

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
CEREALI E DERIVATI																						
000900	Biscotti frollini	100	2,4	7,2	13,8	73,7	45,2	22,0	1,9	429	1797	223							0,33		0	
000910	Biscotti integrali	100	2,4	7,8	14,3	70,8	38,2	28,8	6,0	425	1780	225				164			0,47		0	
000950	Biscotti 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	
000960	Biscotti alla soia	100	4,6	11,5	6,1	70,8	58,7	6,2		366	1533										0	
000970	Biscotti integrali con soia	100	5,1	11,5	20,4	60,4	53,9	1,1		456	1908										0	
000980	Biscotti 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	
000990	Biscotti wafer	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	Cometti	100	19,5	7,2	18,3	58,0	43,1	10,6		411	1720		52	1,3	9	70					0	
003020	Comflakes	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	
001000	Cracker al formaggio	100	5,5	9,8	25,5	62,1				502	2099										0	
001010	Cracker alla soia	100	2,9	13,1	11,7	67,7	55,8	6,3		412	1722										0	
001020	Cracker 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	8,2	14,1	5,5	26,6	20,7	3,8	42,4	206	860	28	1160	12,9	110	1200	0,89	0,36	29,60	1	0	1,6
000200	Farina d'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	Farina d'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	
000220	Farina di 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	
000230	Farina di 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	
000240	Farina di 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	0,4
000260	Farina di 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	Farina di 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
000290	Farina di soia	100	7,0	36,8	23,5	23,4	11,1	11,2	11,2	446	1868	9	1660	6,9	210	600	0,75	0,28	2,00	0	0	
000020	Farro	100	10,4	15,1	2,5	67,1	58,5	2,7	6,8	335	1400	18	440	0,7	43	420						
001500	Fette biscottate	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	Fette biscottate integrali	100	6,5	14,2	10,0	62,0			5,4	379	1587									0	0	
003030	Piocchi 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	Frumento 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 [composizione media fra germe di frumento duro e tenero]	100	10,0	28,0	10,0	55,0				408	1708	3	827	10,0 <sup>2</sup>	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	

<sup>1</sup> Valore riferito al mais giallo, il mais bianco contiene solo tracce di pigmenti con attività biologica.

<sup>2</sup> Variabile da 1,5 a 15,5%.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
000060	Mais	100	12,5	9,2	3,8	75,1	66,0	2,5	2,0	353	1475	35	287	2,4	15	256	0,36	0,20	1,50	62	0		
000070	Mais 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	0,5	
000300	Mais, amido	100	12,0	0,3	tr	86,8	76,7	2,5	0	327	1367	0	0								0	0	
000081	Miglio decorticato	100	12,6	11,0	4,2	74,1	62,9	4,9	3,1	360	1505	1	174	3,5	17	300							
003040	Muesli	100	7,4	9,7	6,0	72,2	41,4	26,2	6,4	364	1521	380	440	5,6	110	280	0,50	0,70	6,50	tr	tr		
000090	Orzo perlato	100	12,2	10,4	1,4	70,5	64,1	0	9,2	319	1333	3	120	0,7	14	189	0,09	0,08	3,10	0	0		
000500	Pane al malto	100	26,0	8,3	2,4	56,6	27,7	26,1		267	1117	280	280	2,8	110	160	0,45	0,13	2,80	tr	0		
000510	Pane di 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		
000520	Pane di 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		
000530	Pane di tipo 0	100	31,0	8,1	0,5	63,5	55,9	2,0	3,8	275	1151	293		0,7	17	77	0,06	0,06	0,80	0	0		
000540	Pane di 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	Pane di 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		
000600	Pane azzimo	100	4,5	10,7	0,8	87,1	77,5	1,9	2,7	377	1576									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	Panini all'olio	100	30,8	7,7	5,8	57,5	48,6	4,0	3,7	299	1249										0		
000800	Pasta di semola cruda	100	10,8	10,9	1,4	79,1	68,1	4,2	2,7	353	1476	4	192	1,4	22	189	0,10	0,20	2,50	0	0	tr	
000805	Pasta di semola, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata]	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	
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		
000700	Pizza bianca	100	27,8	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	302	1263	789	99	1,1	20	39	0,06	0,05	0,50	0	0		
000710	Pizza 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	Pizza con pomodoro 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	Riso brillato, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	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	Riso 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	0,7	
000115	Riso integrale, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	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	Riso parboiled crudo	100	10,3	7,4	0,3	81,3	73,6	0,3	0,5	337	1411	9	150	2,9	60	200	0,34			0	0	tr	
000125	Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	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	
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 [farina ricavata dai tuberi della manioca]	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	Tortellini, secchi	100	12,8	15,7	10,8	57,6	51,0	1,5		376	1573										0		



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
<b>LEGUMI</b>																					
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	Ceci secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	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	Ceci in scatola, scolati	100	68,0	6,7	2,3	13,9	11,7	1,0	5,7	100	417	311	109	1,8	43	72	0,05	0,03	0,20	3	tr
004110	Fagioli - 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	Fagioli - Borlotti freschi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	100	78,9	5,7	0,5	11,2	9,7	0,5	4,2	69	290					0,10	0,03	0,60		0	
004120	Fagioli - Borlotti secchi crudi	100	10,3	20,2	2,0	47,7	40,2	3,5	17,3	278	1162	3	1478	9,0	102	464	0,50	0,12	2,10		tr
004125	Fagioli - Borlotti secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	100	70,2	6,9	0,4	16,4	14,0	1,0	6,9	93	388	2	282	2,3	46	127	0,11	0,03	0,30		0
004130	Fagioli - Borlotti in scatola, scolati	100	71,9	6,7	0,5	15,9	13,5	1,0	5,5	91	380	294	234	2,2	31	102					0
004200	Fagioli - Cannellini secchi crudi	100	10,0	23,4	1,6	45,5	38,7	2,9	17,6	279	1166	5	1411	8,8	132	460	0,30	0,06	3,00		tr
004205	Fagioli - Cannellini secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	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	Fagioli - Cannellini in scatola, scolati	100	76,7	6,0	0,6	12,5	11,1	0,3	4,8	76	319	431	190	2,0	39	78					0
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	Fagiolini surgelati, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	100	90,0	1,7	0,1	4,6	2,3	2,1	2,9	25	104	8	160	0,6	56	33	0,05	0,09	0,40	30	7
004400	Fave fresche crude	26	83,9	5,2	0,4	4,5	2,1	2,2	5,0	41	171	17	200	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	11	33
004420	Fave secche sgusciate crude	100	11,3	27,2	3,0	54,8	45,4	4,9	7,0	341	1428			5,0	90	420	0,50	0,28	2,60	10	4
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	Lenticchie secche, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate]	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	Lenticchie in scatola, scolate	100	75,1	5,0	0,5	15,4	13,4	0,7	4,2	82	344	357	161	2,3	27	77					0
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
004720	Piselli 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	Piselli 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	2,00	68	30
004900	Soia secca	100	9,5	36,9	19,1	23,2	11,1	11,0	11,9	407	1701	4	1740	6,9	257	591	0,99	0,52	2,50		tr
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>																					
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	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
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	Asparagi di campo crudi	87	91,4	3,6	0,2	3,3	0	3,3	2,0	29	121			1,2	25	77	0,21	0,29	1,00	82	18
005050	Asparagi 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

