



Dott.
Luca Schinoppi
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Via Aleardi 10, 05100 Terni [TR]
Cell. | 389 1858510
e.mail | lucaschinoppi@libero.it
P.IVA | 01507110557

Onai SRL - Residenza Protetta per Anziani Furapane

Menù Invernale - Estivo



ONAI FURAPANE
Via Tiberina, 150
05021 – ACQUASPARTA (TR)

I seguenti schemi dietetici tengono conto dei principi per una sana alimentazione stabiliti dai **LARN** (ultima Rev. 2014) e dalle **Linee Guida CREA-NUT** (ultima Rev. 2019), affinché essi non siano solo nutrizionalmente equilibrati ma anche vari e gustosi, in modo da alternare quotidianamente gli alimenti secondo i principi della dieta mediterranea, rispettando il seguente rapporto: 55/60% Carboidrati, 15/18% Proteine, 28/30% Lipidi.

Il seguente Menù è corredato da due tabelle dietetiche nelle quali vengono riportati il peso in grammi a crudo e al netto degli scarti, delle materie prime che compongono ciascun piatto (“grammatura”) ed è suddiviso per 4 settimane in *Menù Invernale* e *Menù Estivo*, con le rispettive colazioni giornaliere e spuntini di metà mattina/pomeriggio. Ogni giorno della settimana è costituito da due scelte fra primi piatti e due scelte fra secondi piatti (a completamento di quanto detto, il pasto comprende 2 tipologie di scelta, una tendenzialmente proteica e una normo-proteica), due alternative fra verdure crude o cotte di stagione, da completare con frutta fresca di stagione e/o dessert, considerando inoltre eventuali diete speciali.

Nell'eventualità di patologie accertate da diagnosi medica, si provvederà in tempi estremamente rapidi ad apportare modifiche necessarie e personalizzate al menù, su indicazione del medico stesso.

Per la scelta della fonte delle tabelle bromatologiche utilizzate per la redazione delle tabelle dietetiche (incluse in questo lavoro in allegato), è stato impiegato l'archivio online CREA-NUT, ultimo aggiornamento 2019. Le grammature riportate sono indicative e costituiscono una media settimanale.

Menù elaborato da:

Dott. Luca Schinoppi
Biologo Nutrizionista

Iscriz. Ordine Nazionale dei Biologi sez. A n°68440

Indice

1. I FABBISOGNI NUTRIZIONALI	3
2. CRITERI DI FORMULAZIONE DEL MENÙ	5
3. GRAMMATURE DI RIFERIMENTO	7
4. PREPARAZIONE E COTTURA	11
5. LE DIETE SPECIALI	11
6. NOTE DEL MENÙ	12
7. SICUREZZA ALIMENTARE	16
8.1. MENÙ SETTIMANALE 'INVERNALE'	17
8.2. MENÙ SETTIMANALE 'ESTIVO'	23
9. ALLEGATO 1: TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI	31



1. I FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Il fabbisogno energetico

	Uomini		Donne	
Età (anni)	Fabbisogno (kcal/giorno)			
	Con attività fisica auspicabile	Senza attività fisica auspicabile	Con attività fisica auspicabile	Senza attività fisica auspicabile
60 -74	2030 - 2435	1885 - 2260	1735 - 2040	1600 - 1880
>75	1925 - 2210	1695 - 1945	1680 - 2000	1475 - 1755

Tabella 1. Indicazione di un range di valori di fabbisogno energetico per la popolazione anziana italiana (tratto da LARN, 2014). Tali valori devono poi essere adattati, correlandoli con i fattori correttivi di malattia.

Gli utenti in media devono necessitare di apporti calorici tra 20 e 35 kcal per kg di peso corporeo con variazioni dipendenti dall'Indice di Massa Corporea (IMC). L'indice di massa corporea, infatti, correla in modo significativo con un aumento di mortalità indipendentemente dall'età, nonostante vi sia una diminuzione di questo rapporto dopo i 75 anni.

Il fabbisogno energetico tende a diminuire in quanto l'aumento del tessuto adiposo e la riduzione della massa magra determinano una diminuzione del metabolismo che varia dall'8 al 13%. Questo valore è determinato anche dalla riduzione dell'attività fisica e del movimento, che avviene in misura significativa dopo i 75 anni.

Il fabbisogno proteico

L'apporto raccomandato è tra 0,80 g/kg/die e 1g/kg/die. Le proteine ad alto valore biologico devono essere almeno il 50% delle totali, quindi ogni giorno deve essere assicurata una porzione di carne o pesce o uova, oltre a latticini e legumi, in modo da assicurare un corretto introito di aminoacidi essenziali.

Il fabbisogno lipidico

I lipidi devono ricoprire il 25/30% delle calorie giornaliere, con prevalenza di acidi grassi monoinsaturi e con un contenuto tra il 5-10% per i saturi e per i polinsaturi. E' consigliabile dunque:

- Preferire l'utilizzo di olio extravergine di oliva;

- Sostenere il consumo di pesce per sopperire al fabbisogno di acidi grassi polinsaturi omega 3;
- Assumere anche piccole dosi di frutta a guscio.

Il fabbisogno glucidico

Il fabbisogno è intorno al 50-60% delle calorie giornaliere, costituito preferibilmente da carboidrati complessi quali ad esempio, quelli apportati da cereali e pane integrale, mentre gli zuccheri semplici non devono essere assunti in quantitativi superiori al 10-12% delle calorie totali.

Il fabbisogno di fibra

Il quantitativo raccomandato è di circa 20/30 g/die, che dovrebbe essere assicurato mediante l'introduzione di frutta e verdura di stagione, legumi e cereali integrali.

Il fabbisogno di vitamine e minerali

Il fabbisogno vitaminico è solitamente soddisfatto da una dieta varia, dove siano presenti a rotazione tutte le tipologie di alimenti.

I problemi possono insorgere nel momento in cui l'utente non assume tutto il cibo messo a disposizione, per problemi legati a qualche patologia o alla dentizione o a terapie farmacologiche, ecc.

In particolare dovrebbero essere presenti: latte, latticini e acqua ricca in calcio; carni magre, uova e legumi, olio extravergine d'oliva e frutta e verdura di stagione.

È consigliata l'assunzione di cinque porzioni di frutta e verdura giornaliere, variandone la qualità e preferendo i prodotti di stagione e di produzione locale, cosicché possa esserne integro il contenuto in vitamine e sali minerali, oltre che di acqua.

Relativamente al sodio, non dovrebbe essere superata un'assunzione giornaliera di 6g di comune sale da cucina (equivalente ad un cucchiaino da caffè).

Il fabbisogno idrico

Nell'anziano la sensibilità alla sete tende a diminuire e dunque occorrerà proporre più alternative da assumere in modo continuativo nella giornata, in modo da prevenire la disidratazione.

In condizioni fisiologiche e dunque in assenza di perdite patologiche il fabbisogno idrico è stimato intorno a 25-30 ml/kg/die, e comunque almeno pari ad 1 litro al giorno oltre all'acqua contenuta negli alimenti. Tale introito andrà rivalutato in caso di situazioni

cliniche che comportino un'alterazione di tale equilibrio.



2. CRITERI DI FORMULAZIONE DEL MENÙ

La giornata alimentare deve essere costituita da cinque pasti: colazione, pranzo, cena, oltre a spuntino mattutino e merenda pomeridiana.

Il menù dovrà prevedere ad ogni pasto:

1. un primo piatto, a scelta tra 2 alternative;
2. un secondo piatto, seguendo un'alternanza settimanale come sopraindicato;
3. un contorno di verdure di stagione, laddove possibile fresca;
4. un frutto di stagione, che deve essere variato all'interno della settimana con possibilità di scelta;
5. pane, senza aggiunta di sale o di grassi. Rappresenta un valore aggiunto la possibilità di scegliere tra pane comune e integrale;
6. la disponibilità di acqua potabile;
7. l'utilizzo di sale iodato;
8. la possibilità di scelta di piatti fissi, in aggiunta e diversi da quelli del giorno, per aumentare la variabilità del menù.

Inoltre:

1. saltuariamente e a seconda della tipologia degli utenti, possono essere inseriti anche i salumi;
2. i primi ed i secondi possono essere presentati anche come piatti unici, a patto che siano abbinati ad un contorno;
3. nel rispetto della tradizione gastronomica locale è auspicabile la proposta di ricette o prodotti tipici;
4. rappresenta un valore aggiunto la presenza, tra le materie prime, di alimenti biologici o di filiera corta;
5. per quanto riguarda le uova, deve essere specificato se si tratta di uova fresche o di ovoprodotti e deve essere formalizzata una procedura per la prevenzione del rischio di contaminazione da salmonella;
6. tutte le materie prime devono essere OGM-FREE;
7. l'alimentazione deve essere variata in modo da non riproporre a cena le stesse pietanze consumate a pranzo;

8. può essere previsto il consumo ai pasti di modiche quantità di vino (mezzo bicchiere) e di un caffè, fatto salvo la presenza di particolari patologie che ne controindichino l'assunzione.

Primi piatti

È preferibile che la maggior parte dei primi piatti sia condita in modo semplice.

Per aumentare la variabilità del menù è auspicabile la proposta, almeno una volta alla settimana, di un cereale alternativo al grano, quindi: riso, mais, farro, orzo, grano saraceno, etc. Devono comunque essere previsti, ad ogni pasto, piatti fissi in aggiunta a quelli del giorno, per rispondere alle necessità dei pazienti, ad esempio pasta o riso all'olio o al burro, al pomodoro, minestre o semolini.

Preparazioni più complesse come paste speciali, lasagne, gnocchi, ravioli, tortellini, ecc. possono essere previste saltuariamente e preferibilmente nelle giornate di festa.

Secondi piatti

Ad ogni pasto devono essere previsti dei piatti fissi, in modo da soddisfare le esigenze anche degli utenti con bisogni nutrizionali particolari. Tra questi piatti fissi dovranno essere garantiti carne ai ferri, pollo lesso, pesce (anche frullati e/o omogeneizzati) ed eventualmente un piatto freddo a base di formaggio o affettati magri.

La carne o il pesce frullati o omogeneizzati dovranno essere somministrati riscaldati e inseriti in una composizione gradevole e nutrizionalmente adeguata come: brodo, semolino, minestrone di verdura o miscelati con verdure.

Nel caso in cui la pietanza somministrata non venga assunta dall'utente, è opportuno provare con alternative a lui più gradite.

Contorni

I contorni devono essere rappresentati in linea di massima da verdura di stagione fresca, cercando di non ripetere lo stesso contorno all'interno della settimana ed alternando i contorni cotti con quelli crudi. E' consentito l'utilizzo di verdura congelata.

Frutta - Dessert

All'interno della settimana è opportuno che siano forniti vari tipi di frutta, in modo da aumentare la variabilità del menù; la frutta deve essere somministrata al giusto grado di temperatura e maturazione. In un menù mensile può essere previsto a fine pasto oltre alla frutta, un dolce o yogurt o gelato. Il dessert, dolce o gelato deve essere previsto nel

fine pasto di un giorno di festa.

Deve essere inoltre garantita la fornitura ad ogni pasto di frutta cotta o di polpa di frutta.



3. GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Apporti raccomandati PRANZO	60- 74 anni ¹	Oltre 75 anni ¹
Energia in kcal	610-724	555-647
Proteine (g) pari al 15% dell'energia del pasto	23-27	21-24
Lipidi (g) pari al 30% dell'energia del pasto	20-24	19-22
di cui saturi (g) 10%	2.0-2.4	1.9-2.2
Carboidrati (g) pari al 55% dell'energia del pasto	89-106	81-95
di cui carboidrati semplici (g) 10%	8,9-10,6	8,10-9,5

Tabella 2. Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo.

