

Calorie e grassi in 100g di alcuni alimenti
Dati ricavati dalle Tabelle di composizione degli alimenti
Ed. 2000. Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma

Alimento	Kcal	Grassi
GRUPPO DEI CEREALI		
Cornflakes	361	0,8
Crackers al formaggio	502	25,5
Crackers salati	428	10
Farina di frumento integrale	319	1,9
Farina di frumento tipo 0	341	1
Farina di frumento tipo 00	340	0,7
Farina di mais	362	2,7
Farina di orzo	357	1,9
Farina di riso	360	0,5
Farina di segale	311	2,3
Farina di soja	446	23,5
Fette biscottate integrali	379	10
Fette biscottate normali	408	6
Fiocchi d'avena	373	7,5
Frumento duro	312	2,9
Frumento tenero	317	2,6
Germe di frumento	408	10
Gnocchi	136	1
Grissini	431	13,9
Mais	353	3,8
Mais dolce in scatola	98	1,3
Muesli	364	6
Orzo perlato	319	1,4
Pane integrale	224	1,3
Pane tipo 0	275	0,5
Pane tipo 00	289	0,4
Pane tipo 1	265	0,6
Panini al latte	295	8,7
Panini all'olio	299	5,8
Pasta all'uovo secca	366	2,4
Pasta di semola	353	1,4
Patate	85	1
Patate novelle	70	0,3
Pizza al pomodoro	243	6,6
Pizza bianca	302	5,9
Pizza con pomodoro e mozzarella	271	5,6
Polenta	181	1,35
Pop corn	378	6
Riso brillato	332	0,4
Riso integrale	337	1,9
Riso parboiled	337	0,3
Riso soffiato	352	1
Semola	339	0,5
Tapioca	360	0,2
Tortellini freschi	300	7,1
Tortellini secchi	376	10,8

Alimento	Kcal
GRUPPO DELLA CARNE E DEL PESCE	
Agnello crudo	159
Anatra	159
Bovino costata	140
Bovino fesa	103
Bovino filetto	127
Bresaola	151
Capocollo	450
Capretto	122
Carne bovina in gelatina in scatola	67
Cavallo	143
Coniglio	118
Coppa parma	398
Coratella agnello	109
Coratella vitello	100
Corned beef in scatola	219
Cotechino confez. precotto crudo	450
Cuore bovino	123
Cuore equino	146
Cuore ovino	134
Cuore suino	159
Fagiano	144
Faraona	121
Fegato bovino	142
Fegato equino	145
Fegato ovino	135
Fegato suino	140
Gallina	194
Lingua bovino	232
Lumaca	67
Maiale coscio	110
Maiale bistecca	157
Maiale lombo	146
Maiale spalla	133
Milza bovino	107
Mordadella di bovino e suino	388
Mordadella solo suino	317
Oca	373
Pancetta tesa	337
Patè coniglio	346
Patè fegato	341
Patè pollo	289
Patè prosciutto	358
Piccione giovane	138
Pollo fuso	107
Pollo intero	171
Pollo petto	100

Alimento	Kcal	Grassi
GRUPPO DELLA CARNE E DEL PESCE		
Prosciutto cotto	215	14,7
Prosciutto cotto privato del grasso	132	4,4
Prosciutto crudo	224	12,9
Prosciutto crudo senza grasso	159	4,6
Quaglia	161	6,8
Rana	64	0,2
Rene bovino	118	4,6
Salame milano	392	31,1
Salame nostrano	370	28,5
Salame ungherese	405	34
Salsiccia di suino fresca cruda	304	26,7
Speck	303	20,9
Tacchino fesa cruda	107	1,2
Tacchino fuso	113	4,6
Trippa bovino	108	5
Vitello filetto crudo	107	2,7
Wurstel crudo	270	23,3
Zampone conf. precotto crudo	361	31,6
PESCE		
Anguilla d'allevamento	319	28,9
Anguilla di fiume	261	23,7
Anguilla di mare	237	19,6
Anguilla marinata	259	21,9
Aragosta cruda	85	1,9
Aringa affumicata	194	12,7
Aringa fresca	216	16,7
Aringa marinata	199	14
Aringa sotto sale	218	15,4
Baccalà ammollato	95	1
Baccalà secco	131	1,7
Bastoncini pesce	191	10,1
Calamaro	68	1,7
Carpa	140	7,1
Caviale	255	15
Cefalo muggine	127	6,8
Cefalo muggine uova - bottarga	373	25,7
Cernia surgelata	88	2
Cozza o mitilo	84	2,7
Dentice fresco	101	3,5
Dentice surgelato	103	3,5
Gamberi freschi	71	0,6
Lattarini	145	9,6
Luccio	81	0,6
Melù o pesce molo	72	0,3
Merluzzo o nasello fresco	71	0,3
Merluzzo o nasello surgelato	75	0,6
Orata	94	1,2
Ostrica	69	0,9
Pagello	101	1,9
Pagello bocca d'oro	118	3