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
005060	Barbabietole rosse crude	82	91,3	1,1	tr	4,0	0	4,0	2,6	19	79	84	300	0,4	20	21	0,03	0,02	0,20	tr	7
006800	Basilico	100	92,3	3,1	0,8	5,1	tr	5,1		39	162	9	300	5,5	250	37	0,08	0,31	1,10	658	26
005080	Bieta cruda	82	89,3	1,3	0,1	2,8	0	2,8	1,2	17	71	10	196	1,0	67	29	0,03	0,19	1,80	263	24
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
005110	Broccolo a testa crudo	51	92,0	3,0	0,4	3,1	0	3,1	3,1	27	113	12	340	0,8	28	66	0,04	0,12	1,80	2	54
005120	<b>Carciofi crudi</b>	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
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
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 <sup>3</sup>	4
005160	<b>Cavolfiore crudo</b>	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	0,10	1,20	50	59
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
005180	<b>Cavolo broccolo verde ramoso crudo</b>	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
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 <sup>4</sup>	47
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	<b>Cicoria di campo cruda</b>	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
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
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
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
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
006000	Funghi coltivati prataioli crudi	95	90,4	3,7 <sup>5</sup>	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	Funghi coltivati prataioli, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	100	86,4	4,8 <sup>5</sup>	0,3	1,5	0	1,5	3,3	27	115	5	320	0,8	5	70	0,07			0	1
006010	Funghi coltivati pleurotes crudi	98	88,4	2,2 <sup>5</sup>	0,3	4,5	0	4,5	0,7	28	119			0,9		97				0	
006020	Funghi ovuli	87	92,9	2,0 <sup>5</sup>	0,3		0							1,1	17	89	0,10	0,31	4,00	0	3
006030	Funghi porcini	92	92,0	3,9 <sup>5</sup>	0,7	1,0	0	1,0	2,5	26	107	52	235	1,2	22	142	0,38	0,26	4,00	0	3
005350	<b>Germogli di soia</b>	98	86,3	6,2	1,4	3,0	0	3,0		49	204	30	218	1,0	48	67	0,23	0,20	0,80	24	13
005400	Indivia	69	93,0	0,9	0,3	2,7	0	2,7	1,6	16	69	10	380	1,7	93	31	0,05	0,30	0,50	213	35
005410	Lattuga	80	94,3	1,8	0,4	2,2	0	2,2	1,5	19	80	9	240	0,8	45	31	0,05	0,18	0,70	229	6
005420	Lattuga a cappuccio	92	92,2	1,5	0,2	3,0	0	3,0	1,3	19	80			1,2	53	25	0,08	0,18	0,30	237	27
005430	Lattuga da taglio	83	95,6	1,1	0,1	2,2	0	2,2	1,5	14	57			0,9	46	22	0,04	0,09	0,40	194	59
005500	Melanzane crude	92	92,7	1,1	0,4	2,6	0	2,6	2,6	18	74	26	184	0,3	14	33	0,05	0,05	0,60	tr	11

<sup>3</sup> I livelli variano da 880 a 2300.

<sup>4</sup> Le provitamine A sono presenti in maggiore quantità nelle foglie esterne, di conseguenza, il valore cambia molto con lo scarto.

<sup>5</sup> Circa il 60% dell'azoto è presente come azoto non proteico.



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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
006580	Patate novelle crude	96	81,9	2,0	0,3	15,7	14,1	0,2	1,4	70	291	10	318	0,6	10	54	0,12	0,03	2,40	tr	28
006511	Patate, cotte [arrosto]	100	65,0	2,9	4,5	25,7	22,8	0,6	1,8	148	621	9	570	0,7	8	55	0,23	0,02	0,70	tr	8
006515	Patate, cotte senza buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	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
006517	Patate, cotte, fritte	100	55,5	3,9	6,7	29,9	26,6	0,6	2,2	188	787	12	660	0,8	11	62	0,24	0,02	0,70	tr	9
006570	Patatine fritte, in busta	100	12,1	5,4	29,6	58,5	51,8	1,0		507	2123	1070	1060	1,8	28	158	0,11	0,07	4,60	0	27
006820	Pepe nero	100	10,5	10,9	3,3							44	1260	11,2	430	170	0,11	0,24	1,10	19	0
006830	Peperoncini piccanti	89	87,8	1,8	0,5	3,8	2,1	1,5		26	109	7	230	0,5	18	18	0,09	0,23	3,00	824	229
005600	Peperoni crudi	82	92,3	0,9	0,3	4,2	0	4,2	1,9	22	92	2	210	0,7	17	28	0,05	0,07	0,50	139	151
005610	Peperoni, 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 <sup>6</sup>	166
005640	Peperoni, verdi	81	92,0	0,7	0,2	6,0	0	6,0		27	113			0,6	16	26	0,04	0,03		117	127
006600	Pomodori da insalata	100	94,2	1,2	0,2	2,8	0	2,8	1,0	17	72	3	290	0,4	11	26	0,03	0,03	0,70	42	21
006610	Pomodori 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	Pomodori San Marzano	100	94,1	1,1	0,2	3,0	0	3,0		17	73	3	259	0,3	4				610	24	
006660	Pomodori, conserva	100	70,0	3,9	0,4	20,4	0	20,4	2,0	96	400		250	2,2	27	85	0,20	0,10	3,10		43
006670	Pomodori, passata	100	90,8	1,3	0,2	3,0	0	3,0	1,5	18	76	160		16	35				530	8	
006680	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	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	Pomodori, 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
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
005670	Ravanelli	99	95,6	0,8	0,1	1,8	0	1,8	1,3	11	45	59	240	0,9	39	29	0,03	0,02	0,40	tr	18
006850	Rosmarino	100	72,5	1,4	4,4	13,5	tr	13,5		96	401	15	280	8,5	370	20	0,10			92	29
005460	Rughetta o rucola	100	91,0	2,6	0,3	3,9	0	3,9	0,9	28	116		468	5,2	309	41			742	110	
006860	Salvia	100	66,4	3,9	4,6	15,6	tr	15,6		116	483	4	390		600	33	0,11		215	tr	
005680	Sedano crudo	80	88,3	2,3	0,2	2,4	0,2	2,2	1,6	20	84	140	280	0,5	31	45	0,06	0,19	0,20	207	32
005690	Sedano rapa	72	88,0	1,9	0,1	3,8	0	3,8		23	95			0,5	52	90	0,07	0,11	0,50	0	6
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
005710	Spinaci, surgelati	100	92,8	2,8	tr	3,0			1,8	23	94	57	354	1,0	70	44	0,09	0,16	0,50	500	24
005470	Tarassaco o dente di leone	100	87,0	3,1	1,1	3,7	0	3,7	0,4	36	151	76	440	3,2	316	65	0,19	0,17	0,80	992	52
006200	Tartufo nero	79	75,8	6,0	0,5	0,7	tr	0,7	8,4	31	130			3,5	24	62	0,05	0,09	2,00	0	1

<sup>6</sup>I valori variano da 272 a 639.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
006990	Vegetali misti, surgelati: piselli, mais, carote, fagioli	100	82,1	3,3	0,3	13,7				67	281	59	208	1,4	26	66	0,13	0,07	1,20	500	9	
005720	Zucca gialla	81	94,6	1,1	0,1	3,5	0,9	2,5		18	77			0,9	20	40	0,03	0,02	0,50	599	9	
005730	Zucchine crude	88	93,6	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	47	22	264	0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11	
FRUTTA																						
007000	Albicocche	94	86,3	0,4	0,1	6,8	0	6,8	1,5	28	117	1	320	0,5	16	16	0,03	0,03	0,50	360	13	
007010	Albicocche, disidratate	100	3,5	5,6	1,0	84,6	0	84,6		349	1459	33	1260	5,3	86	139	tr	0,08	3,60	1410	15	
007020	Albicocche, sciroppate	100	80,0	0,4	0,1	16,1	0	16,1	0,9	63	263	10	150	0,2	19	8	0,01	0,01	0,30	26	5	
007030	Albicocche, secche	100	25,0	5,0	0,5	66,5	0	66,5		274	1146	26	979	5,0	67	108	0,01	0,16	3,30	1090	12	
007700	Amarene	85	84,2	0,8	tr	10,2	0	10,2	1,1	42	174	2	114	0,4	15	17	0,03	0,05	0,40	24	7	
007460	Ananas	57	86,4	0,5	0	10,0	0	10,0	1,0	40	165	2	250	0,5	17	8	0,05	0,01	0,20	7	17	
007470	Ananas, sciroppato	100	82,2	0,5	0	16,6	0	16,6	0,7	64	269	2	79	0,2	6	5	0,07	0,01	0,20	2	13	
007480	Anona	72	78,2	1,8	0,2	15,8			2,2	68	286	4	250	0,3	17		0,05	0,08	0,80	tr	43	
008500	Arachidi, tostate	65	2,3	29,0	50,0	8,5	4,9	3,1	10,9	598	2502	6	680	3,5	64	283	0,16	0,08	14,00	0	0	
008000	Arance	80	87,2	0,7	0,2	7,8	0	7,8	1,6	34	142	3	200	0,2	49	22	0,06	0,05	0,20	71	50	
008010	Arance, succo	100	89,3	0,5	tr	8,2	0	8,2	0	33	137			0,2	15	17	0,05	0,03	0,40	38	44	tr
007490	Avocado	76	64,0	4,4	23,0	1,8	tr	1,8	3,3	231	968	2	450	0,6	13	44	0,09	0,12	1,10	14	18	6,40
007500	Babaco	89	92,5	0,7	0,2	4,5	0	4,5	1,1	21	90	1	169	0,3	13	7	0,20	0,05	1,20	27	28	
007510	Banane	65	76,8	1,2	0,3	15,4	2,4	12,8	1,8	65	273	1	350	0,8	7	28	0,06	0,06	0,70	45	16	
008520	Castagne	85	55,8	2,9	1,7	36,7	25,3	8,9	4,7	165	688	9	395	0,9	30	81	0,08	0,28	1,11	0		
008521	Castagne, arrostiti	82	42,4	3,7	2,4	41,8	28,3	10,7	8,3	193	808								0			
008525	Castagne, bollite	88	63,3	2,5	1,3	26,1	16,9	7,5	5,4	120	500								0			
008530	Castagne, 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	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	Ciliegie, 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	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	Cocco, 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	
007040	Cocomero	52	95,3	0,4	tr	3,7	0	3,7	0,2	16	65	3	280	0,2	7	2	0,02	0,02	0,10	37	8	
007630	Datteri, secchi	90	17,3	2,7	0,6	63,1	0	63,1	8,7	253	1058	5	750	2,7	69	65	0,08	0,15	2,20	5	0	
007550	Feijoa	67	81,9	0,7	0,8	9,6	0	9,6	6,5	46	192	18	225	4,0	6	387	tr	0,01	0,20	5	19	
007050	Fichi	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	Fichi, canditi	100	21,0	3,5	0,2	73,7	0	73,7	1,1	292	1222											
007053	Fichi, seccati al forno e mandorlati	100	18,3	5,2	4,2	58,2	0	58,2	14,0	277	1158									0		
007070	Fichi, secchi	100	19,4	3,5	2,7	58,0	0	58,0	13,0	256	1070	87	1010	3,0	186	111	0,14	0,10	0,60	8	0	