(LEGENDA: ¹calcolato come il 35% su media del fabbisogno max e min della donna e dell'uomo senza attività fisica auspicabile, indicato da LARN; ²calcolato come il 35% del fabbisogno giornaliero indicato in LARN).

Apporti raccomandati CENA	60- 74 anni ¹	Oltre 75 anni ¹
Energia in Kcal	523-621	475-555
Proteine (g) pari al 15% dell'energia del pasto	20-23	18-20.8
Lipidi (g) pari al 30% dell'energia del pasto	17-21	16-18.5
di cui saturi (g)	1.7-2.1	1.6-1.85
Carboidrati (g) pari al 55% dell'energia del pasto	77-91	70-81
di cui carboidrati semplici (g) 10%	7.7-9.1	7-8.1

Tabella 3. Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti alla cena.

(LEGENDA: ¹calcolato come il 30% su media del fabbisogno max e min della donna e dell'uomo senza attività fisica auspicabile, tratto da LARN; ²calcolato come il 30% del fabbisogno giornaliero come indicato in LARN).

Apporti raccomandati GIORNALIERI	60- 74 anni	Oltre 75 anni
Ferro (mg)	10	10
Calcio (mg)	1000-1500	
Fibra (g)	25/30	

Tabella 4. Apporti raccomandati di Ferro, Calcio, Fibra giornalieri (Fonte: LARN,2014).

A titolo esemplificativo, nelle Tabelle di seguito sono riportate le grammature degli alimenti a crudo e al netto degli scarti, consigliate per gli adulti (<60 anni) e per gli anziani (60/74 anni e >75 anni), senza specifiche patologie:

GRUPPI DI ALIMENTI (Adulti <60 anni)	ALIMENTI	PORZIONE	N. PORZ./DIE
LATTE E DERIVATI	Latte	g 150	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato	g 50	0-1
	Formaggio fresco	g 100	
CARNI	Carni fresche	g 100/120	1
	Carni conservate	g 50/60	
PESCI	Pesce vario	g 160/180	0-1
UOVA	Uovo	1/2 (circa g 60/120)	0-1
LEGUMI	Freschi	g 140-160	0-1
	Secchi	g 40-50	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	g 200/250	0-1
	Pane	g 70/80	3-4
	Prodotti da forno	g 50/60	0-1
	Pasta o riso	g 90/100	1
	Pasta fresca all'uovo	g 120/130	0-1
	Pasta fresca e ripiena	g 180	0-1
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250	2-4
	Frutta o succo	g 150	2-4

GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 10/15	3
	Burro	g 10/15	0-1

Tabella 5. Elenco dei principali alimenti dei vari gruppi e del numero di porzioni necessarie per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000/2400 kcal per adulti <60 anni (LARN, 2014).

GRUPPI DI ALIMENTI (Anziani 60/74 anni)	ALIMENTI	PORZIONE	N. PORZ./DIE
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125/150	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato	g 50	0-1
	Formaggio fresco	g 100	
CARNI	Carni fresche	g 90/100	1
	Carni conservate	g 50	
PESCI	Pesce vario	g 120/150	0-1
UOVA	Uovo	1/2 (circa g 60/120)	0-1
LEGUMI	Freschi	g 100-120	0-1
	Secchi	g 30-40	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	g 180/200	0-1
	Pane	g 50/70	3-4
	Prodotti da forno	g 50	0-1
	Pasta o riso	g 80/90	1
	Pasta fresca all'uovo	g 120	0-1
	Pasta fresca e ripiena	g 160/180	0-1
ORTAGGI E	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250	2-4

FRUTTA	Frutta o succo	g 150	2-4
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 10	3
	Burro	g 10	0-1

Tabella 6. Elenco dei principali alimenti dei vari gruppi e del numero di porzioni necessarie per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 1700/2200 kcal per anziani 60/74 anni (LARN, 2014).

GRUPPI DI ALIMENTI (Anziani >75 anni)	ALIMENTI	PORZIONE	N. PORZ./DIE
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125 (un bicchiere)	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato	g 40	0-1
	Formaggio fresco	g 80	
CARNI	Carni fresche	g 80/100	1
	Carni conservate	g 40/50	
PESCI	Pesce vario	g 100/120	0-1
UOVA	Uovo	1 (circa g 60)	0-1
LEGUMI	Freschi	g 90/100	0-1
	Secchi	g 30	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	g 160/180	0-1
	Pane	g 50/60	3-4
	Prodotti da forno	g 40/50	0-1
	Pasta o riso	g 70/80	1
	Pasta fresca all'uovo	g 100	0-1
	Pasta fresca e ripiena	g 150	0-1
	Insalate	g 50	2-4

ORTAGGI E FRUTTA	Ortaggi	g 250	2-4
	Frutta o succo	g 150	2-4
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 5/10	3
	Burro	g 5/10	0-1

Tabella 7. Elenco dei principali alimenti dei vari gruppi e del numero di porzioni necessarie per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 1600/1900 kcal per anziani >75 anni (LARN, 2014).



4. PREPARAZIONE E COTTURA

Le preparazioni devono essere semplici, facilmente digeribili e che tengano conto eventualmente delle difficoltà di masticazione e deglutizione della maggior parte degli utenti.

Si raccomanda di utilizzare olio extravergine di oliva per il condimento a crudo e per la cottura degli alimenti, limitando il burro ed evitando le margarine, di preferire l'impiego di erbe aromatiche come insaporitori, in modo da diminuire l'utilizzo del sale da cucina. È opportuno limitare l'inserimento di alimenti conservati, allo scopo di ridurre al minimo l'assunzione di additivi e conservanti e di promuovere al contempo il consumo di alimenti di stagione, laddove possibile freschi. Per quanto concerne il tonno in scatola, data la possibile presenza di istamina legata a eventuali problematiche di cattiva conservazione, si raccomanda l'utilizzo di monoporzioni.

Riguardo le possibili tecniche di cottura, sono da preferire quelle che preservano il contenuto vitaminico e di sali minerali: a vapore, alla piastra, al cartoccio, al forno e ai ferri; le verdure, accuratamente lavate, devono essere cotte al vapore oppure lessate in poca acqua bollente non salata. È possibile, sporadicamente, la frittura di carne o pesce o patate, evitando il riutilizzo dell'olio di frittura e scegliendo olio di arachide o di girasole ad alto oleico.



5. LE DIETE SPECIALI

Devono essere garantite diete speciali per patologia o per motivazioni etico-religiose (es. musulmani, vegetariani, vegani...), le stesse possono essere richieste dopo accertamento diagnostico.

A titolo esemplificativo, si citano la più frequenti diete speciali:

- Dieta per allergie/intolleranze alimentari
- Dieta ipocalorica
- Dieta senza glutine
- Dieta ipoproteica
- Dieta ipercalorica
- Dieta a ridotto apporto di fibra



6. NOTE DEL MENÙ

✓ **VERDURE E ORTAGGI:** il contorno di verdure è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) **fresche e di stagione, crude o cotte**. La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Una volta ogni 4 settimane può essere ammessa la preparazione di frittura con uso di olio di semi di arachide o di girasole ad alto oleico, non riutilizzabili. Devono essere utilizzate almeno **6** diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana. Le verdure sono maggiormente gradite se variamente preparate e presentate (ad esempio: insalata e carote, pomodori e cetrioli, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, zucchine e melanzane grigliate, bieta e zucchine lessate o al vapore, fagiolini al vapore, peperonata, caponata ecc.).

✓ **PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI:** la pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali (preferibilmente integrali) devono essere preparati con condimenti a base di: salsa di pomodoro, verdure (con una o più tipologie), olio extra vergine d'oliva o a volte il burro.

Alcuni esempi di primi piatti asciutti:

- risotto alla zucca, alla crema di asparagi, alla crema di fagioli, agli spinaci, alle zucchine e porro, con pisellini "primavera", ecc.
- orzo con zucchine, orzo con piselli e carote, ecc.
- pasta con lenticchie, all'ortolana, alle melanzane, al pesto fresco, alla crema di zucchine e porri, ai broccoli, al pomodoro fresco e basilico, ai peperoni, ecc.

I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotti freschi. Qualora la pasta, il riso e in alternativa il cous-cous vengano serviti freddi, potranno essere conditi con ortaggi di stagione, sia crudi che cotti. È preferibile alternare il formato della pasta.

Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con legumi. Qualora questo ultimo abbinamento risultasse non gradito, si potrà optare per una pasta all'olio extra vergine d'oliva con contorno di legumi (es.: ceci, lenticchie, fave, piselli, fagioli di vario tipo, ecc.) preparati e presentati in modi diversi (purea di fave o di ceci, piselli al pomodoro, fagioli in insalata...).

✓ **MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI, INTERI O PASSATI:** devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi freschi, secchi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati ad un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio, ecc.) o crostini di pane.

Alcuni esempi: passato di verdura con pastina, crema di legumi misti con crostini, crema di zucca con orzo, crema di carote con riso, minestra d'orzo con piselli, minestra di pasta e fagioli, crema di porro, minestra di cavolfiore, ecc.

Le minestre di verdura e legumi devono avere una consistenza semiliquida tale da non escludere l'aggiunta di piccole quantità di pasta o riso o orzo o crostini.

✓ **PIATTO UNICO:** il piatto unico associa i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Il piatto unico, accompagnato dalle verdure di stagione, da dolce (o gelato) o frutta fresca di stagione, garantisce un pasto che sazia e soddisfa.

✓ **PATATE E PURÉ:** le patate devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, in purea o una volta al mese anche fritte. Il purè misto prevede l'utilizzo di almeno un altro ortaggio (o verdura) oltre alle patate (carote, bietta, spinaci, zucca, zucchine, sedano, ecc.).

Si ricorda che le patate non sono "verdure", ma tuberi ricchi di amidi.

✓ **DOLCI:** devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con

marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt, ecc.). È sconsigliato l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e/o altro), ad eccezione del gelato.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

✓ **PESCE:** le tipologie che si possono utilizzare sono: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, seppioline, calamari, tonno (se in scatola, non più di due volte al mese). I filetti o tranci possono essere cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste), lessati o preparati come crocchette confezionate in giornata. Il pesce può essere utilizzato anche per la preparazione di un piatto unico. Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.

✓ **UOVA:** le uova possono essere preparate alternativamente come crêpes (con ricotta e verdure), frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o uova sode (con olio e limone, salsa di pomodoro, prezzemolate). È importante che siano ben cotte. A questo piatto non vanno aggiunte altre proteine (prosciutto, altri tipi di formaggio, ecc).

✓ **FORMAGGI MISTI:** possono essere utilizzati, opportunamente variati nelle 4 settimane:

- Parmigiano Reggiano
- Pecorino toscano e sardo freschi
- Italico o Bel Paese
- Montasio
- Taleggio
- Stracchino
- Ricotta
- Mozzarella
- Caprino fresco

La grammatura complessiva indicata in tabella, è quella relativa a un'unica porzione di formaggio. Quando viene proposto un secondo a base di formaggi misti (ad es. montasio e stracchino), la grammatura di ogni tipologia deve essere dimezzata.

✓ **FRUTTA:** deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana. Saltuariamente la frutta può essere sostituita con frullati o spremute di agrumi freschi o pastorizzati,

che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

Di seguito alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini d'uva.

La frutta, se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo mentre la frutta secca/disidratata (prugne, mele, albicocche, mandorle, noci...) può essere saltuariamente offerta ad integrazione dello spuntino (frutta fresca, pane) in modesta quantità.

✓ **CARNI:** possono essere utilizzate carni bianche (pollo, tacchino...) e rosse (manzo, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra.

✓ **SALUMI:** si consiglia l'uso alternato di prosciutto crudo DOP, prosciutto cotto senza polifosfati e bresaola della Valtellina IGP.

