolce BONDUELLE	72	2,7	12,3
MAIS DOLCE IN SCATOLA	122	2,9	26,6
MAIS DOLCE, crudo	93	3,4	17
MALTOESTRINE MYPRO	380	0	94
MANDARANCI e CLEMENTINE	53	0,8	12,8
MANDARINI [CITRUS NOBILIS]	72	0,9	17,6
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMUNIS]	542	16	4
MANGO [MANGIFERA INDICA]	57	0,7	14,1
MANZOTIN	66,7	13	0,3
MARGARINA	760	0,6	0,4
MARGARINA VEGETALE	746	2	0,2
MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,	209	0,6	55,2
MARMELLATA (AMARENE,CILIEGE,UVA	236	0,6	62,3
MARMELLATA (NORMALI E TIPO FRUTTA V	222	0,5	58,7
MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI ZUCC	123	0,5	31,9
MARMELLATA DI ALBICOCCHIE	242	0,7	63,2
MARMELLATA DI ARANCE	261	0,1	69,5
MARMELLATA DI PRUGNE	134	2,1	31,2
MARMELLATA MENZ & GASSER	130	1,2	30,5
MARSALA ALL'UOVO	150	3	12,4
MARSALA TIPICO	205	0,1	28
MARSHMALLOWS	340	3,4	81,6
MASCARPONE	453	7,6	2
MELA [PYRUS MALUS]	45	0,2	11
MELA COTOGNA [PYRUS CYDONIA]	34	0,3	6,3
MELA, polpa secca	243	0,9	57,2
MELAGRANE [PUNICA GRANATUM]	63	0,5	15,9
MELANZANE [SOLANUM MELONGEA]	15	1,1	2,6
MELANZANE BOLLITE	35	0,8	8,7
MELANZANE SOTT'OLIO	49	1,1	2,5
MELONE D'ESTATE [CUCUMIS MELO]	33	0,8	7,4
MELONE D'INVERNO [CUCUMIS MELO, CV	22	0,5	4,9
MELU' O PESCE MOLO [GADUS POTASSOU]	72	17,4	0
MENTA [MENTHA SPICATA], fresca	43	3,8	5,3
MENTA, secca	279	24,8	34,6
MERENDINE AL CIOCCOLATO	352	6,5	60
MERENDINE CON MARMELLATA	359	5,5	69,8
MERENDINE FARCITE	414	6,2	67,6
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	463	8,3	60,9
MERINGA	379	5,3	95,4
MERLUZZO [MERLUCCIOUS MERLUCCIOUS]	71	17	0
MERLUZZO SURGELATO	75	17,3	0
MIELE	303	0,6	80,3
MIRTILLO NERO [VACCINIUM MYRTILLUS]	30	0,6	6,9
MISO	203	13,3	23,5
MONTASIO MEZZANO	360	24	2
MONTASIO VECCHIO	420	26	2
MORA DI GELSO [MORUS NIGRA]	36	1,3	8,1
MORA DI ROVO [RUBUS FRUTICOSUS]	26	1,3	5,7
MORTADELLA DI SUINO	317	14,7	1,5