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	Lamponi	100	84,6	1,0	0,6	6,5	0	6,5	7,4	34	141	3	220	1,0	49	52	0,05	0,02	0,50	13	25
008030	Limoni	64	89,5	0,6	0	2,3	0	2,3	1,9	11	46	2	140	0,1	14	11	0,04	0,01	0,30	0	50
008040	Limoni, succo	100	92,1	0,2	0	1,4	0	1,4	0	6	25	2	140	0,2	14	10	0,02	0,02	0,20	0	43
007580	Litchi	72	80,6	1,1	0,1	17,2	0	17,2	1,3	70	292	1	150	0,5	2		0,05	0,07	0,50		49
007090	Loti o kaki	97	82,0	0,6	0,3	16,0	0	16,0	2,5	65	272	4	170	0,3	8	16	0,02	0,03	0,30	237	23
008050	Mandaranci	87	85,3	0,8	0,2	12,8	0	12,8	2,2	53	222	2	160	0,3	30	19	0,08	0,07	0,30	25	37
008060	Mandarini	80	81,4	0,9	0,3	17,6	0	17,6	1,7	72	303	1	210	0,3	32	19	0,08	0,07	0,30	18	42
008540	Mandorle dolci, secche	24	5,1	22,0	55,3	4,6	0,8	3,7	12,7	603	2523	14	780	3,0	240	550	0,23	0,40	3,00	1	0
007590	Mango	73	82,8	1,0	0,2	12,6	tr	12,6	1,6	53	222	1	250	0,5	7	11	0,02	0,04	0,60	533	28
007100	Melagrane	59	80,5	0,5	0,2	15,9	0	15,9	2,2	63	265	7	290	0,3	tr	10	0,09	0,09	0,20	15	8
007110	Mele fresche senza buccia	79	82,5	0,3	0,1	13,7	tr	13,7	2,0	53	224	2	125	0,3	7	12	0,02	0,02	0,30	8	6
007130	Mele fresche - annurche	84	84,3	0,3	0,1	10,2	tr	10,2	2,2	40	169									6	
007140	Mele fresche - deliziose	79	86,8	0,2	0,1	11,1	tr	11,1	1,5	43	180									7	
007150	Mele fresche - golden	73	86,9	0,4	0,1	10,7	tr	10,7	1,7	43	180	tr	132	0,2	5					5	
007160	Mele fresche - granny smith	81	87,8	0,5	0,1	9,4	tr	9,4	1,9	38	160									2	
007170	Mele fresche - imperatore	75	86,2	0,2	0,1	11,3	tr	11,3	1,9	44	184									7	
007180	Mele fresche - renette	71	87,6	0,3	0,1	10,0	tr	10,0	1,7	40	166	tr	105	0,2	5					8	
007190	Mele, disidratate	100	2,7	1,3	2,0	92,2	tr	92,2	12,5	369	1544	7	730	2,0	40	66	tr	0,06	0,60		10
007220	Mele cotogne	79	84,3	0,3	0,1	6,3	tr	6,3	5,9	26	108			0,1	4	14	0,02	0,03	0,70	0	14
007230	Melone d'estate	47	90,1	0,8	0,2	7,4	0	7,4	0,7	33	137	8	333	0,3	19	13	0,05	0,04	0,60	189	32
007240	Melone d'inverno	51	94,1	0,5	0,2	4,9	0	4,9	0,7	22	93			0,3	21	16	0,01	0,02	0,50	5	12
007760	Mirtilli	100	85,0	0,9	0,2	5,1	0	5,1	3,1	25	103	2	160	0,7	41	31	0,02	0,05	0,50	13	15
007750	Mora di rovo	100	85,0	1,3	tr	8,1	0	8,1	3,2	36	149	2	260	1,6	36	48	0,03	0,05	0,07	2	19
007250	Nespole	66	85,3	0,4	0,4	6,1	0	6,1	2,1	28	117	6	250	0,3	16	11	0,04	0,05	0,40	170	1
008550	Nocciole, secche	42	4,5	13,8	64,1	6,1	1,8	4,1	8,1	655	2740	11	466	3,3	150	322	0,51	0,10	2,80	30	4
008560	Noci	58	19,2	10,5	57,7	5,5	1,9	3,4	3,5	582	2435	3		2,6	131	238	0,58	0,17	0,80	6	tr
008570	Noci, secche	39	3,5	14,3	68,1	5,1	1,8	3,1	6,2	689	2884	2	368	2,1	83	380	0,45	0,10	1,90	8	tr
008580	Noci pecan	49	5,0	7,2	71,8	7,9	3,3	4,3	9,4	705	2948	tr	603	2,4	61	300	0,71	0,15	1,40	8	1
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	Olive nere	74	68,6	1,6	25,1	0,8	0	0,8	3,9	235	984	54	432	1,6	62	18	0,10	0,10	1,00	15	tr
008820	Olive verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	0	1,0	3,0	142	594			1,6	64	14	0,03	0,08	0,50	48	tr

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
007600	Papaia	70	89,3	0,4	0,1	6,9	0	6,9	2,3	28	119	7	140	0,5	28	16	0,03	0,03	0,30	265	60		
007610	Passiflora	42	74,4	3,0	0,3	5,7	0	5,7	13,9	36	151	19	200	0,6	10		0,03	0,14	2,50	190	18		
007260	Pere fresche, senza buccia	84	87,4	0,3	0,1	8,8	0	8,8	3,8	35	147	2	127	0,3	11	15	0,01	0,03	0,10	tr	4		
007270	Pere, candite	100	21,0	1,3	0,6	75,9	0	75,9		295	1235												
007280	Pesche 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	Pesche, 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	Pesche, sciroppate	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	Pesche, 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	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	Prugne secche	88	29,3	2,2	0,5	55,0	0	55,0	8,4	220	919	8	824	3,9	59	85	0,18	0,02	1,00	19	3		
007770	Ribes	98	77,4	0,9	tr	6,6	0	6,6	3,6	28	119	3	370	1,3	60	43	0,03	0,06	0,30	17	200		
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	94	80,3	0,5	0,1	15,6 <sup>7</sup>	0	15,6	1,5	61	257	1	192	0,4	27	4	0,03	0,03	0,40	4	6	tr	
007410	Uva, secca	100	17,1	1,9	0,6	72,0	0	72,0	5,2	283	1184	52	864	3,3	78	29	0,12	0,08	0,30	3	0		
007420	Uva, succo, in cartone	100	81,4	0,3	tr	17,3	0	17,3	0	66	277	2	120	0,3	10	10	0,02	0,06		15	340 <sup>8</sup>	tr	
CARNI FRESCHE																							
104020	Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	100	70,1	20,0	8,8	0	0	0	0	159	666	88	350	1,7	10	190	0,15	0,28	6,00	tr	0		
106010	Anatra domestica <sup>9</sup>	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		
101150	Bovino adulto <sup>10</sup> - costata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	Bovino adulto <sup>10</sup> - fesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	Bovino adulto <sup>10</sup> - filetto - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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		
101180	Bovino adulto <sup>10</sup> - girello - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	Bovino adulto <sup>10</sup> - lombata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	Bovino adulto <sup>10</sup> - noce - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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		
101210	Bovino adulto <sup>10</sup> - scamone - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	Bovino adulto <sup>10</sup> - sottofesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	100	74,6	22,0	2,6	0	0	0	0	111	466	41	342	1,8	4	206	0,10	0,17	5,00	tr	0		
101230	Bovino adulto <sup>10</sup> - copertina di sotto, copertina di spalla, sottospalla, collo <sup>11</sup> - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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		
101240	Bovino adulto <sup>10</sup> - geretto anteriore e posteriore <sup>12</sup> - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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		

<sup>7</sup> Variabili con il grado di maturazione, la cultivar e il clima.