✓ **PANE E PASTA:** almeno una volta alla settimana il pane e la pasta devono essere di tipo integrale. Se viene servita la pizza, la porzione di pane prevista dovrà essere dimezzata.

✓ **CONDIMENTI:** deve essere utilizzato solo olio extra vergine di oliva e qualora venga preparata la frittura, in alternativa, l'olio di semi di arachide o di girasole ad alto oleico, più succo di limone fresco.

Il burro può essere utilizzato per il condimento del riso o della pasta, e va aggiunto solo a fine cottura.

Si consiglia di utilizzare anche il sale iodato, ma comunque di limitare l'utilizzo di sale nelle preparazioni alimentari. Per il condimento delle verdure crude, è possibile utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.

Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

✓ **PRODOTTI CONFEZIONATI:** per la difficoltà di riconoscere la qualità degli

ingredienti, sono sconsigliati prodotti semi-lavorati/pronti/preconfezionati quali:

- Bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette;
- Cotolette impanate, arrosti confezionati, hamburger;
- Crocchette di patate, purè in fiocchi, patate precotte;
- Sughi/pesto pronti/preparati per condire i primi piatti;
- Verdure, ortaggi, legumi, mais e funghi in scatola, ad eccezione della passata di pomodoro o pelati;
- Bevande solubili zuccherate e succhi di frutta.



7. SICUREZZA ALIMENTARE

Il lavaggio delle verdure deve essere effettuato in modo accurato. Inoltre:

- La frutta lavata accuratamente sotto l'acqua corrente (meglio con aggiunta di bicarbonato) può essere consumata anche con la buccia (mele, pere, pesche, ecc.).
- Pane e frutta non consumati a pranzo, possono essere utilizzate per la merenda del pomeriggio (modalità concordate con gli operatori).
- Tutti i piatti previsti dal menù devono essere preparati in giornata. È possibile preparare anticipatamente (il giorno precedente) solo le pietanze che richiedono una cottura prolungata (es.: arrosti, ragù per le lasagne), purché si disponga di un abbattitore di temperatura.
- Le preparazioni a base di carne, uova o pesce devono essere sempre ben cotte.



8.1. MENÙ SETTIMANALE 'INVERNALE'

SETTIMANA n.1

1° OTTOBRE / 31 MARZO	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 PASTA AL RAGÙ DI CARNE 1 PASTA CON ZUCCHINE 2 FRITTATA DI CIPOLLE 2 FILETTI DI MERLUZZO - BROCCOLI GRATIN - VERZA	1 RAVIOLI IN BRODO 1 PASSATO DI VERDURE 2 RICOTTA FRESCA 2 POLPETTE AL POMODORO - INSALATA VERDE - ZUCCHINI SALTATI
MARTEDI'	1 ZUPPA DI ORZO O FARRO CON LEGUMI 1 MINISTRINA CON PASTINA 2 ARROSTO DI LONZA 2 CUORI DI PLATESSA - CAROTE ALL'OLIO - BIETA	1 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA 1 PURÈ DI PATATE 2 CONIGLIO ALLA CACCIATORA 2 LENTICCHIE - CAROTE JULIENNE - RAPE LESSE
MERCOLEDI'	1 RISOTTO RADICCHIO E TALEGGIO 1 MINISTRINA 2 POLPETTE DI PESCE 2 POLLO ALLA PIASTRA - CICORIA SALTATA - INSALATA VERDE	1 SEMOLINO AL LATTE 1 PASSATO DI VERDURE E PASTINA 2 COSCI DI TACCHINO O POLLO 2 CUORI DI NASELLO - INSALATA DI CAVOLI - FAGIOLINI ALL'OLIO
GIOVEDI'	1 GNOCCHI AL POMODORO 1 ZUPPA O VELLUTATA DI LEGUMI 2 PRIMO SALE 2 FILETTI DI MERLUZZO - CARCIOFI - CAROTE JULIENNE	1 PASTINA CON CREMA DI VERDURE 1 MINISTRINA 2 POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 2 CECI - SPINACI ALL'OLIO - BROCCOLI
VENERDI'	1 PASTA AL PROSCIUTTO 1 MINISTRINA 2 PLATESSA IMPANATA 2 FESA DI TACCHINO - FINOCCHI LESSI - INSALATA MISTA	1 PASTINA CON CREMA DI PISELLI 1 PASSATO DI VERDURE 2 BRESAOLA CON PARMIGIANO 2 BOLLITO - RUCOLA - CAVOLFOIRE
SABATO	1 POLENTA AI FUNGHI 1 PASTA AL POMODORO 2 RICOTTA FRESCA 2 PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA - CAROTE ALL'OLIO - RADICCHIO ARROSTO	1 PIZZA BASE ROSSA CON VERDURE 1 PASTINA IN BRODO -- 2 SPEZZATINO MISTO - SPINACI ALL'OLIO - CARCIOFI
DOMENICA	1 LASAGNE 1 RISOTTO AI FUGNHI -- 2 SALMONE - RADICCHIO AL FORNO - INSALATA MISTA	1 PASTINA CON CREMA DI ZUCCHINE 1 MINISTRONE DI VERDURE 2 PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA 2 ROLATA DI CONIGLIO - CAROTE JULIENNE - FINOCCHI LESSI

SETTIMANA n.2

1° OTTOBRE / 31 MARZO	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 TAGLIATELLE AL RAGÙ 1 PASTA CON CIMETTE DI RAPA 2 MARZOLINO 2 FRITTATA DI ERBETTE - BIETA - INSALATA MISTA	1 CREMA DI PISELLI 1 RISO IN BIANCO 2 POLPETTE DI PESCE 2 RICOTTA FRESCA O MOZZARELLA - RADICCHIO ARROSTO - CARCIOFI
MARTEDI'	1 PASTA AL PESTO 1 PASTA AL POMODORO 2 ARISTA DI MAIALE 2 FILETTI DI NASELLO - RAPE LESSE - INSALATA DI FAGIOLINI	1 TORTELLINI IN BRODO 1 SEMOLINO 2 PASSATO DI VERDURE 2 FAGIOLI IN UMIDO - SPINACI ALL'OLIO - VERDURA MISTA COTTA
MERCOLEDI'	1 ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI 1 PASTINA IN BRODO 2 PROSCIUTTO CRUDO/COTTO 2 CUORI DI MERLUZZO - INSALATA MISTA CRUDA - CAROTE LESSE	1 CREMA DI ZUCCA O PORRI 1 MINISTRINA CON PASTA 2 CRESCENZA 2 BRESAOLA - BIETA - ZUCCHINE SALTATE
GIOVEDI'	1 RISOTTO AI FUNGHI 1 PASTA O RISO CON LEGUMI 2 SPEZZATINO DI VITELLA 2 FILETTI DI PLATESSA - FINOCCHI ALL'ARANCIA - INSALATA DI FAGIOLINI	1 PURE' 1 MINESTRONE DI VERDURE 2 FRITTATA AI CARCIOFI 2 POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO - BROCCOLO ROMANESCO - PORRI GRATINATI
VENERDI'	1 POLENTA AI 4 FORMAGGI 1 MINISTRINA CON PASTA 2 FONTINA 2 FILETTI DI MERLUZZO ALLE OLIVE - CAVOLFIORI BOLLITI - INSALATA VERDE	1 VELLUTATA DI VERDURE 1 RISO IN BIANCO 2 POLPETTE DI PESCE AL POMODORO 2 INSALATA DI POLLO - INSALATA VERDE - BIETA ALL'OLIO
SABATO	1 RAVIOLI AL POMODORO 1 RISOTTO CON VELLUTATA DI LEGUMI 2 CECI 2 POLPETTE DI POLLO - RAPE IN UMIDO - INSALATA CIPOLLE E FAGIOLINI	1 MINISTRINA 1 RISO IN BIANCO 2 TACCHINO AI FERRI 2 ARISTA DI MAIALE - FINOCCHI BOLLITI - INSALATA MISTA
DOMENICA	1 GNOCCHI AL RAGÙ 1 ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI 2 MERLUZZO AL FORNO 2 CRESCENZA - CICORIA - CAROTE JULIENNE	1 PURÈ 1 PASSATO DI VERDURE 2 ARROSTO DI LONZA 2 SPEZZATINO DI MANZO - INSALATA MISTA - SPINACI ALL'OLIO

SETTIMANA n.3

1° OTTOBRE / 31 MARZO	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 PURE' 1 PASTA AL POMODORO 2 TACCHINO AI FERRI 2 FRITTATA DI CARCIOFI - FINOCCHI BOLLITI - INSALATA MISTA	1 CREMA DI CAROTE CON PASTINA 1 MINISTRINA 2 PROSCIUTTO COTTO 2 POLPETTE DI PESCE - BIETA ALL'OLIO - INSALATA DI BIETA ROSSA
MARTEDI'	1 RISOTTO AL RADICCHIO 1 MINISTRINA CON PASTA 2 TOMINO 2 POLPETTE AL POMODORO - BIETA - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA 1 CREMA DI ZUCCHINI O ZUCCA 2 POLLO LESSO 2 PLATESSA AL FORNO - FAGIOLINI ALL'OLIO - SPINACI ALL'OLIO
MERCOLEDI'	1 PASTA CON TONNO 1 RISO IN BIANCO 2 RICOTTA FRESCA 2 SCALOPPINE DI TACCHINO - VERZA - CAROTE JULIENNE	1 SEMOLINO IN BRODO 1 MINESTRONE DI VERDURE 2 SPEZZATINO DI MANZO 2 LENTICCHIE - SPINACI ALL'OLIO - FINOCCHI CRUDI ALL'ARANCIA
GIOVEDI'	1 PASTA AL RAGU' BIANCO DI CHIANINA 1 RISO AL POMODORO 2 FILETTI DI MERLUZZO 2 BRESAOLA O SPECK - CATALOGNA BOLLITA - INSALATA MISTA CRUDA	1 MINISTRINA 1 CREMA DI ZUCCA 2 STRACCETTI DI VITELLO 2 CECI IN UMIDO - SPINACI ALL'OLIO - CAVOLFIORI
VENERDI'	1 PASTA AL POMODORO 1 RISO AL PARMIGIANO 2 NASELLO AL LIMONE 2 INVOLTINI DI CARNE - CAROTE LESSE - ZUCCHINE SALTATE	1 PIZZA BASE ROSSA CON VERDURE 1 PASTINA IN BRODO -- 2 CUORI DI PLATESSA - INSALATA MISTA - CARCIOFI
SABATO	1 TAGLIATELLE AL RAGU' 1 ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI 2 TACCHINO ALLA GRIGLIA 2 SALMONE AI FERRI - FINOCCHI LESSI - INSALATA MISTA	1 SEMOLINO IN BRODO 1 MINISTRINA 2 MILANESE DI LONZA 2 MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA - INSALATA MISTA - SPINACI ALL'OLIO
DOMENICA	1 RAVIOLI DI CARNE 1 MINISTRINA CON PASTA O RISO 2 MERLUZZO AL FORNO 2 FAGIOLI IN UMIDO - INSALATA DI RAPE IN UMIDO - CAROTE ALL'OLIO	1 CREMA DI PORRI 1 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA 2 PROSCIUTTO CRUDO/COTTO 2 MOZZARELLA - INSALATA VERDE - BIETA