Polmone bovino	75
----------------	----

Alimento	Kcal
GRUPPO DELLA CARNE E DEL PESCE	
Polpo	57
Razza	68
Rombo	81
Salmone affumicato	147
Salmone fresco	185
Salmone in salamoia	192
Sarda	129
Seppia	72
Sgombro o maccarello fresco	170
Sgombro o maccarello in salamoia	177
Sogliola fresca	83
Sogliola surgelata	81
Spigola	82
Stoccafisso ammollato	92
Stoccafisso secco	356
Storione	145
Tinca	79
Tonno fresco	159
Tonno in salamoia	103
Tonno sott'olio	192
Trota	86
Vongola	72
LEGUMI	
Ceci secchi	316
Fagioli freschi	133
Fagioli secchi	278
Fagiolini freschi	18
Fave fresche	41
Fave secche	310
Lenticchie secche	291
Lupini ammollati	114
Piselli freschi	52
Piselli secchi	286
Soia secca	407
UOVA	
Uova anatra	190
Uova gallina intero	128
Uovo gallina albume	43
Uovo gallina tuorlo	325
Uovo oca	189
Uovo tacchina	147

Palombo	80	1,2
Pesce gatto	92	3,3

Alimento	Kcal	Grassi
GRUPPO DEL LATTE E DERIVATI		
Latte bufala	114	8,5
Latte capra	76	4,8
Latte di soja	32	1,9
Latte pecora	103	6,9
Latte vacca condensato zuccherato	328	9
Latte vacca evaporato non zuccherato	134	8,2
Latte vacca in polvere intero	484	24,9
Latte vacca pastorizzato intero	64	3,6
Latte vacca pastorizzato Parz. Screm.	46	1,5
Latte vacca pastorizzato scremato	36	0,2
Latte vacca polvere Parz. Screm.	418	12,7
Latte vacca polvere Scremato	351	0,9
Latte vacca uht intero	63	3,6
Latte vacca uht Parz. Scremato	46	1,6
Panna o crema d latte	337	35
Yogurt		
Yoghurt di soja	72	4,2
Yogurt caprino	60	2,9
Yogurt da latte scremato	36	0,9
Yogurt di latte intero	66	3,9
Yogurt greco da latte intero	115	9,1
Yogurt magro alla frutta	50	0,5
Yogurt parzialmente scremato	43	1,7
Formaggio		
Briè	319	26,9
Burrini	527	47
Caciocavallo	439	31,1
Cacioricotta di capra	178	14,3
Caciotta mista	384	31
Caciotta romana di pecora	364	27,3
Caciotta toscana	368	29,6
Caciottina fresca	263	21,3
Caciottina mista	384	31
Caciottina vaccina	324	25,4
Camembert	297	23,7
Cheddar	381	31
Crescenza	281	23,3
Dolce verde	266	20
Emmenthal	403	30,6
Feta	250	20,2
Fiocchi di formaggio magro	115	7,1
Fior di latte	268	20,3
Fontina	343	26,9
Formaggino	309	26,9
Formaggino light	239	17,3
Formaggio cremoso spalmabile	313	31
Formaggio cremoso spalmabile light	179	14,5
Formaggio molle da tavola	377	30,2
Gorgonzola	324	27

Alimento	Kcal
GRUPPO DEL LATTE E DERIVATI	
Latteria	456
Mascarpone	455
Mozzarella di bufala	288
Mozzarella di vacca	253
Parmigiano	387
Pecorino	392
Pecorino romano	409
Pecorino siciliano	427
Provolone	374
Ricotta bufala	212
Ricotta pecora	157
Ricotta vacca	146
Robiola	338
Scamorza	334
Stracchino	300
Taleggio	315
GRUPPO DELLA VERDURA	
Asparagi di bosco	35
Asparagi di campo	29
Asparagi di serra	24
Barbabietole rosse	19
Bieta	17
Broccoletti di rapa	22
Broccolo a testa	27
Carciofi	22
Cardi	10
Carote	35
Cavolfiore	25
Cavoli di Bruxelles	37
Cavolo broccolo verde ramoso	24
Cavolo cappuccio rosso	20
Cavolo cappuccio verde	19
Cetrioli	14
Cicoria da taglio coltivata	12
Cicoria di campo	10
Cicoria Witloof o invidia belga	18
Cipolle crude	26
Cipolline	38
Finocchi	9
Fiori di zucca	12
Foglie di rapa	22
Funghi coltivati	28
Funghi ovoli	
Funghi porcini	26
Funghi prataioli	20
Indivia	16
Lattuga	19
Lattuga a cappuccio	19
Lattuga da taglio	14