<sup>8</sup> Valore con acido ascorbico aggiunto.

<sup>9</sup> Pronta da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto).

<sup>10</sup> Il bovino adulto è macellato tra i 15 e i 18 mesi e commercializzato anche come vitellone.

<sup>11</sup> Tagli per bolliti, spezzatini, brasati, stracotti.

<sup>12</sup> Tagli per ossobuco, bolliti, umidi.



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
101250	Bovino adulto <sup>10</sup> - pancia, biancostato, punta di petto <sup>13</sup> - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	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	
101260	Bovino adulto <sup>10</sup> - spalla, muscolo, girello, fesone <sup>14</sup> - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	100	75,2	21,5	2,4	0	0	0	0	108	450	51	304	1,5	6	200	0,10	0,17	5,00	tr	0	
104300	Capretto <sup>15</sup>	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 [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	100	76,5	21,0	0,8	0	0	0	0	91	382										0	
107010	Coniglio intero crudo <sup>15</sup>	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	
107020	Coniglio intero <sup>15</sup> , surgelato	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	Coniglio, coscio	83	72,0	21,0	5,9	0	0	0	0	137	574										0	
108510	Fagiano <sup>15</sup>	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	
106050	Faraona, 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	
106100	Gallina <sup>15</sup>	70	66,0	20,9	12,3	0	0	0	0	194	813			1,6	15	205	0,30	0,10	4,00		0	
109010	Lumaca	24	82,8	12,9	1,7	0	0	0	0	67	280									60	0	
105230	Maiale <sup>16</sup> , 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	Maiale <sup>16</sup> , leggero, bistecca, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	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	Maiale <sup>16</sup> , leggero, 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	Maiale <sup>16</sup> , leggero, lombo	79	70,7	20,7	7,0	0	0	0	0	146	610	73	220	1,3	7	150	0,25	0,30	4,00	tr	0	
105220	Maiale <sup>16</sup> , leggero, spalla	79	73,1	19,0	6,3	0	0	0	0	133	555	73	210	1,2	7	180	0,26	0,35	3,00	tr	0	
105600	Maiale <sup>16</sup> , 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	Maiale <sup>16</sup> , pesante, 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	Maiale <sup>16</sup> , pesante, spalla	94	70,6	19,0	8,9	0	0	0	0	156	653	73	220	1,2	6	150	0,26	0,34	3,00	6	0	
106150	Oca <sup>15</sup>	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 crudo <sup>17</sup>	77	69,5	19,0	10,6	0	0	0	0	171	717	62	300	0,6	5	160	0,08	0,14	5,00	tr	0	
106203	Pollo intero con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	73	61,6	27,1	10,2	0	0	0	0	200	838	93	366	1,1	20					tr	0	
106210	Pollo intero 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	Pollo intero senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	63	65,3	27,9	5,4	0	0	0	0	160	670	90	366	1,1	10					tr	0	
106251	Pollo intero con pelle, cotto [arrosto di rosticceria]	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	Pollo intero senza pelle, cotto [arrosto di rosticceria]	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	

<sup>13</sup> Tagli per bolliti, ripieni, hamburger, ragù.

<sup>14</sup> Tagli per arrosti, scaloppine, cotollette, involtini.

<sup>15</sup> Pronto/a da cuocere (lo scarto è costituito solo dalle ossa del busto).

<sup>16</sup> Tutti i valori si riferiscono al tessuto muscolare, privato del grasso visibile.

<sup>17</sup> Pronto da cuocere, sono escluse le interiora, la testa e le zampe.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
106270	Pollo, 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	Pollo, ala con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	60	49,1	31,7	17,4	0	0	0	0	283	1186	168	402	0,9	21				tr	0	
106400	Pollo, 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	Pollo, fuso con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	62	58,7	31,2	8,5	0	0	0	0	201	842	136	413	1,2	8				tr	0	
106410	Pollo, fuso senza pelle crudo	66	77,0	18,5	3,7	0	0	0	0	107	449	86	355	1,0	13				tr	0	
106413	Pollo, fuso senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	64	62,3	29,9	6,2	0	0	0	0	175	734	128	406	1,4	15				tr	0	
106500	Pollo, petto crudo	98	74,9	23,3	0,8	0	0	0	0	100	420	33	370	0,4	4	210	0,10	0,20	8,30	0	0
106506	Pollo, petto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	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	Pollo, sovracoscio con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]		59,1	26,7	12,5	0	0	0	0	219	918	100	392	1,3	20				tr	0	
106610	Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	83	74,1	18,7	6,3	0	0	0	0	132	550	67	323	0,8	8				tr	0	
106613	Pollo, sovracoscio senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]		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 [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	100	76,1	20,9	0,9	0	0	0	0	92	384									0	
108901	Struzzo, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	100	71,5	22,2	1,4	0	0	0	0	101	424									0	
106850	Tacchino, fesa cruda	100	73,9	24,0	1,2	0	0	0	0	107	447	52	382	0,8	8	200	0,10	0,20	6,70	tr	0
106856	Tacchino, fesa, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	100	67,5	29,6	1,4	0	0	0	0	131	548	68	457	1,5	11	230	0,10	0,10	10,80	tr	0
106900	Tacchino, fuso, con pelle crudo	74	74,7	17,9	6,0	0	0	0	0	126	526	88	274	0,9	9				tr	0	
106903	Tacchino, fuso, con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	71	62,6	26,7	9,3	0	0	0	0	191	797	117	347	1,5	20				tr	0	
106910	Tacchino, fuso, senza pelle crudo	73	76,0	18,0	4,6	0	0	0	0	113	474	94	295	0,9	11				tr	0	
106913	Tacchino, fuso, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	72	61,6	28,0	8,7	0	0	0	0	190	796	131	394	1,7	15				tr	0	
106960	Tacchino, sovracoscio, senza pelle crudo	86	74,8	18,5	5,1	0	0	0	0	120	502	75	320	1,0	6				tr	0	
106963	Tacchino, sovracoscio, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	84	61,0	30,2	6,8	0	0	0	0	182	761	114	475	1,5	8				tr	0	
101520	Vitello <sup>18</sup> , 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

<sup>18</sup> Il vitello è macellato a 120 giorni.