SETTIMANA n.4

1° OTTOBRE / 31 MARZO	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 ZUPPA DI LEGUMI 1 LASAGNE 2 RICOTTA FRESCA 2 POLPETTE DI PESCE - ZUCCHINI ALL'OLIO - INSALATA DI RAPE	1 VELLUTATA DI LEGUMI 1 SEMOLINO 2 PROSCIUTTO COTTO 2 NASELLO DORATO AL FORNO - BIETA - INSALATA MISTA
MARTEDI'	1 RISOTTO ALLA MILANESE 1 PASTA AL POMODORO 2 LENTICCHIE 2 FILETTO DI MERLUZZO - SPINACI ALL'OLIO - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA 1 PIZZA MARGHERITA -- 2 BOCCONCINI DI POLLO - FINOCCHI GRATINATI - INSALATA DI FAGIOLINI
MERCOLEDI'	1 PASTA E FAGIOLI 1 RISOTTO AL RADICCHIO O ALLA ZUCCA 2 FRITTATA DI CIPOLLE 2 POLLO AL FORNO - BARBABIETOLA LESSA - CAVOLFIORE GRATIN	1 MINISTRINA CON PASTINA 1 PURE' 2 FESA DI TACCHINO COTTA 2 PLATESSA AL FORNO - PURE' - SPINACI ALL'OLIO
GIOVEDI'	1 RISOTTO FUNGHI E SPECK 1 PASTA ALLE OLIVE 2 PROSCIUTTO COTTO 2 POLLO ARROSTO - FINOCCHI LESSI - INSALATA VERDE	1 VELLUTATA DI ZUCCHINI E CAROTE 1 MINISTRINA CON RISO 2 NASELLO AL LIMONE 2 CRESCENZA - RADICCHIO ARROSTO - CAROTE JULIENNE
VENERDI'	1 MINISTRONE DI LEGUMI 1 RISOTTO ALLA PESCATORA 2 TROTA AL FORNO 2 PROSCIUTTO COTTO - FAGIOLINI IN INSALATA - ZUCCHINE SALTATE	1 RISO IN BIANCO 1 PASSATO DI VERDURE 2 FRITTATA ALLE ERBETTE 2 INSALATA DI POLLO - INSALATA DI VERDURE MISTE - BIETA
SABATO	1 CANNELLONI DI CARNE 1 PASTA E FAGIOLI 2 FRITTATA DI SPINACI 2 FONTINA - CAROTE LESSE - INSALATA VERDE	1 CREMA DI PORRI 1 PASSATO DI VERDURE 2 FILETTI DI PLATESSA 2 ROAST-BEEF - BROCCOLI GRATINATI - INSALATA DI CAROTE COTTE
DOMENICA	1 TORTELLINI IN BRODO 1 PASTA AL POMODORO 2 PISELLI IN UMIDO 2 TONNO - BIETA - INSALATA VERDE	1 MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA 1 SEMOLINO 2 GRIGLIATA MISTA DI CARNE 2 RICOTTA - SPINACI LESSI - FINOCCHI ALL'ARANCIA



TUTTI I GIORNI: disporre sempre di alternative ai secondi piatti, di frutta fresca e cotta, di ortaggi, nel rispetto della stagionalità. Inoltre a richiesta:

- MENÙ **PERSONALIZZATO SU RICHIESTA MEDICA**
- FRULLATO DI FRUTTA DI STAGIONE
- FRULLATO DI CARNE
- YOGURT
- DESSERT: MACEDONIA DI FRUTTA, BUDINO GUSTO VANIGLIA/CIOCCOLATO, CREME CARAMEL, CROSTATA, PANNA COTTA, BAVARESE
- OMOGENEIZZATI
- VARIAZIONI DI MENÙ: FORMAGGI O PROSCIUTTO SEMPRE DISPONIBILI
- IN CASO DI FESTIVITA' INFRA-SETTIMANALE, PREPARARE IL MENÙ DELLA DOMENICA



COLAZIONE

<i>Alimenti</i>	<i>Porzione</i>
	<i>(grammi/ml)</i>
- Latte vaccino, di soia o di riso, tè.	150/200
- Caffè d'orzo	125
- Yogurt, budino	125
- Biscotti secchi o fette biscottate	25/30
- Pane	30/50
- Cereali per prima colazione	20/40
- Zuccheri	5 (1 cucchiaino)
- Frutta fresca di stagione	100/150
- Frutta a guscio	15/20
- Marmellata di frutta	25



SPUNTINO METÀ MATTINA/POMERIGGIO

<i>Alimenti</i>	<i>Porzione</i>
	<i>(grammi/ml)</i>
- Latte vaccino, di soia o di riso, tè.	150/200
- Caffè d'orzo	125
- Yogurt, budino	125

- Biscotti secchi o fette biscottate	25/30
- Pane	30/50
- Zucchero	5 (1 cucchiaino)
- Frutta fresca di stagione	100/150
- Frutta a guscio	15/20
- Marmellata di frutta	25



DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

- Scelta 1: Riso all'olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Scelta 2: Semolino
- Carne magra ai ferri o al vapore o lessata
- Scelta 1: Verdura cotta di stagione
- Scelta 2: Patate bollite
- Frutta fresca di stagione



8.2. MENÙ SETTIMANALE 'ESTIVO'

SETTIMANA n.1

1° APRILE / 30 SETTEMBRE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 MINISTRONE D'ORZO 1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 2 FRITTATA DI ZUCCHINI 2 INSALATA DI POLLO - FAGIOLINI ALL'OLIO - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA 1 PASTINA IN BRODO 2 LENTICCHIE 2 NASELLO ALLE OLIVE - PATATE BOLLITE - INSALATA DI POMODORI
MARTEDI'	1 INSALATA DI FARRO O ORZO E TONNO 1 PASTA CON CECI E ROSMARINO 2 MOZZARELLA CAPRESE 2 RICOTTA FRESCA - PEPERONI ARROSTO - INSALATA MISTA	1 SEMOLINO AL LATTE 1 MINISTRINA 2 TACCHINO AI FERRI 2 FRITTATA DI CIPOLLE - CAROTE JULIENNE - ZUCCHINE
MERCOLEDI'	1 PASTA AL PESTO 1 PASSATO DI VERDURE 2 POLPETTE DI VITELLO 2 ARISTA DI MAIALE - CAROTE ALL'OLIO - INSALATA VERDE	1 CREMA DI MELANZANE E ORZO 1 MINISTRONE DI VERDURE 2 POLLO LESSO 2 FAGIOLI IN UMIDO - SPINACI ALL'OLIO - INSALATA VERDE
GIOVEDI'	1 INSALATA DI RISO 1 PASSATO DI VERDURE 2 TONNO 2 CECI IN UMIDO - MELANZANE GRIGLIATE - INSALATA PEPERONI COTTI	1 SEMOLINO AL LATTE 1 PASTINA IN BRODO 2 BRESAOLA CON POMODORINI E PARMIGIANO 2 NASELLO AL FORNO - INSALATA VERDE - BIETA LESSA
VENERDI'	1 VELLUTATA DI LEGUMI 1 MINISTRINA CON PASTINA 2 SCOTTADITO DI VITELLA 2 MERLUZZO ALLE OLIVE - ZUCCHINE GRATINATE - INSALATA DI POMODORI	1 CREMA DI SPINACI 1 VELLUTATA DI LEGUMI 2 POLLO AI FERRI 2 RICOTTA FRESCA - FAGIOLINI - INSALATA DI CAROTE LESSE
SABATO	1 TORTELLINI AL POMODORO 1 RISOTTO AI FUNGHI 2 RICOTTA FRESCA 2 ARROSTO DI TACCHINO - BANDIERA DI VERDURE - INSALATA VERDE	1 PIZZA BASE ROSSA ALLE VERDURE 1 SEMOLINO IN BRODO -- 2 POLPETTE DI CARNE - BANDIERA DI VERDURE - SPINACI ALL'OLIO
DOMENICA	1 PASTA AL PESTO 1 MINISTRINA 2 INSALATA DI POLLO 2 PLATESSA AL FORNO - BANDIERA DI VERDURE - CIPOLLINI AGRODOLCI	1 CREMA DI CAROTE E ORZO 1 PURÈ 2 MERLUZZO AL FORNO 2 LENTICCHIE - VERDURE GRIGLIATE - INSALATA MISTA

SETTIMANA n.2

1 APRILE / 30 SETTEMBRE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 COUS-COUS DI VERDURE 1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 2 TACCHINO AI FERRI 2 CAPRESE - INSALATA MISTA - PEPERONI ARROSTO	1 SEMOLINO IN BRODO 1 TORTELLINI IN BRODO 2 MERLUZZO AL FORNO 2 PROSCIUTTO CRUDO/COTTO - BIETA LESSA - VERDURE GRIGLIATE
MARTEDI'	1 PASTA AL PESTO 1 RISO IN BIANCO 2 POLPETTE DI CARNE 2 FRITTATA DI ASPARAGI - FAGIOLINI ALL'OLIO - INSALATA VERDE	1 CREMA DI ASPARAGI 1 PURÈ 2 RICOTTA FRESCA 2 PARMIGIANA DI MELANZANE - POMODORI IN INSALATA - INSALATA MISTA
MERCOLEDI'	1 INSALATA DI ORZO E TONNO 1 PASTA AL POMODORO E OLIVE 2 BASTONCINI DI PESCE 2 SCALOPPINE DI TACCHINO - CAROTE JULIENNE - INSALATA VERDE	1 MINESTRINA CON PASTINA 1 PASSATO DI VERDURE 2 LENTICCHIE 2 SPIGOLA AL FORNO - INSALATA MISTA - VERDURE GRATINATE
GIOVEDI'	1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 1 TAGLIATELLI AI FUNGHI 2 BACCALÀ E CECI 2 INSALATA DI POLLO - MELANZANE - INSALATA VERDE	1 MINESTRINA 1 PASTINA IN BRODO 2 PROSCIUTTO COTTO 2 PLATESSA AL FORNO - INSALATA MISTA - VERDURE GRIGLIATE
VENERDI'	1 PANZANELLA CON CECI O FAVE 1 NASELLO AL POMODORO 2 CREMA DI PATATE 2 CRESCENZA - ZUCCHINE JULIENNE - INSALATA DI POMODORI	1 PIZZA MARGHERITA 1 PASSATO DI VERDURE -- 2 POLLO LESSO - MELANZANE GRIGLIATE - FAGIOLINI LESSI
SABATO	1 RISOTTO ALLO SCOGLIO 1 RISO IN BIANCO 2 UOVA AL TEGAMINO 2 POLPETTE DI VITELLO - VERDURE GRIGLIATE - INSALATA DI PEPERONI COTTI	1 MINESTRINA 1 VELLUTATA DI FAVE 2 GRIGLIATA DI CARNE 2 PRIMO SALE - BANDIERA DI VERDURE - CAROTE BOLLITE
DOMENICA	1 LASAGNE ALLA BOLOGNESE 1 PASTA AL PESTO -- 2 ARROSTO DI TACCHINO - VERDURE GRIGLIATE - INSALATA MISTA	1 MINESTRINA 1 RISO IN BIANCO 2 SPIEDINI DI PESCE 2 LENTICCHIE - BANDIERA DI VERDURE - FINOCCHI LESSI