MORTADELLA DI SUINO E BOVINO	388	13,3	0,5
MOUSSE ALPINA FRUTTA	114	6	16
MOUSSE VITASNELLA MIRTILLI	68	6,1	9,8
MOZZARELLA	243	19,9	4,9
MOZZARELLA DI BUFALA	240	15,7	3,3
Mozzarella di bufala LANDO	283	13,5	1
Mozzarella SOLIGO	277	17	1,5
MUESLI	364	10,6	71,1
NATTO	212	17,7	9
NESPOLE [ERIOBOTRYA JAPONICA]	28	0,4	6,1
NOCCIOLE [CORYLUS AVELLANA]	625	13	1,8
Noce Bovino	106	21,3	0
NOCE DI COCCO [COCOS NUCIFERA]	351	3,2	3,7
NOCE MOSCATA [MYRISTICA FRAGRANS]	395	8,8	26,3
NOCI [JUGLANS REGIA], fresche	582	10,5	5,5
NOCI, secche	660	15,8	6,3
NORI [PORPHYRA LACINIATA], secca	136	30,7	2
OCA [ANSER ANSER]	373	15,8	0
OLIO DI COCCO	899	2	0
OLIO DI COLZA	899	2	0
OLIO DI GERME DI GRANO	899	2	0
OLIO DI LINO	900	0	0
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	899	2	0
OLIO DI OLIVA	900	0	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	900	0	0
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	900	0	0
OLIO DI PALMA	899	2	0
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	900	0	0
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	899	2	0
OLIO DI SEMI DI MAIS	899	2	0
OLIO DI SEMI VARI	900	0	0
OLIO DI SESAMO	898	0,2	0
OLIO DI SOIA	899	2	0
OLIO DI VINACCIOLO	899	2	0
OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE	268	1,5	5
OLIVE NERE [OLEA EUROPEA SATIVA]	234	1,6	0,8
OLIVE VERDI [OLEA EUROPEA]	142	0,8	1
OMBRINA [OMBRINA CIRROSA] SURGELATA	78	17,2	0,8
ORATA [SPARUS AURATUS], SURGELATA	90	19,8	0
ORIGANO [ORIGANUM VULGARE], fresco	66	2,2	9,7
ORIGANO, secco macinato	306	11	49,5
ORTICA [URTICA DIOICA]	36	5,9	1,3
ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO	318	10,4	70,5
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in p	372	5,5	80,9
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in t	5	0,1	1
OSTRICA [OSTREA EDULIS]	69	10,2	5,4
OVINO, CUORE	134	16,9	0,4
OVINO, FEGATO	135	19,5	2
PALOMBO [MUSTELUS MUSTELUS]	80	16	1,3
PAN BAULETTO SELEX INTEGRALE	282	9,1	46,3

PAN DI SPAGNA	314	8,5	59,4
PANCARRE' AMERICANO COMUNE	267	8,2	46,9
PANCETTA AFFUMICATA O BACON	276	15,8	0
PANCETTA COPPATA	394	20,9	0,7
PANCETTA DI MAIALE	661	8,4	1
PANCETTA MAGRETTA	314	21,7	0
PANCETTA TESA	337	20,9	0
PANE AL LATTE	347	8,6	64,9
PANE ALLE OLIVE	286	7	52,6
PANE AZZIMO	377	10,7	87,1
PANE COMUNE, pezzatura da g	279	8,1	64,7
PANE CONDITO	284	13,3	56,9
PANE DI GRANO DURO	245	10,1	49,1
PANE DI GRANO E SEGALE	226	6,2	47,7
PANE DI SEGALE	219	8,3	45,8
PANE DI SEGALE BISCOTTATO	284	9,4	46,7
PANE DI SOIA	276	12	41,7
PANE GRATTUGIATO	354	11,6	77,5
PANE INTEGRALE	243	7,5	53,8
PANE TOSTATO	298	8,8	69,2
PANE, TIPO , pezzatura > g	267	8,9	60,3
PANE, TIPO , pezzatura da g	276	8,1	64
PANE, TIPO , pezzatura da g	290	8,2	67,5
PANETTONE	334	6,4	56,5
PANGASIO	90	13	0
PANINI ALL'OLIO	302	7,7	58,3
PANNA LIGHT (100ml)	99	3,3	6,9
PANNA, % di lipidi	337	2,3	3,4
PANNA, % di lipidi	292	2,6	3,2
PANNA, % di lipidi (da cucina)	206	2,8	3,9
PANNA, a basso contenuto di coleste	206	2,8	3,9
PAPAYA [CARICA PAPAYA]	36	0,5	8,8
PAPRIKA [CAPSICUM ANNUUM], in polve	306	14,8	34,8
PARMIGIANO	374	36	2
PASTA ALL'UOVO, fresca	309	11,8	63,2
PASTA ALL'UOVO, secca	368	13	78,6
PASTA DI MANDORLE	467	8	54,3
PASTA DI OLIVE	331	1,4	4,5
PASTA DI SEMOLA	356	10,8	82,8
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	324	13,4	66,2
PASTA FROLLA	480	7,7	61,3
PASTA INTEGRALE BARILLA	337	12,5	67,2
PASTA SFOGLIA	560	5,6	45,9
PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI	355	26	41,5
PASTICCINI AL COCCO	404	3,6	70,4
PASTORELLA	364	26,9	2
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	85	2,1	18
PATATE AMERICANE BOLLITE	76	1,37	18
PATATE BOLLITE SENZA BUCCIA	71	1,8	16,9
PATATE DOLCI [IPOMAEA BATATAS]	87	1,2	21,3