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
		CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE																				
110020	Bresaola	100	60,0	32,0	2,6	0	0	0	0	151	633	1597	505	2,4	7	168	0,12	0,23	2,40		0	
110100	Capocollo	100	36,3	20,8	40,2	1,4	0	1,4	0	450	1884			1,0	25	263	0,70	0,20	6,00		0	
113010	Carne bovina in gelatina, in scatola	100	83,2	12,6	1,8	0	0	0	0	67	279	656	74	1,2	8	100	0,15	0,18	4,70		0	
113020	Carne bovina pressata, in scatola	100	72,1	16,5	8,3	0	0		0	141	589	697	184	1,8	4		0,14	0,29	4,84		0	
110130	Ciccioioli	100	12,0	40,8	40,0	0	0	0	0	523	2189			1,4	30	235	0,22	0,19	2,00		0	
110150	Coppa Parma	100	36,9	23,6	33,5	0,6	0	0,6	0	398	1666	1524	433	1,9	11		0,14	0,29	4,84	tr	0	
113030	Comed beef, in scatola	100	59,6	23,2	14,0	0	0	0	0	219	915	1000	140	2,4	9	125	0,03	0,15	1,70		0	
110190	Cotechino, confezionato precotto	100	36,8	17,2	42,3	0	0	0	0	450	1881	1138	178	1,8	20	109		7,30			0	
110195	Cotechino, confezionato precotto, [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]	100	51,4	21,1	24,7	0	0	0	0	307	1283	875	137	1,5	15		0,20	0,16	3,00		0	
110200	Mortadella	100	52,3	14,7	28,1	1,5	0	1,5	0	317	1328	506	130	1,4	9	180	0,19	0,26	3,59	tr	0	
110210	Mortadella di bovino e suino	100	44,2	13,3	37,0	0,5	0	0,5	0	388	1624			2,2	40	180	0,10	0,15	3,10		0	
110300	Pancetta magretta	100	47,8	21,7	25,3	0	0	0	0	315	1316	1686	322	0,9	10						0	
110310	Pancetta tesa	100	45,3	20,9	28,1	0	0	0	0	337	1408	1016	149	0,4	10		0,16	0,13			0	
114010	Pâté di coniglio	100	51,7	13,0	32,2	1,1			0	346	1447			4,2	14	130					0	
114020	Pâté di fegato	100	51,5	12,7	31,7	1,3			0	341	1427	790	160	4,1	19	123					0	
114030	Pâté di pollo	100	55,4	11,1	26,2	2,3			0	289	1208			4,5	14	125					0	
114040	Pâté di prosciutto	100	49,8	11,3	34,3	1,1			0	358	1498			3,8	13	113					0	
110400	Prosciutto cotto	100	62,2	19,8	14,7	0,9	0	0,9	0	215	899	648	227	0,7	6	250	0,40	0,15	3,20	tr	0	
110410	Prosciutto cotto, magro [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	tr	0	
110500	Prosciutto crudo di montagna	100	44,8	26,2	22,0	0	0	0	0	303	1267									tr	0	
110510	Prosciutto crudo di Parma	100	50,6	25,5	18,4	0	0	0	0	268	1120	2578	373	0,7	16	261	1,77	0,20	5,50	tr	0	
110520	Prosciutto crudo di Parma, magro [privato del grasso visibile]	100	61,5	27,5	3,9	0	0	0	0	145	607									tr	0	
110530	Prosciutto crudo San Daniele	100	42,8	28,3	23,0	0	0	0	0	320	1340									tr	0	
110540	Prosciutto crudo, dissossato	100	53,0	26,9	12,9	0	0	0	0	224	936	2238	454	1,2	15	177	0,60	0,20	5,00	tr	0	
110550	Prosciutto crudo, dissossato, magro [privato del 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	tr	0	
110560	Prosciutto crudo, gambuccio	100	43,6	26,2	22,4	0	0	0	0	306	1282									tr	0	
110570	Prosciutto crudo San Daniele, magro [privato del grasso visibile]	100	61,0	26,8	3,2	0	0	0	0	136	569									tr	0	
110600	Salame Brianza	100	36,3	26,5	30,5	1,0	0	1,0	0	384	1608	1827	473	1,3	12	229	0,19	0,16		tr	0	
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		tr	0	
110620	Salame Fabriano	100	32,0	26,5	34,3	1,5	0	1,5	0	420	1759	1683	455	1,5	46		0,15	0,10		tr	0	
110630	Salame Felino	100	35,2	30,5	27,9	0,5	0	0,5	0	375	1569	1697	486	1,9	14		0,34	0,26		tr	0	
110640	Salame Milano	100	35,5	26,7	31,1	1,5	0	1,5	0	392	1641	1497	452	1,5	32	356	0,24	0,21	2,50	tr	0	
110650	Salame Napoli	100	39,0	26,7	27,3	1,7	0	1,7	0	359	1502	1693	494	1,6	32		0,16	0,14		tr	0	

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
110660	Salame nostrano	100	37,3	27,3	28,5	1,1	0	1,1	0	370	1547	1633	490	1,7	42		0,18	0,26	tr	0	
110670	Salame ungherese	100	36,0	24,2	34,0	0,7	0	0,7	0	405	1696	1504	420	1,4	45		0,17	0,25	tr	0	
110700	Salsiccia di fegato	100	42,9	12,4	41,2	0,9	0	0,9	0	424	1773	810	143	5,3	41	154	0,24	0,92	3,60	102	2
110710	Salsiccia di suino, fresca cruda	100	53,6	15,4	26,7	0,6	0	0,6	0	304	1273	1100	200	2,8	20	173	0,34	0,03	4,00	tr	0
110716	Salsiccia di suino, fresca, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	100	46,3	22,2	26,1	0	0	0	0	324	1354	1273	231	4,0	53	220	0,50	0,10	5,10	tr	0
110720	Salsiccia di suino, secca	100	28,2	22,0	47,3	0	0	0	0	514	2149			4,3	31	266	0,31	0,20	4,60	tr	0
110800	Speck	100	44,7	28,3	20,9	0,5	0	0,5	0	303	1268	1557	484	1,6	11		0,14	0,14	1,14	tr	0
110900	Würstel crudo	100	58,9	13,7	23,3	1,4	1,3	0	0	270	1129	793	140	1,2	14	130	0,15	0,30	2,72	tr	0
110906	Würstel, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	100	51,8	16,4	26,9	1,3	1,2	0	0	313	1308	930	164	1,4	16		0,14	0,46	4,05	tr	0
110950	Zampone, confezionato precotto	100	45,5	19,1	31,6	0	0	0	0	361	1510	762	104	1,5	22	170	0,26	0,21	3,00	tr	0
110955	Zampone, confezionato precotto [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]	100	50,0	21,4	25,9	0	0	0	0	319	1333	699	95	1,4	20	96	0,27	0,28		tr	0
FAST FOOD A BASE DI CARNE																					
119010	Big-burger - peso medio 191 g [Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, verdure <sup>19</sup> ]	100	54,6	13,5	11,5	17,0			1,5	221	926										
119020	Cheese-burger - peso medio 132 g [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure <sup>19</sup> , formaggio]	100	47,7	14,0	13,1	21,6			1,5	255	1067										
119030	Hamburger - peso medio 111 g [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure <sup>19</sup> ]	100	47,8	13,6	10,5	24,8			1,6	242	1012										
FRATTAGLIE																					
115110	Cervello di bovino	100	76,6	10,0	12,7	0,8	0	0,8	0	157	658	140	270	3,6	16	330	0,25	0,28	6,00		18
115120	Coratella di agnello [cuore, polmoni, fegato, milza, reni]	100	77,2	15,7	4,7	1,0	0	1,0	0	109	455										
115130	Coratella di vitello [cuore, polmoni, fegato, milza, reni]	100	78,0	17,1	3,2	0,8	0	0,8	0	100	419										
115210	Cuore di bovino	100	75,5	16,8	6,0	0,5	0	0,5	0	123	515	95	320	4,6	9	203	0,58	0,89	8,20	3	6
115220	Cuore di equino	100	73,0	18,7	7,7	0,6	0	0,6	0	146	612			5,0	9	214	0,51	0,91	7,10		5
115230	Cuore di ovino	100	75,0	16,9	7,2	0,4	0	0,4	0	134	560			5,0	9	200	0,49	0,80	7,50		3
115250	Cuore di suino	100	72,0	18,3	9,4	0,4	0	0,4	0	159	667	80	300	5,3	35	245	0,40	1,27	6,10	9	5
115320	Fegato di bovino	100	70,0	20,0	4,4	5,9	0	5,9	0	142	593	81	320	8,8	7	350	0,26	3,30	13,50	16500 <sup>24</sup>	31
115340	Fegato di equino	100	67,8	22,4	4,0	5,3	0	5,3	0	145	609			9,0	8	358	0,30	2,88	14,70	11000 <sup>24</sup>	30
115350	Fegato di ovino	100	73,0	19,5	5,5	2,0	0	2,0	0	135	565	67	300	12,6	8	364	0,40	3,28	13,10	15000	33
115370	Fegato di suino, crudo	100	70,0	22,8	4,8	1,5	0	1,5	0	140	586	108	356	18,0	10	362	0,40	2,98	14,50	16500	23
115400	Lingua di bovino cruda	100	64,0	17,1	18,0	0,4	0	0,4	0	232	970	73	197	2,8	9	187	0,13	0,30	3,90		3
115500	Milza di bovino	100	75,3	18,5	3,7	0	0	0	0	107	449	85	429	42,0 <sup>22</sup>	12	250	0,28	0,39	4,40	147	46

<sup>19</sup> Lattuga, cetriolo, cipolla e pomodoro.

<sup>20</sup> Può variare da 11000 a 37000 µg.

<sup>21</sup> Può variare da 6000 a 13000 µg.

<sup>22</sup> Può variare da 8 a 75 mg.