SETTIMANA n.3

1° APRILE / 30 SETTEMBRE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 INSALATA DI FARRO O ORZO 1 RISOTTO AL POMODORO 2 TONNO 2 ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE - SPINACI LESSI - INSALATA VERDE	1 PURE' 1 MINISTRINA 2 POLPETTE DI MERLUZZO AL POMODORO 2 INSALATA DI POLLO - VERDURE GRIGLIATE - ZUCCHINE JULIENNE
MARTEDI'	1 PASTA AL RAGU' BIANCO 1 PASTA CON VERDURE 2 CRESCENZA 2 FRITTATA DI ASPARAGI - CAROTE LESSE - INSALATA MISTA	1 PASTINA IN BRODO 1 CREMA DI VERDURE 2 BASTONCINI DI PESCE 2 ARISTA DI MAIALE - BANDIERA DI VERDURE - INSALATA MISTA
MERCOLEDI'	1 RISOTTO ALLA PESCATORA 1 COUS COUS CON VERDURE 2 FILETTO DI PESCE AL LIMONE 2 PROSCIUTTO CRUDO/COTTO - PEPERONATA - INSALATA VERDE	1 TORTELLINI IN BRODO 1 PASSATO DI VERDURE 2 RICOTTA FRESCA 2 PLATESSA AL FORNO - INSALATA MISTA - MELANZANE IN UMIDO
GIOVEDI'	1 RISOTTO AL POMODORO 1 PASTA E FAGIOLI 2 CONIGLIO ALLA CACCIATORA 2 CAPRESE - BANDIERA DI VERDURE - INSALATA DI POMODORI	1 MINISTRINA 1 SEMOLINO IN BRODO 2 CUORI DI PLATESSA AL FORNO 2 POLLO AI PEPERONI - INSALATA MISTA - CAROTE JULIENNE
VENERDI'	1 INSALATA DI FARRO E LEGUMI 1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 2 FESA DI TACCHINO AI FERRI 2 PLATESSA IMPANATA - FAGIOLINI ALL'OLIO - INSALATA MISTA	1 CREMA DI PATATE 1 PANZANELLA CON CECI O FAVE 2 SALMONE 2 SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA - INSALATA DI POMODORI - VERDURE GRIGLIATE
SABATO	1 PASTA AL PESTO 1 CARBONARA VEGETARIANA 2 PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA 2 BASTONCINI DI PESCE - CICORIA - INSALATA VERDE	1 PIZZA MARGHERITA ALLE VERDURE 1 PASTINA IN BRODO -- 2 UOVA STRAPAZZATE - CAROTE LESSE - INSALATA MISTA
DOMENICA	1 RAVIOLI AL POMODORO 1 MINISTRINA 2 SPIEDINI DI PESCE 2 INSALATA DI POLLO - ZUCCHINE IN UMIDO - INSALATA MISTA	1 SEMOLINO IN BRODO 1 PASSATO DI VERDURE 2 LENTICCHIE 2 RICOTTA FRESCA - BANDIERA DI VERDURE - VERDURE GRIGLIATE

SETTIMANA n.4

1°APRILE / 30 SETTEMBRE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	1 INSALATA DI ORZO E LEGUMI 1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 2 RICOTTA FRESCA 2 POLPETTE DI VITELLO - ZUCCHINI JULIENNE - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA 1 SEMOLINO AL LATTE 2 FILETTO DI MAIALE 2 MERLUZZO IMPANATO - INSALATA DI FAGIOLINI - BANDIERA DI VERDURE
MARTEDI'	1 TAGLIATELLE AL RAGÙ 1 MINISTRINA 2 UOVA AL TEGAMINO 2 POLLO ARROSTO - CAPONATINA DI VERDURE - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA 1 VELLUTATA DI LEGUMI 2 ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE 2 POLPETTE DI NASELLO - INSALATA VERDE - ZUCCHINE GRIGLIATE
MERCOLEDI'	1 POMODORI RIPIENI DI RISO 1 PASSATO DI VERDURE 2 ARROSTO DI LONZA 2 LENTICCHIE - MELANZANE GRIGLIATE - INSALATA VERDE	1 MINISTRINA CON PASTA 1 PASSATO DI VERDURE 2 COSCIOTTO DI POLLO 2 GORGONZOLA - CICORIA - INSALATA MISTA
GIOVEDI'	1 RISO E PISELLI 1 VELLUTATA DI LEGUMI 2 CAPRESE 2 FRITTATA DI ZUCCHINE - ZUCCHINE GRIGLIATE - INSALATA VERDE	1 PASSATO DI VERDURE 1 PURÈ 2 VITELLO TONNATO 2 BASTONCINI DI PESCE - POMODORI IN INSALATA - BANDIERA DI VERDURE
VENERDI'	1 PASTA CON SALMONE 1 RISOTTO ALLA MILANESE 2 FAVE FRESCHE 2 ROLLE' DI TACCHINO - VERDURE MISTE IN UMIDO - INSALATA VERDE	1 PIZZA MARGHERITA ALLE VERDURE 1 PASSATO DI VERDURE -- 2 TACCHINO AI FERRI - VERDURE MISTE - INSALATA VERDE
SABATO	1 TAGLIATELLE AL RAGU' BIANCO 1 PASTA AL POMODORO E BASILICO 2 FRITTATA DI ASPARAGI 2 POLPETTE DI VITELLO - FAGIOLINI ALL'OLIO - INSALATA VERDE	1 TORTELLINI IN BRODO 1 VELLUTATA DI FAVE O CECI 2 RICOTTA FRESCA 2 NASELLO AL FORNO - CAROTE LESSE - VERDURE GRIGLIATE
DOMENICA	1 RAVIOLI BURRO E SALVIA 1 RISO IN BIANCO 2 BACCALÀ 2 POLLO ARROSTO - PEPPERONATA - INSALATA MISTA	1 MINISTRINA 1 CREMA DI VERDURE 2 POLLO LESSO 2 LENTICCHIE - CAPONATA DI VERDURE - INSALATA VERDE



TUTTI I GIORNI: disporre sempre di alternative ai secondi piatti, di frutta fresca e cotta, di ortaggi, nel rispetto della stagionalità. Inoltre a richiesta:

- MENÙ **PERSONALIZZATO SU RICHIESTA MEDICA**
- FRULLATO DI FRUTTA
- FRULLATO DI CARNE
- YOGURT
- DESSERT: MACEDONIA DI FRUTTA, BUDINO GUSTO VANIGLIA/CIOCCOLATO, CREME CARAMEL, CROSTATA, PANNA COTTA, BAVARESE
- OMOGENEIZZATI
- VARIAZIONI DI MENÙ: FORMAGGI O PROSCIUTTO SEMPRE DISPONIBILI
- IN CASO DI FESTIVITA' INFRA-SETTIMANALE, SI PREPARA IL MENÙ DELLA DOMENICA



COLAZIONE

<i>Alimenti</i>	<i>Porzione</i>
	<i>(grammi/ml)</i>
- Latte vaccino, di soia o di riso, tè.	150/200
- Caffè d'orzo	125
- Yogurt, budino	125
- Biscotti secchi o fette biscottate	25/30
- Pane	30/50
- Cereali per prima colazione	20/40
- Zuccheri	5 (1 cucchiaino)
- Frutta fresca di stagione	100/150
- Frutta a guscio	15/20
- Marmellata di frutta	25



SPUNTINO METÀ MATTINA/POMERIGGIO

<i>Alimenti</i>	<i>Porzione</i>
	<i>(grammi/ml)</i>
- Latte vaccino, di soia o di riso, tè.	150/200
- Caffè d'orzo	125
- Yogurt, budino	125

- Biscotti secchi o fette biscottate	25/30
- Pane	30/50
- Zucchero	5 (1 cucchiaino)
- Frutta fresca di stagione	100/150
- Frutta a guscio	15/20
- Marmellata di frutta	25



DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

- Scelta 1: Riso all'olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Scelta 2: Semolino
- Carne magra ai ferri o al vapore o lessata
- Scelta 1: Verdura cotta di stagione
- Scelta 2: Patate bollite
- Frutta fresca di stagione

Terni, 1/12/2022

Il Dottore



Esempio di giornata

Colazione

Latte parz. scremato 180g
Pane 40g o Fette Biscottate 30g
Marmellata 25g

Spuntino

Yogurt intero 125g
Mela 100g

Pranzo

Pasta al pomodoro e basilico 80g
Parmigiano reggiano 10g
Pollo alla piastra 90g
Radicchio arrosto 100g
Olio extravergine di oliva 10g
Pane integrale 30g
Arancio 100g

Spuntino

Mela 100g
Mandorle 15g

Cena

Passato di verdure e pastina 150g + 40g
Cuori di nasello 120g
Insalata verde 50g
Olio extravergine di oliva 10g
Pane 30g
Pera 100g

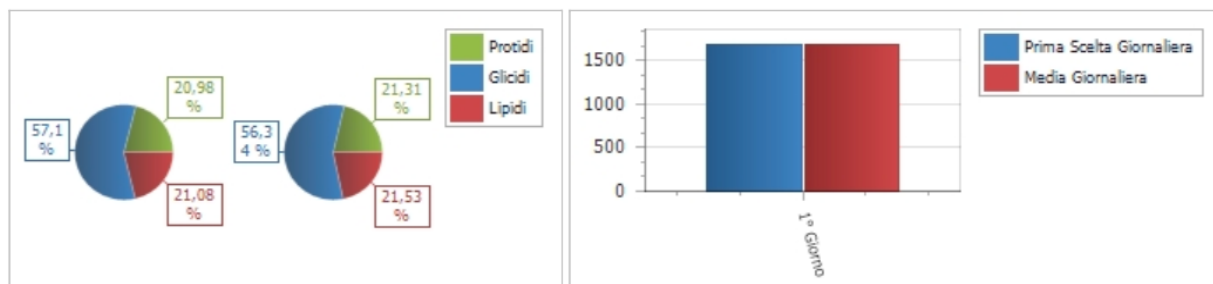
Composizione bromatologica giornata 'esempio' (per approfondimenti e dettagli nella composizione nutrizionale consultare la scheda seguente):

Kcal tot.: 1685,63

Carboidrati: 57,1%

Proteine: 20,98%

Lipidi: 21,08%



Descrizione	U.M.	1ª scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª scelta	Media
Proteidi	%	20,98	21,31	Purine	mg	150,94	150,94
Lipidi	%	21,08	21,53	Acqua	g	1091,06	1074,24
Glicidi	%	57,1	56,34	Parte edibile	g	1333,19	1274,9
Oligosacc./Glucidi tot.	%	35,46	34,25	Fibra insolubile	g	5,5	7,55
Acidi saturi/totale	%	26,77	26,68	Fibra solubile	g	1,5	2,82
Proteine animali/totale	%	61,5	62,71	Magnesio	mg	191,56	213,96
Proteine vegetali/totale	%	38,5	37,29	Rame	mg	1,22	1,31
Fibra totale/1000 Kcal.	g	13,9	13,79	Selenio	mcg	40,38	41,55
Calorie	Kcal	1685,63	1678,12	C4:0-C10:0	g	0,61	0,61
Alcol	Kcal	0	0	C12:0 laurico	g	0,3	0,3
Proteine	g	88,4	89,4	C14:0 miristico	g	1,01	1,01
Lipidi	g	39,48	40,15	C16:0 palmitico	g	5,85	5,85
Glicidi disponibili	g	256,68	252,11	C18:0 stearico	g	1,64	1,64
Amido	g	133,23	133,34	C20:0 arachidico	g	0,05	0,05
Oligosaccaridi	g	91,02	86,36	C22:0 beenico	g	0,02	0,02
Fibra totale	g	23,43	23,14	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,01	0,01
Colesterolo	mg	144,8	145,4	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,47	0,47
Acidi grassi saturi	g	10,14	10,25	C18:1 oleico	g	5	5,24
Acidi grassi polinsaturi	g	5,69	5,87	C20:1 eicosaenoico	g	0	0
Acidi grassi monoinsaturi	g	22,05	22,3	C22:1 erucico	g	0	0
Calcio	mg	715,09	742,94	C18:2 linoleico	g	1,88	2,32
Sodio	mg	883,22	921,77	C18:3 linolenico	g	0,26	0,3
Potassio	mg	3000,83	3177,21	C20:4 arachidonico	g	0,07	0,07
Fosforo	mg	1275,19	1303,68	C20:5 EPA	g	0,04	0,04
Ferro	mg	8,86	9,39	C22:6 DHA	g	0,1	0,1
Zinco	mg	9,34	10,07	Acido fitico	g	0,35	0,35
Acido Folico	mcg	246,7	275,44	Lisina	mg	5564,4	5649,77
Niacina	mg	18,54	18,81	Istidina	mg	2133,59	2200,79
Riboflavina	mg	1,36	1,43	Arginina	mg	3962,56	4100,38
Tiamina	mg	0,71	0,79	Acido aspartico	mg	6279,83	6507,74
Vitamina 'A'	mcg	1517,3	1546,5	Treonina	mg	3113,31	3191,6
Vitamina 'B6'	mg	2,01	2	Serina	mg	3390,57	3510,46
Vitamina 'C'	mg	107,63	148,77	Acido glutamico	mg	12727,36	13486,88
Vitamina 'D'	mcg	5,73	5,73	Prolina	mg	4140,65	4374,56
Vitamina 'E'	mg	11,58	11,63	Glicina	mg	2785	2912,57
Acido ossalico	mg	37,51	39,28	Alanina	mg	3703,96	3816,4
Cellulosa	g	1,54	2,01	Cistina	mg	906,95	968,45