PATATE NOVELLE [SOLANUM TUBEROSUM]	67	2	15,8
PATATE, FECOLA	349	1,4	91,5
PATATE, POLVERE Istantanea	318	9,1	73,2
PATATINE IN SACCHETTO	536	7	51,2
PECORA [OVIS ARIES]	293	17	0
PECORINO	366	28,5	2
PECORINO DA GRATTUGIARE	378	29,5	2
PECORINO ROMANO	379	28,3	2
PECORINO, FRESCO	332	26	2
PEPE NERO [PIPER NIGRUM]	255	10,9	38,3
PEPERONCINI PICCANTI [CAPSICUM ANNU	25	1,8	3,8
PEPERONI BOLLITI	28	0,9	6,7
PEPERONI DOLCI [CAPSICUM ANNUUM]	22	0,9	4,2
PEPERONI GIALLI [CAPSICUM ANNUUM, C	22	0,9	5
PEPERONI SOTT'ACETO	15	0,8	1,7
PERA [PYRUS COMMUNIS]	41	0,3	9,5
PESCA [PRUNUS PERSICA]	27	0,8	6,1
PESCA SCIROPATA	87	0,4	22,9
PESCE PERSICO [PERCA FLUVIATILIS]	75	15,4	2
PESCE SPADA [XIPHIAS GLADIUS]	109	16,9	1
PESCE SPADA AFFUMICATO SELEX	175	27,8	0
PICCIONE ADULTO [COLUMBA LIVIA]	187	18,4	0,3
PICCIONE GIOVANE [COLUMBA LIVIA]	138	22,1	0
PINOLI [PINUS PINEA]	567	29,6	5
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	76	7	12,4
Piselli Extra Fini BONDUELLE	66	4,6	10,3
PISELLI IN SCATOLA	53	5,8	6,8
PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	53	5,8	6,8
PISELLI SURGELATI	54	5,7	7,5
PISELLI, secchi	306	21,7	53,6
PISTACCHI [PISTACIA VERA], freschi	390	12,8	16,4
PISTACCHI, secchi	577	20,6	14
PISTACCHI, tostati e salati	601	17,9	8,2
PIZZA CON POMODORO	247	4	51,9
PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	271	5,6	52,9
POLENTA	183	4,4	40,8
POLLO [GALLUS GALLUS], INTERO	175	19,1	0
POLLO, ALI	193	20,3	0
POLLO, COSCIA	130	17,9	0
POLLO, FEGATINI	122	20,5	2
POLLO, PETTO	97	22,2	0
POLLO, REGAGLIE	196	13,9	0,1
POLPO [OCTOPUS VULGARIS]	57	10,6	1,4
POLPO SURGELATO	51	12,4	2
POMODORI DA INSALATA [SOLANUM LYCOP	17	1,2	2,8
POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSIC	19	1	3,5
POMODORI SECCHI	258	14,1	43,5
POMODORI SOTT'OLIO	213	5,1	17,5
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LI	21	1,2	3
POMODORO, CONCENTRATO (sostanza sec	50	0,9	11,4