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
115600	Polmone di bovino	100	83,0	14,0	2,1	0	0	0	0	75	313	198	340	6,7	15	173	0,23	0,25	2,00	40	
115710	Rene di bovino	100	76,5	18,4	4,6	0,8	0	0,8	0	118	494	180	230	8,0	9	220	0,37	2,25	5,80	345	13
115800	Trippa di bovino	100	72,0	15,8	5,0	0	0	0	0	108	453	107	18	4,0	8	50	0,14	0,18	1,60	3	
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
120020	Acciuga o alicie, sott'olio	100	56,0	25,9	11,3	0,2	0	0,2	0	206	862	480	700	1,3	44	351	0,06	0,20	6,50	58	0
120030	Acciuga o alicie, sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	2,3	0	2,3	0	137	571								55	0	
120220	Anguilla, marinata	88	59,9	14,8	21,9	0,6	0	0,6	0	259	1082			0,7	18	202	0,28	0,37	3,50	9401 <sup>23</sup>	tr
120230	Anguilla 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 <sup>23</sup>	2
120240	Anguilla di mare	70	62,8	14,6	19,6	0,7	0	0,7	0	237	993	87	270	0,6	17	223	0,18	0,32	2,60	9801 <sup>23</sup>	2
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
128050	Aragosta fresca	29	78,1	16,0	1,9	1,0	0	1,0	0	85	355			0,8	60	280	0,15	0,18	2,00	tr	tr
120300	Aringa fresca	70	60,1	16,5	16,7	0	0	0	0	216	905		320	0,9	63	113	0,12	0,18	3,50	12	tr
120310	Aringa, 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	Aringa, 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	Aringa, sotto sale	73	48,8	19,8	15,4	0	0	0	0	218	911				112		0,04	0,29	3,00	48	tr
120400	Boga		79,3	18,3	1,2	0,8	0	0,8	0	87	364		348	4,1	65					tr	
127100	Calamaro, fresco	65	80,0	12,6	1,7	0,6	0	0,6	0	68	284	185	145	0,2	144	189	0,07	0,16	1,20	75	tr
127110	Calamaro, surgelato	59	84,2	13,1	1,5	0,6	0	0,6	0	68	285	185	145	0,2	130	170	0,05	0,02	2,10	75	tr
120290	Capitone	65	62,0	13,0	21,5	0,5	0	0,5	0	247	1035									2	
120500	Carpa	50	72,4	18,9	7,1	0	0	0	0	140	584	50	286	1,0	34	220	0,07	0,04	1,50	44	1
120510	Cefalo muggine	55	73,4	15,8	6,8	0,7	0	0,7	0	127	531			1,8	26	220	0,06	0,10	7,30	17	tr
120590	Cefalo muggine, uova [bottarga]	100	30,5	35,5	25,7	0	0	0	0	373	1562									0	
120610	Cernia, surgelata	68	78,5	17,0	2,0	0,5	0	0,5	0	88	368			0,3	11	128	0,04	0,12	0,40		0
120710	Coregone	69	75,3	19,0	6,5	0,1	0	0,1	0	135	564		400	0,9	89	263	0,07	0,07	4,00	96	0
120810	Corvina		78,0	20,0	0,8	0,2	0	0,2	0	88	368		527	14,4	74					tr	
127120	Cozza o mitilo	32	82,1	11,7	2,7	3,4	2,8 <sup>24</sup>	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	Dentice, 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	Gamberi, 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
121100	Latterini	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

<sup>23</sup> Valore medio; il contenuto di retinolo equivalente è molto variabile a seconda del peso e dell'età dell'anguilla.

<sup>24</sup> Glicogeno.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
121310	Melù o pesce molo fresco	65	80,5	17,4	0,3	tr	0	tr	0	72	303	72	356	1,0	31	218		1,70	tr	2	
121320	Melù o pesce molo, stoccafisso secco	78	12,0	80,1	3,5	1,1	0	1,1	0	356	1490	500	1500	3,3	60	450	0,14	0,50	3,50	0	0
121330	Melù o pesce molo, stoccafisso, 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 crudo	76	81,5	17,0	0,3	0	0	0	0	71	296	77	320	0,7	25	194	0,05	0,08	2,20	tr	tr
121420	Merluzzo o nasello, 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
121430	Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	100	83,9	15,6	0,6	0	0	0	0	68	284	68	310	0,3	11	160	0,06	0,05	1,50	0	0
121440	Merluzzo o nasello, baccalà secco	75	52,4	29,0	1,7	0	0	0	0	131	549				224					0	
121450	Merluzzo o nasello, baccalà ammollato	82	75,6	21,6	1,0	0	0	0	0	95	399		2,3	31	562	0,05	0,28		0	0	
121490	Merluzzo o nasello, bastoncini di pesce surgelati	100	61,5	11,0	10,1	15,0	13,0	0,6		191	800		0,7	46	168	0,08	0,07	0,30	0	1	
121500	Mormora		78,0	18,0	1,9	2,0	0	2,0	0	97	404		287	5,6	69					tr	
121600	Occhiata		77,0	19,0	3,7	2,0	0	2,0	0	117	489		427	4,2	32					0	
121710	Orata, surgelata	69	78,4	19,8	1,2	1,0	0	1,0	0	94	392		0,4	12	125	0,04	0,14	4,30	0	0	
121720	Orata fresca, filetti	100	73,2	20,7	3,8	1,0	0	1,0	0	121	505									0	
121730	Orata fresca d'allevamento, filetti	100	69,1	19,7	8,4	1,2	0	1,2	0	159	665			30	1050					0	
127130	Ostrica	12	85,7	10,2	0,9	5,4	4,5 <sup>25</sup>	0,5	0	69	289	510	260	6,0	186	267	0,10	0,20	1,50	75	tr <sup>26</sup>
121800	Pagello		79,0	21,0	1,9	0	0	0	0	101	423		690	4,3	34					tr	
121900	Pagello bocca d'oro		73,0	20,0	3,0	3,0	0	3,0	0	118	495		648	4,0	34					tr	
122000	Palombo	65	79,2	16,0	1,2	1,3	0	1,3	0	80	333			1,0	31	218	0,03	0,03	5,60	15	tr
122100	Pesce gatto	60	79,8	15,5	3,3	0,2	0	0,2	0	92	387	63	380	3,7	5	130				tr	
127150	Polpo	90	82,0	10,6	1,0	1,4	0	1,4	0	57	237		233	1,5	144	189	0,03	0,04		25	0
122200	Razza	32	82,2	14,2	0,9	0,7	0	0,7	0	68	283			1,0	31	218	0,03	0,04	2,50	15	tr
122300	Rombo	55	79,5	16,3	1,3	1,2	0	1,2	0	81	341			1,2	38	264				tr	
122400	Salmone fresco	65	68,0	18,4	12,0	1,0	0	1,0	0	185	776	98	310	0,7	27	280	0,20	0,15	7,00	13	tr
122410	Salmone, 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	Salmone, 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 fresca	70	73,0	20,8	4,5	1,5	0	1,5	0	129	541	66	630	1,8	33	215	0,02	0,25	9,70	28	tr
122900	Scorfano		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	0,25	7,60	45	tr
123010	Sgombro o maccarello, 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	Sogliola, surgelata	48	79,4	17,3	1,3	0,1	0	0,1	0	81	340	120	280	0,4	11	174	0,08	0,12	3,80	0	0
123200	Spigola	54	79,0	16,5	1,5	0,6	0	0,6	0	82	342		307	4,1	20	202	0,11	0,16		15	tr

<sup>25</sup> Glicogeno.

<sup>26</sup> Alcune ostriche (Olimpia) hanno un elevato contenuto in vitamina C (fino a 38 mg per 100 g).



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
123220	Spigola d'allevamento, filetti	100	69,9	21,3	6,8	0,8	0	0,8	0	149	625				30	1150					tr	
123300	Storione		72,5	19,2	7,6	0	0	0	0	145	608	44	330	0,5	18	239			5,60		0	
123390	Storione, uova [caviale]	100	46,0	26,9	15,0	3,3	0	3,3	0	255	1067	2200	180	11,8	276	355					0	
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 <sup>27</sup>	0,1	0	0,1	0	159	666	43		1,3	38	264	0,20	0,12	8,50	450	tr	
123550	Tonno, 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	Tonno, sott'olio, sgocciolato	100	62,3	25,2	10,1	0	0	0	0	192	802	316	301	1,7	7	205	0,04	0,11	10,40	14	0	
123900	Triglia	60	75,3	15,8	6,2	1,1	0	1,1	0	123	515			1,1	21	218	0,07	0,07	4,20	9	tr	
124000	Trota	55	80,5	14,7	3,0	0	0	0	0	86	359	40	465	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	
127170	Vongola	25	82,5	10,2	2,5	2,2	0	2,2	0	72	299									16	tr	
LATTE E YOGURT																						
130010	Latte di capra	100	86,3	3,9	4,8	4,7	0	4,7	0	76	320	40	180	0,1	141	106	0,05	0,11	0,30	86	1	
131010	Latte di pecora	100	82,7	5,3	6,9	5,2	0	5,2	0	103	430	30	182	0,1	180	96	0,06	0,25	0,50	53		
135010	Latte di vacca pastorizzato, intero <sup>28</sup>	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 <sup>29</sup>	1	0,07
135020	Latte di vacca pastorizzato, parzialmente 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	Latte di vacca pastorizzato, scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0	5,3	0	36	151	52	150	0,1	125	97	0,04	0,17	0,09	tr	1	tr
135510	Latte di vacca, 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	Latte di vacca, evaporato non zuccherato	100	74,0	7,0	8,2	8,6	0	8,6	0	134	561	150	323	0,1	240	200	0,06	0,35	0,20	96	1	
135610	Latte di 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 <sup>30</sup>	4	
135620	Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato	100	4,2	28,8	12,7	50,2	0	50,2	0	418	1748			0,7	1124	879	0,32	1,80		201	6	
135630	Latte di vacca in polvere, scremato	100	5,0	33,1	0,9	56,2	0	56,2	0	351	1470	550	1650	0,9	1323	1030	0,35	1,80	0,80	12	6	tr
135810	Latte di vacca UHT, intero	100	87,6	3,3	3,6	4,7	0	4,7	0	63	265		150	0,2	120	95	0,04			50	1	0,07
135820	Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	100	89,5	3,2	1,6	5,1	0	5,1	0	46	194			0,1	120	94				1	0,04	
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		
150010	Yogurt 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
150020	Yogurt greco, da latte intero	100	78,5	6,4	9,1	2,0	0	2,0	0	115	481	71	150	0,3	150	130	0,03	0,36	0,10	121	tr	
151000	Yogurt da latte, parzialmente scremato	100	89,0	3,4	1,7	3,8	0	3,8	0	43	181	45	149	0,1	120	94	0,04	0,18	0,10	21	1	0,06
152000	Yogurt da latte, scremato	100	89,0	3,3	0,9	4,0	0	4,0	0	36	152	58	185							1	tr	
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	
FORMAGGI E LATTICINI																						
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											