Descrizione	U.M.	1ª scelta	Media
Valina	mg	3735,22	3874,45
Metionina	mg	1888,02	1933,38
Isoleucina	mg	3226,34	3328,22
Leucina	mg	5804,12	5981,44
Tirosina	mg	2618,77	4291,06
Fenilalanina	mg	3268,61	3398,98
Triptofano	mg	808,47	831,55
Polialcoli	mg	0	0
Acidi grassi insaturi	g	27,74	28,17
Proteine Animali	g	58,27	58,27
Proteine Vegetali	g	22,03	23,03
Asparagina	mg	0	0
Glutamina	mg	0	0
Pirimidine	mg	0	0
Minerali Totali	mg	0	0
Cloro	mg	0	0
Cromo	mcg	0	0
Fluoro	mg	53,66	60,4
Iodio	mcg	89,63	94,03
Manganese	mg	20,5	20,74
Molibdeno	mcg	9,23	9,23
Nickel	mg	0	0
Beta-carotene	mg	232,26	361,93
Alfa-tocoferolo	mg	3,25	3,78
Vitamina K	mcg	14,09	14,54
Vitamina B5	mg	1,86	2,16
Vitamina B8 - Biotina	mcg	15,7	16,59
Vitamina B12	mcg	2,81	2,81
Caffeina	mg	0	0
Inulina	mg	0	0
Taurina	mg	0	0
Colina	mg	0	0
L-Carnitina	mg	0	0
Bicarbonato	mg	0	0
H-Orac	umol	13425	10892,43
L-Orac	umol	173,2	166,77
Total-Orac	umol	13574,2	11037,2
Polifenoli Totali	mg	1285,8	1180,94
Carico Glicemico	cg	0	0
Pral	pr	13,2	10,1
Potassio Citrato	g	0	0
Inositolo	g	0	0
Sodio Citrato	g	0	0
Citrullina	g	0	0
Ornitina	g	0	0
L-Carnitina Tartrato	g	0	0
Magnesio Citrato	g	0	0

Descrizione	U.M.	1ª scelta	Media
Calcio Citrato	g	0	0
Acido Alfa Lipoico	mg	0	0
Coenzima Q10	mg	0	0
Resveratrolo	mg	0	0
Proteine da integratori	g	0	0
Lipidi da integratori	g	0	0
Glicidi da integratori	g	0	0



ALLEGATO 1: TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	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	1793	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	
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	
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	1100	99	2,8	74	58				28	0	
000100	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	
001100	Cracotte	100	5,7	10,5	1,2	78,8				348	1457										0	
002510	Croissant	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	82	14,1	5,5	26,6	20,7	3,8	42,4	206	660	28	1160	12,9	110	1200	0,89	0,36	29,60	1	0	1,60
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	0,40
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	Farina, segala	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	2,0	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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	
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	
00070	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	3,27	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	3,60	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	27,6	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	2,75	1151	2,93		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	Pane, 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	

¹ Composizione media fra germe di frumento duro e tenero.
• Variabili 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	bollita	100	67,2	4,3	0,8	25,9	23,0	0,7	1,1	122	508										0	
000800	di semola	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	bollita	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
000700	Pizza bianca	100	27,8	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	302	1263	789	999	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 pom. e mozzarella	100	39,3	5,6	5,6	52,9	36,4	12,9		271	1135			tr	12	48					0	
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	tr
000105	bollito	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	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	0,70
000115	bollito	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	
000120	parboliled, 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 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	tr
000320	Tapioca ¹	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	
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	

¹ Farina ricavata dai tuberi della manioca.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
LEGUMI																						
004000	Ceci, 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	bolliti	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	
004010	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	
004100	Fagioli, secchi, 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	bolliti	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	bolliti	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	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	secchi, crudi	100	10,3	20,2	2,0	47,7	40,2	3,5	17,3	278	1162	3	1478	9,0	10,2	464	0,50	0,12	2,10		tr	
004125	bolliti	100	70,2	6,9	0,4	16,04	14,0	1,0	6,9	93	388	2	282	2,3	46	127	0,11	0,03	0,30		0	
004200	Cannellini, secchi, crudi	100	10,0	23,4	1,6	45,5	38,7	2,9	17,6	279	1166	5	1411	8,0	132	460	0,30	0,06	3,00		tr	
004205	bolliti	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	
004210	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	
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						
004310	Fagiolini, 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, bolliti	100	90,0	1,7	0,1	4,6	2,3	2,1	2,9	25	104	8	160	0,6	6	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	saltati in padella	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	100	10,2	21,3	3,0	52,8	43,9	4,5	21,1	310	1298										tr	
004420	secche sgusciate	100	1,3	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	
004500	Lenticchie, 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	bollite	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	
004510	in scatola, scolate	100	75,1	5,0	0,5	15,4	13,4	0,7	4,2	82	344	357	161	2,03	27	77					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	

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
004706	saltati in padella	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	Piselli, surgelati	100	80,7	5,4	0,3	6,4			6,3	48	202	129	150	2,0	20	90	0,36	0,10	2,0	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											
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	bolliti	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	1,0	82	18	
005045	bolliti	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	82	91,3	1,1	tr	4,0	0	4,0	2,6	19	79	84	300	0,4	20	21	0,3	0,02	0,20	tr	7	
007800	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	bollita	100	76,8	2,8	0,2	6,0	0	6,0	1,6	36	150	20	220	2,0	130	62					18	
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	bolliti	100	86,8	4,2	0,4	3,1	0	3,1	2,2	32	134										86	
005110	Broccoli a testa, crudo	61	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	bollito	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	bolliti	100	67,5	10,1	0,7	9,3	1,8	7,1	7,9	82	34										5	
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	

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
005195	bolliti	100	56,6	4,5	0,7	12,9	1,5	11,4	1,5	73	304											
005150	Carote , crude	95	91,6	1,1	0,2	7,6	0	7,6	3,1	35	147	95	220	0,7	44	37	0,04	0,04	0,70	1148*	4	
005155	bollite	100	79,7	2,6	0,5	18,3	0	18,3	3,1	84	351										2	
005160	Cavolfiore , crudo	66	90,5	3,2	0,2	2,7	0,3	2,4	2,4	25	105	8	350	0,8	44	69	0,10	1,20	50	59		
005165	bollito	100	84,2	5,3	0,3	4,4	0,5	3,9	2,4	40	167								60	28		
005170	Cavoli di Bruxelles , crudi	76	85,7	4,2	0,5	4,2	0,8	3,3	5,0	37	155	6	450	1,1	51	50	0,08	0,14	0,70	220	81	
005175	bolliti	100	77,1	6,7	0,8	6,6	1,2	5,3	5,1	59	246									300	52	
005180	Cav. broccolo verde ramoso , crudo	72	89,0	3,4	0,3	2,0	0	2,0	3,0	24	100			1,2	72	74	0,08	0,21	1,80	123	77	
005185	bollito	100	50,7	15,0	1,3	8,9	0	8,9	3,1	105	440										35	
005190	Cavolo cappuccio rosso	94	92,3	1,9	0,2	2,7	0	2,7	1,0	20	82			1,0	60	24	0,06	0,05	0,60	tr	52	
005200	Cavolo cappuccio verde , crudo	93	92,2	2,1	0,1	2,5	0	2,5	2,6	19	78	23	260	1,1	60	29	0,06	0,04	0,60	19*	47	
005205	bollito	100	91,2	2,3	0,1	2,8	0	2,8	2,7	21	86	24	268	1,2	60	30						
005210	Cavolo versa , crudo	92	90,7	2,0	0,1		tr		2,9													
005215	bollito	100	90,1	2,1	0,2		tr		2,6													
005220	Cetrioli	77	96,5	0,7	0,5	1,8	0	1,8	0,8	14	59	13	140	0,3	16	17	0,02	0,03	0,60	tr	11	
005230	Cicoria da taglio , coltivata	89	95,0	1,2	0,1	1,7	0	1,7		12	51	7	180	1,5	150	26	0,03	0,08	0,30	267	8	
005240	Cicoria di campo , cruda	80	93,4	1,4	0,2	0,7	0	0,7	3,6	10	42			0,7	74	31	0,03	0,19	0,30	219	17	
005245	bollita	100	93,4	1,4	0,2	0,7	0	0,7	3,6	10	42									300	8	
005250	Cicoria Witloof o indivia belga	100	94,3	0,7	0,3	3,2	0	3,2	1,1	18	73			0,3	18	26	0,04	0,03	0,30	10	3	
005300	Cipolle , crude	83	92,1	1,0	0,1	5,7	0	5,7	1,0	26	110	10	140	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	3	5	
005305	bollite	100	67,2	4,1	0,4	23,6	0	23,6	1,3	109	454										3	
005310	Cipolline crude	93	88,2	1,3	0,1	8,5	0	8,5	1,9	38	159			0,4	51	48	0,05	0,04	0,80		6	
005315	bollite	100	68,8	3,4	0,3	22,6	0	22,6	1,8	101	423											
005320	Finocchi , crudi	59	93,2	1,2	tr	1,0	0	1,0	2,2	9	36	4	394	0,4	45	39	0,02	0,04	0,50	2	12	
005325	bolliti	100	80,1	3,5	tr	2,9	0	2,9	1,9	25	104											
005330	Fiori di zucca	79	94,3	1,7	0,4	0,5	0	0,5		12	51			2,0	39	37	0,09	0,16		252	28	
005340	Foglie di rapa	63	92,5	2,6	0,1	2,8	0	2,8		22	91			2,7	169	49	0,08	0,37	1,80	299	81	

* I livelli variano da 880 a 2300. • Le pro-vitamine A sono presenti in maggiore quantità nelle foglie esterne, quindi il valore varia molto con lo scarto.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
006010	Funghi coltivati, Pleurotes, crudi	98	88,4	2,2*	0,3	4,5	0	4,5	0,7	28	119			0,9		97				0		
006016	saltati in padella	100	75,1	4,7*	0,4	9,6	0	9,6	5,0	58	244									0		
006000	Prataioli crudi	95	90,4	3,7*	0,2	0,8	0	0,8	2,3	20	82	5	320	0,8	6	100	0,09	0,13	4,00	0	3	
006006	saltati in padella	100	86,4	4,8*	0,3	1,5	0	1,5	3,3	27	115	5	320	0,8	5	70	0,07			0	1	
06020	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	
005330	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	1,54	0,9	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	saltate in padella	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	
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	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	bollite, con buccia	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	bollite senza buccia	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	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	
006517	Patate 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	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	
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	87,9	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	saltati in padella	100	55,4	5,2	1,5	24,3	0	24,3	1,7	125	525											
005620	gialli	83		0,9	0,2	6,8	0	6,8		31	129											