POMODORO, CONCENTRATO (sostanza sec	71	4,4	16,4
POMODORO, CONSERVA (sostanza secca	96	3,9	20,4
POMPELMO [CITRUS PARADISI]	26	0,6	6,2
POMPELMO ROSA [CITRUS PARADISI]	30	0,6	7,7
POP CORN	383	12,7	76,7
PORRI [ALLIUM PORRUM]	29	2,1	5,2
PORTO	157	0,1	12
PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM],	20	3,7	2
PREZZEMOLO, secco	181	15,8	14,5
PROSCIUTTO COTTO	215	19,8	0,9
PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO	215	19,8	0,9
PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	132	22,2	1
PROSCIUTTO CRUDO	370	22,2	0
PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICATO	218	28,6	0
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	218	28,6	0
PROVOLA AFFUMICATA	260	21,2	2
PROVOLONCINO DOLCE	348	25	2,1
PROVOLONE	374	26,3	2,1
PROVOLONE PICCANTE	400	29,4	2,1
PRUGNE [PRUNUS DOMESTICA]	42	0,5	10,5
PRUGNE REGINA CLAUDIA [PRUNUS DOMES	41	0,8	9,7
PRUGNE, secche	220	2,2	55
PURE' DI PATATE	354	8	81
QUAGLIA [COTURNIX COTURNIX]	161	25	0
QUAKER OATS	356	11	60
QUAKER OATS	356	11	60
RADICCHIO ROSSO [CICHORIUM INTYBUS]	13	1,4	1,6
RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]	14	1,9	0,5
RANA [RANA ESCULENTA]	64	15,5	0
RANA PESCATRICE [LOPHIUS PISCATORIU	63	12,8	0,6
RAPE [BRASSICA RAPA]	18	1	3,8
RAVANELLI [RAPHANUS SATIVUS]	11	0,8	1,8
RAZZA [RAJA ASTERIAS]	68	14,2	0,7
RED BULL	45	0,25	10,94
RED BULL COLA	38	0,01	8,8
RHUM	222	0	0
RIBES NERO [RIBES NIGRUM]	28	0,9	6,6
RIBES ROSSO [RIBES RUBRUM]	21	1,1	4,4
RICOTTA DI PECORA	271	8,4	3,2
RICOTTA DI VACCA	136	12,2	4
RICOTTA DI VACCA E PECORA	204	10,3	3,6
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO	109	12,5	3,6
Ricotta Lattebusche Magra	107	8	3
RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO	72	13,5	4,1
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	362	7	87,6
RISO BRILLATO BOLLITO	100	2	24,2
RISO INTEGRALE BOLLITO	111	2,5	25,5
RISO NERO DI VENERE	335	7	70
RISO SOFFIATO	369	6,1	89,7
RISO, SBAMATO (INTEGRALE)	357	6,7	81,3

RISO, TIPO PARBOILED	364	6,7	79,3
RISOTTO KNORR ZUCCA	315	8,2	61,1
ROBIOLA	309	18,9	2
ROCHEFORT	375	19,7	2
ROMBO [RHOMBUS MAXIMUM]	81	16,3	1,2
ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS],	96	1,4	13,5
ROSMARINO, secco	331	4,9	46,4
RUCOLA [ERUCA SATIVA]	25	2,6	2,1
SALAME CACCIATORE	424	28,5	1,2
SALAME DA CUOCERE	326	36	1,5
SALAME DI SUINO	475	22,5	0
SALAME DI SUINO E BOVINO	454	27,4	0
SALAME FABRIANO	421	26,5	1,5
SALAME FELINO	375	30,5	0,5
SALAME MILANO	390	26,7	1,5
SALAME NAPOLI	358	26,7	1,7
SALAME NOSTRANO	370	27,3	1,1
SALAME UNGHERESE	406	24,2	0,7
SALATINI	514	7,2	71,1
SALE da cucina	0	0	0
SALMONE [SALMO SALAR]	180	20,2	0
SALMONE AFFUMICATO	142	25,4	0
SALMONE AFFUMICATO SELEX	183	21,9	0
SALMONE IN SALAMOIA	188	21,1	0
SALSICCIA DI FEGATO	424	12,4	0,9
SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca	394	14,2	0
SALSICCIA DI SUINO, fresca	304	15,4	0,6
SALSICCIA DI SUINO, secca	514	22	0
SALVIA [SALVIA OFFICINALIS], fresca	119	3,9	15,6
SALVIA, secca macinata	315	10,6	42,7
SARAGO [DIPLODUS SARGUS]	103	15	1
SARDA [SARDINA PILCHARDUS]	129	20,8	1,5
SARDINE SALATE	133	25,1	0
SARDINE SOTT'OLIO	198	22,3	0
SCALOGNO [ALLIUM ASCALONIUM]	20	1,5	3,3
SCAMORZA	209	22,7	7,2
SCAMORZA AFFUMICATA	209	22,7	7,2
SCAROLA [LACTUCA SCAROLA]	15	1,6	1,7
SCIROPPO DI MALTO	318	6,2	71,3
SCIROPPO PER BIBITE	297	0,3	79
SCORZONERA [TRAGOPOGON PORRIFOLIUS]	27	1,3	10,2
SEDANO [APIUM GRAVEOLENS]	20	2,3	2,4
SEDANO RAPA [APIUM GRAVEOLENS, CV R	23	1,9	3,8
SEGO DI BUE	872	0,8	0
SEMOLA	341	11,5	77,6
Senape ORCO	110	4,9	10
SEPPIA [SEPIA OFFICINALIS]	72	14	0,7
SEPPIA SURGELATA	63	14,1	0,7
SFILACCI DI CAVALLO	189	35	1
SGOMBRO IN SALAMOIA O3	114,7	21,9	0