<sup>27</sup> Variabili con l'età dell'animale dal 3 al 15%.

<sup>28</sup> Un litro di latte pesa 1030 g.

<sup>29</sup> 5 mg provengono da caroteni.

<sup>30</sup> 115 µg provengono da caroteni.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
160430	Butirro calabro	100	32,7	24,7	37,8	0,3	0	0,3	0	440	1841				135	202					tr	
160800	Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	2,3	0	2,3	0	439	1838			0,3	860	590	0,01	0,45	0	420	tr	0,43
160810	Caciocotta di capra	100	68,4	11,9	14,3	0,5	0	0,5	0	178	745				396	240					tr	
160830	Caciotta romana di pecora	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0	2,1	0	364	1525									380	tr	
160840	Caciotta toscana	100	42,8	24,6	29,6	0,8	0	0,8	0	368	1539	514	145	0,6	531					453	tr	0,49
160860	Caciottina fresca	100	54,8	17,3	21,3	0,5	0	0,5	0	263	1099									202	tr	0,22
166010	Caciottina mista	100	41,3	26,9	28,5	1,5	0	1,5	0	370	1547				360	300					tr	
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	Emmental	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0	3,6	0	403	1686	450	107	0,3	1145	700	0,01	0,45	0,10	343	1	
162000	Feta	100	57,1	15,6	20,2	1,5	0	1,5	0	250	1045	1440	95	0,2	360	280	0,04	0,21	0,20	226	tr	
170010	Fiocchi di formaggio magro	100	78,8	9,7	7,1	3,2	0	3,2	0	115	480	290				75	0,01	0,40	0,12		0	tr
162010	Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	0,7	0	0,7	0	268	1120			0,4	350	355	0,03	0,27	0,30	300	0	
162020	Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0	0,8	0	343	1436	686		0,3	870	561	0,01	0,45	0,20	420	0	0,62
162030	Formaggio <sup>31</sup>	100	52,6	11,2	26,9	6,0 <sup>32</sup>	0	6,0	0	309	1295	1000	108	0,3	430	650	0,02	0,30	0,10	370	0	
162040	Formaggio, meno grasso	100	56,4	14,7	17,3	6,5 <sup>32</sup>	0	6,5	0	239	999	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	Formaggio cremoso spalmabile, light	100	70,0	9,2	14,5	3,1	0	3,1	0	179	749									224	tr	tr
160400	Formaggio molle da tavola	100	38,9	25,4	30,2	1,0	0	1,0	0	377	1578				604	480	0,07	0,30	0,30	310	0	
162400	Gorgonzola	100	50,8	19,1	27,1	1,0	0	1,0	0	324	1356	600	111	0,3	401	326	0,01	0,18	0,90	287	0	0,52
162410	Grana	100	31,5	33,9	28,5	tr	0	tr	0	392	1640	700	120	0,2	1169	692	0,02	0,35	0,10	332	0	0,55
162420	Groviera	100	32,1	30,6	29,0	1,5	0	1,5	0	389	1628	332	80	0,5	1123	685	0,01	0,45	0,10	400	0	
163200	Italico	100	49,2	21,2	25,2	1,2	0	1,2	0	316	1323									350	tr	
164400	Latteria [formaggio tipico del Veneto]	100	25,4	30,7	36,4	1,4	0	1,4	0	456	1906				1057		0,03	0,68	0,40	327	tr	
164800	Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	0,3	0	0,3	0	455	1902	86	53	0,2	68	97	0,01	0,22	0,10	430	0	
164810	Mozzarella di bufala	100	55,5	16,7	24,4	0,4	0	0,4	0	288	1205			0,2	210	195				164	0	0,24
164820	Mozzarella di vacca	100	58,8	18,7	19,5	0,7	0	0,7	0	253	1058	200	145	0,4	350	350	0,03	0,27	0,40	219	0	0,39
166000	Parmigiano	100	30,4	33,5	28,1	tr	0	tr	0	387	1619	600	102	0,7	1159	678	0,03	0,37	0,05	373	0	0,68
166050	Pecorino	100	34,0	25,8	32,0	0,2	0	0,2	0	392	1640	1800	90	0,6	607	590	0,03	0,47	0,20	380	0	0,70
166060	Pecorino romano	100	31,9	26,0	33,1	1,8	0	1,8	0	409	1710				900	589		0,41		480	0	1,01
166070	Pecorino siciliano	100	30,3	28,9	33,6	2,4	0	2,4	0	427	1787	450	55	0,3	1162	798				573	tr	0,97
166100	Provolone	100	39,0	28,1	28,2	2,0	0	2,0	0	374	1564	860	139	0,5	720	521	0,02	0,22	0,60	390	0	0,52

<sup>31</sup> Un formaggio pesa in media 22 g.

<sup>32</sup> Variabile dal 3 al 10%.



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
166800	Ricotta di bufala	100	67,3	10,5	17,3	3,7	0	3,7	0	212	885				340	380					0	
166810	Ricotta di pecora	100	74,1	9,5	11,5	4,2	0	4,2	0	157	658	85	98	0,3	166	153	0,03			260	0	
166820	Ricotta di vacca	100	75,7	8,8	10,9	3,5	0	3,5	0	146	613	78	119	0,4	295	237				128	0	0,21
166850	Robiola	100	46,0	20,0	27,7	2,3	0	2,3	0	338	1414										0	
167200	Scamorza	100	44,9	25,0	25,6	1,0	0	1,0	0	334	1398			0,3	512	299				352	tr	0,48
167250	Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	tr	0	tr	0	300	1255			0,3	567	374					0	
167600	Taleggio	100	51,8	19,0	26,2	0,9	0	0,9	0	315	1319	873	89	0,1	433	328		0,22		482	0	0,62
UOVA																						
180010	Uova di anatra, intero	88	70,9	12,2	15,4	0,7	0	0,7	0	190	795	122	129	2,8	57	195	0,15	0,30	0,10	360 <sup>33</sup>	0	
181100	Uova di gallina <sup>34</sup> , intero	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 <sup>33</sup>	0	
181600	Uova di gallina, intero, in polvere	100	4,1	51,9	36,4	0,4	0	0,4	0	537	2246	573	556	6,3	201	879	0,38	1,26	0,42	942	0	
182010	Uova di gallina, 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	Uova di gallina, 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 <sup>33</sup>	0	
185010	Uova di oca, intero	87	69,7	13,8	14,4	1,0	0	1,0	0	189	789			2,6	52	200	0,10	0,30	0,10	330 <sup>33</sup>	0	
189010	Uova di 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	
OLIE GRASSI																						
190010	Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	1,1	0	758	3171	7	15	0	25	16				930 <sup>35</sup>	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
009200	Olio di oliva <sup>36</sup>	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	Olio di oliva extravergine	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,2	0	0	0	0	0	36	0	22,40
009610	Olio di 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	Olio di 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	Olio di 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
009640	Olio di 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	Olio di 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 di 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	Olio di mandorle dolci	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	45,80
009680	Olio di 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
009700	Olio di 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	Olio di vinacciolo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	0,1	0	0	0	0	0	0	0	18,90
194000	Olio di fegato di merluzzo	100	tr	0	99,9	0	0	0	0	899	3762	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	18000	0	19,80
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

<sup>33</sup> Retinolo e caroteni variano notevolmente con la composizione del mangime.