▪ Circa il 60% dell'azoto è presente come azoto non proteico

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	1,0	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	
006660	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	bolliti	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	
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	bollite	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	1,44	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	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	0	23	95			0,5	52	90	0,07	0,11	0,50	0	6	
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	bolliti	100	75,6	6,3	1,0	7,0	5,5	0,9	2,1	63	264											
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	2,0	0	1	

* I valori variano da 272 a 639

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100 g DI PARTE EDIBILE

[illegible]

FRUTTA	
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

[illegible]

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	Ciliegie , 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 sciroppata	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	
007440	Cocomero	52	95,3	0,4	TR	3,7	0	13,7	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	1050	5	750	2,7	69	65	0,08	0,15	2,20	5,5	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	12,22											
007053	seccati al forno e mandorlati	100	18,3	5,2	4,2	58,2	0	58,2	14,0	277	11	58									0	
007070	Fichi , secchi	100	19,4	3,5	2,7	58,0	0	58,0	13,0	256	10,70	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	
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	Lampone	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	0,1	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	1,0	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 cachi	97	82,0	0,6	0,3	16,0	0	16,0	2,5	65	272	0	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	2,0	0	1	1,0
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	

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kj	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	3,0	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	
007120	Mele , fresche con buccia	85	85,2	0,2	tr	10,0	0	10,0	2,6	38	161											
007110	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	
007130	Annurca	84	84,3	0,3	0,1	10,2	tr	10,2	2,2	40	169										6	
007140	Deliziosa	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	Renetta	71	87,6	0,3	0,1	10,0	tr	10,0	1,7	40	166	tr	105	0,2		5					8	
007190	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	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	40	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	secche	39	3,5	14,3	68,1	5,1	1,8	3,1	6,2	689	2884	tr	603	2,4	61	300	0,71	0,15	1,40	8	1	4,00
008580	Noci pecan	49	5,0	7,2	71,8	7,9	3,3	4,3	9,4	705	2948	2	368	2,1	83	380	0,45	0,10	1,90	8	tr	3,0
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	1,0	15	tr	
008820	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	

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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, fresche, 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	
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	
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	
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											
007770	Ribes	98	77,4	0,9	tr	6,6	0	6,6	3,6	28	119	3	70	1,3	60	43	0,03	0,06	0,30	17	200	
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
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	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
Carni fresche																						
104020	Agnello ¹ , crudo	100	70,1	20,0	8,8	0	0	0	0	159	666	88	350	1,7	10	190	0,15	0,28	6,0	tr	0	
104029	cotto al forno	100	42,0	35,6	14,2	0	0	0	0	270	1131	160	475	3,2	15	310	0,10	0,33	510	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	cotto al forno	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	

• Variabili con il grado di maturazione con la cultivar e con il clima. ▪ Valore con ac. ascorbico aggiunto. ¹ Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
104043	cotta al forno	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 ²	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 ^{1,3} , copertina di sotto, copertina di spalla, sottospalla, collo ⁴	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	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 o posteriore ⁵	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 ⁶	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	5,0	tr	0	
101260	spalla, muscolo, girello, fesone ⁷	100	75,2	21,5	2,4	0	0	0	0	108	450	51	304	1,5	6	200	0,10	0,17	5,0	tr	0	
101120	tagli anteriori		72,0	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	tagli posteriori		74,0	21,5	3,4	0	0	0	0	117	488	55	335	1,6	4	190	0,11	0,18	4,70	tr	0	
104300	Capretto ²	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	
108010	Cervo, solo carne	100	76,5	21,0	0,8	0	0	0	0	91	382										0	
107010	Coniglio, intero, crudo ²	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	cotto	71	62,1	27,9	6,0	0	0	0	0	166	693										0	
107020	surgelato ²	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			
108510	Fagiano ²	85	69,2	24,3	5,2	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	133	554	97	325	1,5	8	120	0,29	0,35	5,10	tr	0	

¹ Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile. ² Pronto da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto). ³ Il bovino adulto viene macellato fra i 15 e 18 mesi e commercializzato anche come vitellone. ⁴ Tagli per bolliti, spezzatini, brasati, stracotti. ⁵ Tagli per ossobuco, bolliti, umidi. ⁶ Tagli per bolliti, ripieni, hamburger, ragù. ⁷ Tagli per arrosti, scaloppine, cotolette, involtini. • Variabili con il grado di maturazione, con la cultivar e con il clima. ▪ Valore con ac. 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
106030	senza pelle, crudo	78	72,4	24,0	3,3	0,3	0,3	0	0	127	531	100	340	1,6	10	370				tr	0	
106033	cotto al forno	78	59,1	34,4	6,1	0,3	0,3	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	121	506	50	340	0,8	10	170	0,14	0,15	9,10	tr	0	
106053	cotto al forno	100	66,9	30,7	2,5	0,2	0,2	0	0	146	611	70	330	0,8	11	210	0,20	0,16	11,00	tr	0	
106100	Gallina ¹	70	66,0	20,9	12,3	0	0	0	0	194	813			1,6	15	205	0,30	0,10	4,0		0	
109010	Lumaca	24	82,8	12,9	1,7	0	0	0	0	67	280									60	0	
105230	Maiale ² , leggero, bistecca, cruda	74	69,6	21,3	8,0	0	0	0	0	157	658	56	290	0,8	8	160	0,80	0,70	3,00	tr	0	
105236	saltata in padella	75	53,6	30,1	14,1	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	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	146	610	73	220	1,3	7	150	0,25	0,30	4,0	tr	0	
105220	spalla	79	73,1	19,0	6,3	0	0	0	0	133	555	73	210	1,2	7	180	0,26	0,35	3,0	tr	0	
105600	pesante, coscio	90	72,9	20,4	5,1	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	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	156	653	73	220	1,2	6	150	0,26	0,34	3,0	6	0	
106150	Oca ¹	70	49,1	15,8	34,4	0	0	0	0	373	1560	120	406	1,8	13	197	0,07	0,20	6,40	90	0	
108520	Piccione , giovane	90	71,7	22,1	5,5	0	0	0	0	138	577			1,5	12	200	0,08	0,15	7,50		0	
106200	Pollo , intero, con pelle ³ , crudo	77	69,5	19,0	10,6	0	0	0	0	171	717	62	300	0,6	5	160	0,08	0,14	5,0	tr	0	
106203	cotto al forno	73	61,6	27,1	10,2	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	110	460	70	307	0,7	8	200	0,10	0,15	5,80	tr	0	
106213	cotto al forno	63	65,0	27,9	5,4	0	0	0	0	160	670	90	366	1,0	10					tr	0	
106252	con pelle, arrosto (di rostitteria)	74	55,3	28,3	14,7	0	0	0	0	246	1027	75	270	0,8	10	180	0,05	0,39	4,30	tr	0	
106261	senza pelle, arrosto (di rostitteria)	59	59,3	28,9	10,0	0	0	0	0	206	860	85	320	0,8	10	220	0,08	0,19	8,20	tr	0	
106270	ala, con pelle, cruda	63	68,0	16,7	14,3	0	0	0	0	196	818	100	228	0,6	14					tr	0	
106273	cotta al forno	60	49,1	31,7	17,4	0	0	0	0	283	1186	168	402	0,9	21					tr	0	
106400	fuso, con pelle, crudo	67	74,9	18,4	5,7	0	0	0	0	125	523	87	288	0,7	8					tr	0	
106403	cotto al forno	62	85,7	31,2	8,5	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	107	449	86	355	1,0	13					tr	0	

¹ Pronto da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto). ² Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile. ³ Pronto da cuocere; sono escluse le interiora, la testa e le zampe.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
106413	cotto al forno	64	62,3	29,9	6,2	0	0	0	0	175	734	128	406	1,4	15					tr	0	
106500	petto, crudo	98	74,9	23,3	0,8	0	0	0	0	100	420	33	370	0,4	4	210	0,10	0,20	8,30	0	0	
106506	saltato in padella	98	67,2	30,2	0,9	0	0	0	0	129	539	46	497	0,6	5	220	0,20	0,20	11,60	0	0	
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 al forno	83	598,1	26,7	12,5	0	0	0	0	219	918	100	392	1,3	20					tr	0	
106610	senza pelle crudo	83	74,1	18,7	6,3	0	0	0	0	132	550	67	323	0,8	8					tr	0	
106613	cotto al forno	81	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 , crudo, solo carne	100	86,1	20,9	0,9	0	0	0	0	92	384										0	
108901	cotto al forno, solo carne	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	
106850	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	saltato in padella	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	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 al forno	71	62,6	26,7	9,3	0	0	0	0	191	797	117	347	1,5	20					tr	0	
106910	senza pelle, crudo	73	76,0	18,0	4,6	0	0	0	0	113	474	94	295	0,9	11					tr	0	
106913	cotto al forno	72	61,6	28,0	8,7	0	0	0	0	190	796	131	394	1,7	15					tr	0	
106960	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 al forno	84	61,0	30,2	6,8	0	0	0	0	182	761	114	475	1,5	8					tr	0	
101520	Vitello ¹ , 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	
101520	saltato in padella	100	56,9	38,6	11,5	0	0	0	0	258	1079											

¹ Il vitello viene macellato a circa 120 giorni.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
Carni trasformate																						
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	6,0	0		
113010	Carne bovina in gelatina, 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, scatola	100	72,1	16,5	8,3	0	0		0	141	589	697	184	1,8	4		0,14	0,29	4,80	0		
110130	Ciccioli	100	12,0	40,8	40,0	0	0	0	0	523	21,89			1,4	30	235	0,22	0,19	2,0	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	0	tr	
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, confez. precotto, crudo	100	36,8	17,2	42,3	0	0	0	0	450	1881	1138	178	1,8	20	109			7,30	0		
110195	bollito ¹	100	51,4	21,1	24,7	0	0	0	0	307	1283	875	137	1,5	15		0,20	0,16	3,0	0		
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	0	tr	
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				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, coniglio	100	51,7	13,0	32,2	1,1			0	346	1447			4,2	14	130				0		
114020	fegato	100	51,5	12,7	31,7	1,3			0	341	1427	790	160	4,1	19	123				0		
114030	pollo	100	55,4	11,1	26,2	2,3			0	289	1208			4,5	14	125				0		
114040	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	0	tr	
110410	privato del grasso visibile	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	0	tr	
110500	Prosciutto crudo, di montagna	100	44,8	26,2	22,0	0	0	0	0	303	1267									0	tr	
110510	Parma	100	50,6	25,5	18,4	0	0	0	0	268	11,20	2578	373	0,7	16	261	1,77	0,20	5,50	0	tr	
110520	Parma, privato grasso visibile	100	61,5	27,5	3,9	0	0	0	0	145	607									0	tr	
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	0	tr	
110550	disossato, privato grasso visibile	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	0	tr	
110560	gambuccio	100	43,6	26,2	22,4	0	0	0	0	306	1282									0	tr	

¹ Bollito per 20' dentro la confezione e scolata 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
110530	San Daniele	100	42,8	28,3	23,0	0	0	0	0	320	1340									0	tr	
110570	San Daniele, privato grasso visibile	100	61,0	26,38	3,2	0	0	0	0	136	569									0	tr	
110600	Salame , Brianza	100	36,3	26,5	30,5	1,0	0	1,0	0	384	1608	1827	473	1,3	12	229	0,019	0,16		0	tr	
110610	Salame , 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		0	tr	
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		0	tr	
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		0	tr	
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	0	tr	
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		0	tr	
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		0	tr	
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		0	tr	
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	100	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	0	tr	
110716	saltata in padella	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	0	tr	
110720	secca	100	28,2	22,0	47,3	0	0	0	0	514	2149			4,3	31	266	0,31	0,20	4,60	0	tr	
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	0	tr	
110900	Wurstel , 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	0	tr	
110906	saltato in padella	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	0	tr	
110950	Zampone , confez. precotto, crudo	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	0	tr	
110955	bollito ¹	100	50,0	21,4	25,9	0	0	0	0	319	1333	699	95	1,4	20	96	0,27	0,28		0	tr	
FAST-FOOD A BASE DI CARNE																						
119010	Big-Burger , peso medio (191 g) ²	100	54,6	13,5	11,5	17,0			1,5	221	926											
119020	Cheese-Burger , peso medio (132g) ³	100	47,7	14,0	13,1	21,6			1,5	255	1067											
119030	Hamburger , peso medio (111 g) ⁴	100	47,8	13,6	10,5	24,8			1,6	242	1012											