SGOMBRO O MACCARELLO [SCOMBER SCOM	168	17	0
SGOMBRO O MACCARELLO IN SALAMOIA	177	19,3	0
SGOMBRO, FILETTI SOTT'OLIO	201	25,3	1
SHOYU, salsa di soia e grano	53	5,2	7,7
SODA DOLCE	22	2	5,8
SOFFICINI AL FORMAGGIO SURGELATI	278	7,2	28,6
SOGLIOLA [SOLEA SOLEA]	86	16,9	0,8
SOGLIOLA SURGELATA	84	17,3	0,8
SOIA [GLYCINE MAX], SEMI	398	36,9	23,3
SOIA, BISTECCA	329	47	20,9
SOIA, GERMOGLI	49	6,2	3
SOTTILETTE	330	20,8	0,9
SPECK	301	28,3	0,5
SPIGOLA [MORONE LABRAX]	82	16,5	0,6
SPINACI [SPINACIA OLERACEA]	31	3,4	3
SPINACI BOLLITI	63	6,3	7
SPINACI IN SCATOLA	19	2,8	0,8
SPREMUTA DI ARANCIA	33	0,5	8,2
SPREMUTA DI POMPELMO	30	0,3	7,9
SPUMANTI AROMATICI	82	0,2	5,1
SPUMANTI DEMIOSEC	71	0,1	2,5
SPUMANTI SECCHI	65	0,1	0,7
STARNA [PERDIX PERDIX], COSCIO	113	26,4	0
STOCCAFISSO [GADUS POUTASSOU], ammo	92	20,7	0,3
STOCCAFISSO, secco	358	80,1	1,1
STRACCHINO	300	18,5	2
STRUTTO O SUGNA	892	0,3	0
SUCCO ARANCIA SELEX	41	0,6	9,2
SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERVATO	47	0,3	12
SUCCO DI ANANAS, CONSERVATO	56	0,3	13,6
SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO non zuc	43	0,6	10,2
SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRATO	185	2,9	44,9
SUCCO DI ARANCIA, CONSERVATO, non z	36	0,5	8,8
SUCCO DI BARBABIETOLA, FRESCO	14	0,8	2,9
SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO	24	0,5	5,7
SUCCO DI FRUTTA, CONSERVATO	56	0,3	14,5
SUCCO DI LIMONE, CONSERVATO	21	0,4	6,1
SUCCO DI LIMONE, FRESCO	6	0,2	1,4
SUCCO DI MANDARINO, CONSERVATO, non	50	0,5	11,8
SUCCO DI MANDARINO, FRESCO	43	0,5	9,9
SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zucc	38	0,1	9,9
SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO	44	0,2	11,6
SUCCO DI PERA, CONSERVATO	60	0,1	15,2
SUCCO DI PESCA, CONSERVATO	54	0,3	13,3
SUCCO DI POMODORO, CONSERVATO	14	0,8	3
SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, non	33	0,4	8,3
SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, zucc	46	0,6	11
SUCCO DI SPINACI	10	1,4	0,5
SUCCO DI UVA, CONSERVATO, non zucch	46	0,3	11,7
SUCCO TROPICALE, CONSERVATO	47	0,2	11,6