<sup>34</sup> Un uovo pesa mediamente 61 g: il guscio 8 g, l'albume 37 g, il tuorlo 16 g.

<sup>35</sup> 146 µg provengono da caroteni.

<sup>36</sup> Un litro di olio pesa 917 g.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
193010	Strutto o sugna	100	0,5	0,3	99,0	0	0	0	0	892	3733			0	0		0	0	0	0	
<b>DOLCI</b>																					
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 al cocco ricoperta di 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 [ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati]	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	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	
202010	Caramelle dure	100	2,7	tr	0	91,6	0	91,6	0	344	1437			0	0	0	0	0	0	0	0
202020	Caramelle 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	
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
203020	Cioccolato 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
203030	Cioccolato 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
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	Crostata con marmellata	100	20,9	4,9	8,2	65,5				339	1418								0	0	
208520	Crostata con marmellata di albicocche, tipo industriale	100	9,9	0,9	16,5	71,7	39,4	28,4		421	1761	235	363	0,6	19	182				0	
206010	Gelato confezionato - cacao, in vaschetta	100	63,0	3,6	7,1	25,3	tr	25,3	0	173	725										
206020	Gelato confezionato - caffè, in vaschetta	100	54,9	5,1	15,0	23,9	tr	23,9	0	245	1025			245	102						
206040	Gelato confezionato - fior di latte, in vaschetta	100	60,6	4,2	13,7	20,7	tr	20,7	0	218	911			0,4	85	165				0	
206050	Gelato confezionato - fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola	100	75,2	1,4	1,7	21,3	tr	21,3	0	101	422			55	50						
206060	Gelato confezionato - nocciola, in vaschetta	100	62,4	3,3	8,4	25,2	tr	25,2	0	183	767										
206070	Gelato confezionato - panna, in vaschetta	100	60,6	3,2	8,2	27,2	tr	27,2	0	189	789										
206080	Gelato confezionato - panna ricoperta di cioccolato fondente	100	44,8	4,5	21,4	28,2	tr	28,2	0	316	1324			109	212						
206090	Gelato confezionato - stracciatella, in vaschetta	100	57,8	2,9	7,0	31,5	tr	31,5	0	193	806										
206100	Gelato confezionato - vaniglia, in vaschetta	100	63,5	2,7	6,7	25,7	tr	25,7	0	167	701										
206260	Gelato confezionato - biscotto con crema, zabaione e cioccolato	100	36,3	5,3	7,3	49,1				271	1134			66	106						
206270	Gelato confezionato - cono con panna e cioccolato	100	43,2	5,1	15,5	34,9				291	1217			103	222						
206280	Gelato confezionato - cono con panna, scaglie di cioccolato e noccioline	100	41,1	4,2	20,5	33,3				326	1365			96	131						
206710	Gelato confezionato - ghiacciolo all'arancio	100	64,0	0	0	36,5	0	36,5	0	137	573			0	0	0	0	0	0	12	tr
206800	Gelato confezionato- sorbetto al limone, in vaschetta	100	64,9	0,9	tr	34,2	0	34,2	0	132	552	18	42	tr	2	5	tr	0,04	tr	0	tr
202500	Gomme da masticare, lastrine e confetti	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 tipo frutta viva	100	36,0	0,5	tr	58,7	0	58,7	2,2	222	930	12	100	1,4	18	7	0,02	0,02	0,90	0	4
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	Merendine, farcite di latte	100	14,2	6,2	15,1	67,3	19,7	45,7	1,9	413	1728		180	1,8	17	172				0	
210050	Merendine, 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	



CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
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	Savoiardi	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 tostato <sup>37</sup>	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 brodo	100	4,6	15,7	18,7	5,0				250	1045												
504010	Farina di castagne	100	11,4	6,1	3,7	76,2				343	1437	11	847	3,2	50	164	0,23	0,37	1,00	0	0		
504100	Pecola di patate	100	16,1	1,4	0	90,7	74,2	9,1		346	1447			0,3	10	27	tr	tr	tr	0	0		
503100	Lievito di birra, compresso	100	71,0	12,1	0,4	1,1	0	1,1	6,9	56	235	16	610	4,9	13	394	0,71	1,65	11,20	tr	tr		
502760	Maionese	100	15,0	4,3	70,0	2,1	0	2,1	0	655	2741			0,5	18	28	0,02	0,04	tr	84	tr		
900010	Minestre in scatola, crema di asparagi	100	92,9	1,0	0,7	4,2				26	109	410	50	0,3	11	16	0,02	0,04	0,30	13	0		
900110	Minestre in scatola, 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	Minestre in scatola, 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	Minestre in scatola, 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	Minestre in scatola, crema di pomodori	100	90,5	0,8	1,0	6,4				36	151	396	94	0,3	6	14	0,02	0,02	0,50	41	5		
905100	Minestrone liofilizzato	100	3,9	10,1	8,8	47,6	29,4	15,0		298	1247	5600	800	2,8	120	160	0,21	0,15	3,10		0		
507100	Pappa reale	100	66,0	10,0	6,0	14,0	0	14,0	0	147	613						0,13	0,75	0,39	tr	tr		
501200	Popcorn	100	4,3	12,0	4,2	77,9			15,1	378	1581	4	301	2,7	10	300	0,20	0,28	1,95	20	0		
502260	Salsa tomato ketchup	100	64,8	2,1	tr	24,0	1,0	22,9	0,9	98	412	1120	5901	0,2	25	43	1,00	0,09	2,10	230	2		
509010	Soia, latte	100	89,7	2,9	1,9	0,8	tr	0,8	tr	32	133	32	120	0,4	13	47	0,06	0,27	0,10	0	0		
509020	Soia, salsa	100	67,6	8,7	0	8,3		8,3	0	66	276	5720	360	2,7	19	210	0,05	0,13	3,40	0	0		
509030	Soia, yogurt	100	82,4	5,0	4,2	3,9	tr	3,9		72	303									26	0		
508100	Tè (foglie) <sup>38</sup>	100	9,3	19,6	2,0	3,0	0	3,0		108	450	45	2160	15,2	30	630					0		

<sup>37</sup> Il caffè tostato contiene a seconda della miscela (arabica o robusta) da 1 a 2 g/100 g (s.s.) di caffeina. Una tazzina di caffè, preparata con circa 6 g di polvere, a seconda del metodo di preparazione (espresso o moka), contiene mediamente da 50 a 120 mg di caffeina.

<sup>38</sup> Le foglie contengono mediamente 3,5 g/100 g (s.s.) di caffeina; una bustina monodose contiene circa 2 g di foglie. La bevanda ottenuta con 140 ml di acqua bollente presenta, a seconda del tempo di infusione (da 1 a 5 minuti), un contenuto di caffeina che va da 14 a 35 mg.

CODICE ALIMENTO	ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E
		%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
		BEVANDE ALCOLICHE																				
403010	Aperitivi a base di vino	100	65,5	tr	0	17,0	0	17,0	0	186	779	tr	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0	0
404010	Birra chiara	100	93,5	0,2	0	3,5 <sup>39</sup>	0	3,5	0	34	140	10	35	0	1	28	0	0,03	0,90	0	1	0
408010	Brandy	100	68,9	tr	0	tr	0	tr	0	230	964	0	tr	tr	1	1	0	0	0	0	0	0
408100	Grappa	100	66,3	tr	0	tr	0	tr	0	242	1014	0	tr	tr		0	0			0	0	0
407010	Liquori da dessert	100	40,8	tr	0	31,1	0	31,1	0	314	1314	tr	tr	tr			0			0	0	0
407510	Marsala all'uovo	100	72,8	tr	0	12,4	0	12,4	0	150	628	tr	tr	tr							0	
406010	Marsala tipico	100	57,8	tr	0	28,0	0	28,0	0	203	850	tr	tr	tr						0	0	0
409000	Spumante	100	87,3	tr	0	0,6	0	0,6	0	87	364	3	56	0,3	9		0	0	0	0	0	0
406500	Vermouth dolce	100	72,4	tr	0	13,9	0	13,9	0	139	581	28	30	tr						0	0	0
406510	Vermouth secco	100	80,8	tr	0	4,0	0	4,0	0	121	505	17	40	tr				0	0	0	0	0
405010	Vino da pasto bianco	100	89,8	tr	0	tr	0	tr	0	70	293	4	61	1,0	9	74	0,01	0,05	0	0	0	0
405020	Vino da pasto rosso	100	89,2	tr	0	tr	0	tr	0	75	314	4	61	1,0			0	0	0	0	0	0
408900	Whisky	100	65,9	tr	0	tr	0	tr	0	245	1025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

<sup>39</sup> Variabili da 2 a 5 g per 100 ml.