¹ Bollito per 20' dentro la confezione e scolata dal liquido prodotto con la cottura. ² Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, verdure (lattuga, cetriolo, cipolla, pomodoro). ³ Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, le stesse verdure + formaggio. ⁴ Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, le stesse verdure.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
FRATTAGLIE																						
155110	Cervello, 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	0	18	
115120	Coratella, agnello	100	77,2	15,7	4,7	1,0	0	1,0	0	109	455											
115130	vitello	100	78,0	17,1	3,2	0,8	0	0,8	0	100	419											
115210	Cuore, 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	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	0	5	
115230	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	0	3	
115250	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	
115320	Fegato, 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	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	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	
115370	suino	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	
115400	Lingua, bovino	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	0	3	
115500	Milza, bovino	100	75,3	18,5	3,7	0	0	0	0	10	449	85	429	42,0♦	12	250	0,28	0,39	4,40	147	46	
115600	Polmone, 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	0	40	
115710	Rene, 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	
115800	Trippa, 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	0	3	
PRODOTTI DELLA PESCA																						
120010	Acciuga o alicie, 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	
120030	sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	2,3	0	2,3	0	137	571									55	0	
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	
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	Anguilla, di mare	70	62,8	14,6	196	0,7	0	0,7	0	237	993	87	270	0,6	17	223	0,18	0,32	2,60	980*	2	
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	940*	tr	

♦Può variare da 11000 a 37000 µg. * Può variare da 6000 a 13000 µg. ♦ Puo variare da 8 a 75 mg. * Valore medio; il contenuto in retinolo equivalente è molto variabile a seconda del peso e dell'età dell'anguilla.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
128050	Aragosta, cruda	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	29	72,4	20,2	2,4	1,3	0	1,3	0	107	449			1,0	74	350				tr	0	
120300	Arringa, 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	sottosale	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	06	0	0,6	0	68	284	185	145	0,2	144	189	0,07	0,16	1,20	75	tr	
127110	surgelato	9	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	5	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	0,08	0,02	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			1,2	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	447										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	65	80,5	17,4	0,3	tr	0	tr	0	72	303	72	356	1,0	31	218			1,70	tr	2	
121320	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	

* Glicogeno.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	71,5	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 al forno	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	cotto al microonde	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	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	
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	
121440	secco	75	52,4	29,0	1,7	0	0	0	0	131	549					224					0	
121490	bastoncini pesce, impanati, surg.	100	61,5	11,0	10,1	15,0	13,0	0,6	0	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 , selvatica, fresca, filetti	100	73,2	20,7	3,8	1,0	0	1,0	0	121	505										0	
121730	d'allevamento, fresca, filetti	100	69,1	19,7	8,4	1,2	0	1,2	0	159	665				30	1050					0	
121710	surgelatata	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	
1217130	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 , boccadoro		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	250	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	
122700	Sarda	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	

* Glicogeno.
 • Alcune ostriche (Olimpia) hanno un elevato contenuto in vitamina 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	
122900	Scorfanò		79,0	19,0	0,4	0,6	0	0,6	0	82	342		465	5,5	61						tr	
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	0,26	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, selvatica	54	79,0	16,5	1,5	0,6	0	0,6	0	82	342		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			560		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	3,55					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	tr2	
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	
123610	sotto'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	
123900	Triglia	60	75,3	15,8	6,2	1,1	0	1,1	0	123	515			1,11	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	2,0	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, cruda	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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	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, bufala	100	81,2	4,5	8,5	5,1	0	5,1	0	114	475				198	121						
130010	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	pecora	100	82,	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		
135610	vacca, 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	parzial. 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	
135600	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
135010	pastorizzato, intero¹	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	parzial. 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	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
135810	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	parzial. scremato	100	89,5	3,2	1,6	5,1	0	5,1	0	46	194			0,1	120	94					1	0,04
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	
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		
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
151000	parzial. 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	Yogurt, 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	1115	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	

¹ 1 litro di latte pesa 1030 g 115 mg provengono da caroten. • 5 mg provengono da caroten.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	Cacioricotta, di capra	100	68,4	11,9	14,3	0,5	0	0,5	0	178	745				396	240					tr	
160820	Cacioricotta, mista	100	39,5	24,5	31,0	1,8	0	1,8	0	384	1606										tr	
160830	Caciotta rimana, 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
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	
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	0
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	Formaggino, light	100	56,4	14,	17,3	6,5•	0	6,5	0	239	99	1000		0,3	430	665	0,02	0,20	0,10	240	0	
162050	Formaggio 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	404	326	0,01	0,18	0,90	287	0	0,52
162410	Grana	100	31,5	33,69	28,5	3,7	0	3,7	0	406	1699	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 ²	100	25,4	30,7	36,4	1,4	0	1,4	0	456	1906				1057		0,03	0,68	0,40	327	tr	

¹ Un formaggino pesa in media 22 g. ² Formaggio tipico del Veneto. • 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	2,88	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	3,5	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	siciliano	100	30,3	28,9	33,6	2,	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, bufala	100	67,3	10,5	17,3	3,7	0	3,7	0	212	885				340	380					0	
166810	pecora	100	74,1	9,5	11,5	4,2	0	4,2	0	15	658	85	98	0,3	166	153	0,03			260	0	
166820	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	
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, anatra, intero	88	70,9	12,2	15,4	0,7	0	0,7	0	190	795	122	129	2,88	57	195	0,15	0,30	0,10	360•	0	
181100	gallina, intera¹	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	
181105	cotto alla coque o sodo	100	77,1	12,4	8,7	tr	0	tr	0	128	535										0	
181600	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	
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	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	
185010	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	tacchina, 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	

¹ Un uovo pesa mediante 61 g, il guscio 8 g, l’albume 37 g, il uorlo 16 g. • Retinolo e carotenì variano notevolmente con la composizione del mangime.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
OLII 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
191010	Lardo	100	1,0	0	99,0	0	0	0	0	891	3728	2	1				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 grassi animali, 1/3 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	tr	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	0,90
009630	colza	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	22,20
194000	fegato di merluzzo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	tr	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	133,00
009650	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	Olio, mais	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	tr	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	tr	0	0	0	0	0	0	45,80
009200	oliva1	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 extravergine1	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	tr	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	tr	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	

¹ 1 litro di olio pesa 917 g. • 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
	DOLCI																					
207010	Babà al rum	100	49,4	5,9	5,7	41,2	20,6	18,5		229	960			2,3	22	40						
214000	Barretta cocco ricoperta cioccolato	100	7,6	4,8	26,1	58,2	4,1	53,7		472	1976	180	320	1,3	110	140	0,04	0,10	0,30	40	0	
204010	Canditi ¹	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	
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 albicocche, confez.	100	9,9	0,9	16,5	71,5	39,4	28,4		421	1761	235	363	0,6	19	182					0	
	Gelato confezionato																					
206260	biscotto con creme	100	36,3	5,3	7,3	49,1				271	1134				66	106						
206010	cacao	100	63,0	3,6	7,1	25,3	tr	25,3	0	173	725											
206020	caffè	100	54,9	5,1	15,0	23,9	tr	23,9	0	245	1025				245	102						
206270	cono con panna e cioccolato	100	43,2	5,1	15,5	34,9				291	1217				103	222						
206280	cono panna, cioccolato, noccioline	100	41,1	4,2	20,5	33,3				326	1365				96	131						
206040	fior di latte	100	60,6	4,2	13,7	20,7	tr	20,7	0	218	911			0,4	85	165				0	0	
206050	fior di latte, ricop. sorbetto fragola	100	75,2	1,4	1,7	21,3	tr	21,3	0	101	422				55	50						
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	100	62,4	3,3	8,4	25,2	tr	25,2	0	183	767											
206070	panna	100	60,6	3,2	8,2	27,2	tr	27,2	0	189	789											
206080	panna ricoperta ciocc. fondente	100	44,8	4,5	21,4	28,2	tr	28,2	0	316	1324				109	212						

¹ Le analisi si riferiscono a ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati.

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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
206800	sorbetto al limone	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	100	57,8	2,9	7,0	31,5	tr	31,5	0	193	806											
206100	vaniglia	100	63,5	2,7	6,7	25,7	tr	25,7	0	167	701											
202500	Gomme da masticare	100	3,5	0	0	70,0	0	70,0	0	263	1098					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	
204500	Marmellate (normali e fruttaviva)	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
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	13	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	tr	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	0	392	1640	1	2	0,3	1		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
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	
508200	Caffè tostato¹	100	4,1	10,4	15,4	28,5				287	1201	74	2020	4,1	130	160		0,20	10,00		0	
503010	Dadi da bodo	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	

¹ Il caffè tostato contiene a seconda della miscela (arabica o robusta) da 1 a 2 g/100g (s.s.) di caffeina. Una tazzina di caffè, preparata con circa 6 g di polvere, a seconda del metodo di preparazione (espresso o mok) 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	Acqua	Proteine ¹	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri Solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	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	655	2741			0,5	18	28	0,02	0,04	tr	84	tr	
900010	Minestre 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 lofilizzato	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	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	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	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	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	

¹ Le foglie contengono mediamente 3,5 g/100 (s.s.) di caffeina; una busina monodose contiene circa 2 g di foglie. La bevanda ottenuta con 140 ml di acqua bol,lente contiene a seconda del tempo d'infusione (da 1 min. a 5 min.) un contenuto di caffeina che va da 14 a 35 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 totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vit. C	Vit. E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
Beverande alcoliche																						
403010	Aperitivi a base di vino		65,5	tr	0	17,0	0	17,0	17,4	186	779	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0
404010	Birra, chiara		93,5	0,2	0	3,5 ¹	0	3,5 ¹	2,8	34	140	10	35	0	1	28	0	0,03	0,90	0	1	0
408010	Brandy		68,9	tr	0	tr	0	tr	32,9	230	964	0	tr	tr	1	1	0	0	0	0	0	0
408100	Grappa		66,3	tr	0	tr	0	tr	34,6	242	1014	0	tr	tr		0	0			0	0	0
407010	Liquori da dessert		40,8	tr	0	31,1	0	31,1	28,2	314	1314	tr	tr	tr			0			0	0	0
407510	Marsala all'uovo		72,8	tr	0	12,4	0	12,4	14,8	150	628	tr	tr	tr							0	
406010	tipico		57,8	tr	0	28,0	0	28,0	14,0	203	850	tr	tr	tr						0	0	0
409000	Spumante		87,3	tr	0	0,6	0	0,6	12,1	87	364	3	56	0,3	9		0	0	0	0	0	0
406500	Vermouth, dolce		72,4	tr	0	13,9	0	13,9	12,4	139	581	28	30	tr						0	0	
406510	secco		80,8	tr	0	4,0	0	4,0	15,1	121	505	17	40	tr				0	0	0	0	0
405010	Vino da pasto, bianco		89,8	tr	0	tr	0	tr	10,0	70	293	4	61	1,0	9	74	0,01	0,05	0	0	0	0
405020	rosso		89,2	tr	0	tr	0	tr	10,7	75	314	4	61	1,0			0	0	0	0	0	0
408900	Whisky		65,9	tr	0	tr	0	tr	35,0	245	1025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

¹ Ottenuti da azoto totale × 6,25. • Variabili da 2 a 5 g per 100 g.