Sugo alle verdure	70	3	15
SUGO VERDURE SENZA OLIO	67	1,2	7,4
SUINO [SUS SCROFA], CARNE SEMIGRASS	268	17,2	0
SUINO, BISTECCA	100	18,3	0
SUINO, CARNE MAGRA	141	19,9	0
SUINO, COSCIO	102	18,7	0
SUINO, CUORE	159	18,3	0,4
SUINO, FEGATO	140	22,8	1,5
SUINO, SANGUE	78	19	0,1
SURIMI	99	15,2	6,9
TACCHINA [MELEAGRIS GALLOPAVO], PET	145	22	0,4
TACCHINA, ALA	241	22,3	0
TACCHINA, COSCIA	253	20,9	0,4
TACCHINO [MELEAGRIS GALLOPAVO], INT	146	21	0,1
TACCHINO, ALA	193	22,3	0
TACCHINO, COSCIA	186	20,9	0,4
TACCHINO, PETTO	134	22	0,4
TALEGGIO	306	20,6	2
TAMARI, salsa di soia	60	10,5	4,8
TAPIOCA [MANIHOT UTILISSIMA]	363	0,6	95,8
TARTUFO NERO [TUBER MELANOSPORUM]	31	6	0,7
TE' DETEINATO, in foglie	108	19,6	3
TE' DETEINATO, in tazza	2	0,1	2
TE', in foglie	108	19,6	3
TE', in tazza	2	0,1	2
TEGOLINE BOLLITE	33	1,89	7,88
TEGOLINE BONDUELLE	21	1,4	3
TEMPEH	166	20,7	6,4
THE NESTEA LIMONE	36	0	9,09
TIMO [THYMUS VULGARIS], fresco	95	3	15,1
TIMO, secco macinato	276	9,1	45,3
TINCA [TINCA TINCA]	76	17,9	0
TIRAMISU'	411	13,2	33,5
TISANA IN TAZZA	1	0	0,2
TOFU	76	8,1	0,7
TONNO [THUNNUS THYNNUS]	158	21,5	0
TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO	103	25,1	0
TONNO RIO MARE AL NATURALE	107,2	25	0
TONNO RIO MARE OLIO D'OLIVA	403	17,5	0
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	258	22,8	0
TORDO [TURDUS ERYCETORUM]	143	20,1	0
TORRONE CON MANDORLE	479	10,8	52
TORTA AL CIOCCOLATO	315	4,9	36,8
TORTA MARGHERITA	368	8,9	63,6
TORTA MELE DIETETICA	153,75	3,95	30,92
TORTELLINI, freschi	310	12,2	52,6
TORTELLINI, secchi	406	15,5	55,3
TRIGLIA [MULLUS SURMULETUS]	123	15,8	1,1
TROTA [SALMO TRUTTA]	86	14,7	0
UOVO DI ANATRA	190	12,2	0,7

UOVO DI GALLINA, ALBUME	47	10,9	0,8
UOVO DI GALLINA, INTERO	156	13	1
UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE	574	47	4,1
UOVO DI GALLINA, TUORLO	355	16,3	0,7
UOVO DI OCA	189	13,8	1
UOVO DI TACCHINA	147	12,8	1
UVA [VITIS VINIFERA]	61	0,5	15,6
UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA	283	1,9	72
VALERIANA [VALERIANELLA OLITORIA]	21	2	3,6
VANIGLIA ESTRATTO NON ALCOOLICO	56	0	14,4
VANIGLIA, estratto alcolico	288	0,1	12,7
VENTAGLIO O PETTINE [PECTEN JACOBEA	88	16,8	2,4
VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	64	3,3	9,5
VERMOUTH DOLCE	151	2	15,9
VERMOUTH SECCO	109	0,1	3
VINO BIANCO	71	0,1	0,1
VINO ROSATO	71	0,1	2,5
VINO ROSSO	76	0,1	0,2
VITARGO PURE	370	0,5	92
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	92	20,7	0,1
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	144	20,3	0
VITELLO, CORATELLA	103	17,1	1,6
VITELLONE [BOS TAURUS], CARNE SEMIG	160	19,1	0
VITELLONE, CARNE GRASSA	204	18,1	0
VITELLONE, CARNE MAGRA	113	21,3	0
VITELLONE, tagli di carne grassa	155	20,2	0
VITELLONE, tagli di carne magra	108	21,3	0
VITELLONE, tagli di carne semigrass	140	21,5	0
VODKA	222	0	0
VONGOLA [AMIGDALA DECUSSATA]	72	10,2	2,2
VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE	148	25,6	5,1
WAKAME [UNDARIA spp], secca	71	12,4	2
WASA	320	10	64
WASA FIBRES	300	13	48
WASA ORIGINAL	340	9	67
WAXY MAIZE STARCH	350	0,4	85
Whey Isolate NZ	420	90,1	1
WHEY MILK ISOLATE	367	81	1,65
WHEY WPC 80%	389,4	79,6	5,94
WHISKY	238	0	0,1
WURSTEL	270	13,7	1,4
WURSTEL DI POLLO	257	12,9	6,8
WURSTEL DI TACCHINO	226	14,3	1,5
XANTAM GUM	330	0	77
XILITOLO	240	0	100
YOGURT CONSILIA 0,1%	42	3,4	6,9
YOGURT DI LATTE INTERO	63	3,5	3,6
YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E	95	3,5	12,9
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	88	2,8	12,6
YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA	90	4,1	17,9

YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMA	43	3,4	3,8
YOGURT DI LATTE SCREMATO	36	3,3	4
YOGURT GRECO FADE 0%	52	9	4
YOGURT VITASNELLA 0,1% PESCA(1 VAS)	65	5,1	8,9
ZAFFERANO [CROCUS SATIVUS]	310	11,4	61,5
ZAMPONE	360	19,1	0
ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA]	26	1	6
ZUCCHERO (Saccarosio)	392	0	104,5
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	362	0,1	101,3
ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO]	11	1,3	1,4
ZUCCHINE BOLLITE	27	3,2	3,4

ONALI

ORDINA

** valori riferiti a 100gr*

GRASSI	FAMIGLIA
3,1	
11,3	
0	
0	
0	
0	
0	
1,2	
0,6	
1,2	
8,8	
23	
4,6	
15	
4,7	
36,3	
0,2	
0,1	
0,7	
0	
0	
8,4	
0	
0	
0	
0,2	
0	
2	
8,2	
23,7	
19,6	
21,9	
0	
47,2	
50	
53	
1,9	
0,2	
0,2	
0	
13,2	
12,7	
14	
15,4	

43
47
0,2
0,2
0,1
0,7
0,9
6,9
23
5,7
0,1
1
0,7
0,3
0
0,8
4
0
0,1
0,1
15,4
0
2
8,5
21
17,5
19,9
15,5
15,5
19,5
19,5
22
8,5
8,2
27,6
9,2
13,4
13,4
15
7,9
12,7
6
4,4
3,5
18
18,8
89,9
3,7
2,1
4,6

0,1
5
22,8
0
4,3
2,5
4
26,9
18,3
17,1
16,5
0,3
0,4
0,2
0,2
0,4
0,5
0,4
0,2
4
3,6
34,9
47
83,4
53,7
25,6
8,6
0,19
31,1
31,1
27,3
27,3
29,6
21,3
0
2
13,1
2
15,4
2
0,2
2
2
2
2
15,4
3
1,7
1,4
23,7
0

3,2
20,7
40,2
0,1
5
1,6
3,6
0
0,7
2
17,2
0,2
0,4
0,2
5,7
0,1
1,47
0,2
0,2
7,1
1,8
3
17,8
29,5
6
2,7
7,7
4
18,8
0,2
0,5
0,3
0,2
0,1
4,9
1,4
0,2
6,8
2
1,5
0,7
6,7
2
22
0,5
0,5
0,1
0,1
0
31

0
40
0,2
0,5
0,1
0,3
0,1
3,3
37,6
30,9
40,1
34
28,8
0,1
1,7
0,1
0,2
0
0
0
2
16,7
5,3
14,4
0,6
7,9
3,3
47,3
33,5
14
17
0,2
42,3
24,7
2,7
25,5
17,2
16,3
10,6
10
1,6
1,2
0,3
53
32,4
62
6,4
2,2
1
8,2

5,5
22,3
18,7
17,3
0,1
0,1
0,6
3,5
3,5
20
0
0
0
0
25
22
30,6
0,6
0,4
0
5,2
0,6
0,5
0,8
0
0,5
2,5
0,5
1,1
0,54
2,5
0,1
0,1
0
6,5
1,8
0,7
7,1
3,7
4,9
62
1,9
1
0,7
2,8
1,5
0,91
0,9
2,7
1,9

0,5
2
1,3
7,2
23,5
6,3
1
0,2
3
0,1
1,8
1,5
1,5
20,2
6
6,2
6
6
1,3
0,2
0,1
4,2
2,1
2,7
5
0
14,9
0
7,56
7
1,9
4,3
5,3
0,8
1,2
1,9
20,3
0,4
11,8
0,1
26,9
26,9
17,3
39,1
31
0,4
2,9
2,6
0,7
0,5

2,2
0,4
0,3
0,6
0,7
0,4
4,6
1
3,9
0,3
1,5
12,3
4,1
1
0,6
0
0,1
11
8
13,7
10
0,7
0
0,3
4,8
47,5
2,8
0,6
0,3
31,2
32,5
28
29
25
1,1
0,5
0
1
0
13,9
17,2
29
2,3
0,2
0,3
11,5
0,2
0
30,2
0,3

3
0,1
0,6
1,6
0,6
99
7,3
4,3
1,5
6,9
1,9
9
3,4
3,4
3
24,9
1,8
1,5
12,7
1,6
0,2
0,9
0,2
9,4
36,4
9,6
0,4
0,2
0,1
2,5
0,4
3,2
0,4
0,3
0
0,3
40,2
5,2
0
0,6
1,7
0,4
2,4
2
7
18
17
16
70
3,8

1,3
1,2
1,8
0
0,2
0,3
51,5
0,2
1,5
84
82,8
2
2
2
0,1
0,2
0
0,6
0,1
2
0
0,5
47
0,3
1
0,3
0,2
0,1
0,2
4
0,2
0,2
0,3
0,7
4,6
9,5
8,3
15,1
22,3
2
0,3
0,6
0
0,2
6,2
32
34
2
2
28,1

37
2,9
0,4
16,1
18,3
25
17
5,9
11
0,4
62,9
2,3
36
29
57,7
63,7
1,5
34,4
99,9
99,9
99,9
100
99,9
100
100
100
99,9
100
99,9
99,9
100
99,7
99,9
99,9
27
25,1
15
0,7
1,2
2
10,3
0,7
1,4
3,4
2
0,9
7,2
5,5
1,2
5,6

6,4
3,6
23,6
34,2
69,3
25,3
28,1
7,6
6,7
0,8
0,2
3,4
2,3
1,1
1,7
3,6
6,8
1,9
1,3
0,5
0,6
0,5
0,4
10,7
4
5,8
6,5
35
30
20
20
0,1
13
25,6
2,8
2,4
25,8
34,3
0,3
2,5
24,3
2
40,6
9,4
12,7
28,5
1
0,14
0,1
0,3

0
0
0,8
34,6
25
28
28,9
29,5
25,4
3,3
0,5
0,2
0,3
0,3
0,6
0,4
0,1
2
1,5
4,2
7,1
12,5
5,5
47,8
0,2
0,7
0,8
0,8
0,4
2
32,6
48,4
55,4
4
5,6
1,4
11
12,4
6,5
4,5
0,9
15,6
1
0,2
0,2
0,2
3
14,1
0,5
0,4

0,6
0,4
0
0,1
5
0,1
0
0,6
7
14,7
14,7
4,4
31,2
11,5
11,5
19,6
26,6
28,9
30,4
0,1
0,1
0,5
0
6,8
8
8
0,1
0,5
0,2
1
0
0,1
0,9
0,08
0,01
0
2
2
25,1
8
16,6
5,1
7
0,2
0,6
0,1
0,6
3
0,9
2,8

1
4,1
25,9
32,9
1,3
4,4
15,2
0,7
34
19,6
42,8
38,3
34,3
27,9
30,9
27,3
28,5
34
24,3
0
11
4,5
10,6
11,5
41,2
37,4
26,7
47,3
4,6
12,7
4,4
4,5
3,6
12,1
0,2
10,1
10,1
0,2
0
0
0,3
0,2
0,1
96,5
0,5
5,5
1,5
0,4
5
3

11,1
11,1
10,7
0,1
0
15,8
1,7
1,3
18,1
1,2
1,4
27
20,9
1,5
0,7
1,3
0,5
0
2
0
0
0
2,6
0,9
3,5
25,1
99
0,15
0,1
0,1
0,1
0,5
0,1
0
0,1
0,1
0,3
0
0,2
0,2
0,1
2
2
2
2
0,1
0,1
0,3
0,1
0,1

4,5
0,5
22,1
3
6,8
3
9,4
4,8
0,2
0,9
6,2
16,9
18,7
6,8
11,5
11,2
4,9
24,8
0,1
0,2
0,5
2
2
2
2
0,28
0,4
6,4
0
2,5
7,4
0,5
25,8
2
4,8
8
0,3
0,8
22
18,5
7,7
26,8
17,5
10,4
1,87
7,1
13
6,2
3
15,4

2
11,1
41,2
31,9
14,4
10,2
0,1
0,6
0,4
0
0,1
0,8
0,5
0
0
0
0
0,5
1
7
3,2
9,3
14,6
3,1
8,3
2,8
6,1
0
2,5
2
2,4
1,5
6,5
1,5
0,1
1,32
1,65
6,3
0
23,3
19,5
17,7
0
0
0,1
3,9
3,6
3,3
0,7

1,7	
0,9	
0	
0,1	
5,9	
31,6	
0	
0	
0	
0,1	
0,2	