Grana	406	28,5
Groviera	389	29

Melanzane crude	18
Peperoncini piccanti	26

Alimento	Kcal	Grassi
GRUPPO DELLA VERDURA		
Peperoni crudi	22	0,3
Peperoni gialli	31	0,2
Peperoni rossi e gialli	31	0,2
Peperoni verdi	27	0,2
Pomodori conserva	96	0,4
Pomodori da insalata	17	0,2
Pomodori maturi	19	0,2
Pomodori passata	18	0,2
Pomodori pelati in scatola	21	0,5
Pomodori San Marzano	17	0,2
Porri	29	0,1
Radicchio rosso	13	0,1
Radicchio verde	14	0,5
Rape	18	0
Ravanelli	11	0,1
Rughetta o Rucola	28	0,3
Sedano	20	0,2
Sedano rapa	23	0,1
Spinaci crudi	31	0,7
Spinaci surgelati	23	tr
Zucca gialla	18	0,1
Zucchine crude	11	0,1
Zucchine crude chiare	11	0,1
Zucchine crude scure	11	0,1
GRUPPO DELLA FRUTTA		
Albicocche	28	0,1
Amarene	42	tr
Ananas	40	0
Arachidi	598	50
Arance	34	0,2
Arance succo	33	tr
Avocado	231	23
Babaco	21	0,2
Banane	65	0,3
Castagne fresche	165	1,7
Ciliegie fresche	38	0,1
Clementine	37	0,1
Cocco essiccato	604	62
Cocco fresco	364	35
Cocktail di frutta sciroppata	57	tr
Cocomero	16	tr
Datteri secchi	253	0,6
Fichi canditi	292	0,2
Fichi d'india	53	0,1
Fichi freschi	47	0,2
Fichi seccati e mandorlati	277	4,2
Fichi secchi	256	2,7
Fragole	27	0,4

Alimento	Kcal
GRUPPO DELLA FRUTTA	
Litchi	70
Loti o kaki	65
Mandaranci	53
Mandarini	72
Mandorle dolci secche	603
Mango	53
Melagrane	63
Mele annurca	40
Mele cotogne	26
Mele deliziosa	43
Mele disidratate	369
Mele fresche senza buccia	53
Mele golden	43
Mele granny smith	38
Mele imperatore	44
Mele renetta	40
Melone d'estate	33
Melone d'inverno	22
More	36
Nespole	28
Nocciole secche	655
Noci fresche	582
Noci pecan	705
Noci secche	689
Olive da tavola conservate	268
Olive nere	235
Olive verdi	142
Olive verdi in salamoia	108
Papaia	28
Passiflora	36
Pere	35
Pere candite	295
Pesche disidratate	357
Pesche fresche con buccia	25
Pesche fresche senza buccia	27
Pesche sciroppate	55
Pinoli	595
Pistacchi	608
Pompelmo	26
Prugne fresche	42
Prugne gialle	39
Prugne rosse	42
Prugne secche	220
Succo di frutta	56
Uva fresca	61
Uva secca	283
Uva succo	66

Kiwi	44	0,6
Lamponi	34	0,6
Limoni	11	0
Limoni succo	6	0

Alimento	Kcal	Grassi
GRUPPO DEI CONDIMENTI		
Burro	758	83,4
Lardo	891	99
Maionese	655	70
Margarina 100% vegetale	760	84
Margarina 2/3 animale 1/3 vegetale	760	84
Olii vegetali oliva,soia,mais ecc.	899	99,9
Olio arachide	899	99,9
Olio cocco	899	99,9
Olio colza	899	99,9
Olio di soja	899	99,9
Olio fegato di merluzzo	899	99,9
Olio germe di grano	899	99,9
Olio girasole	899	99,9
Olio mais	899	99,9
Olio mandorle dolci	899	99,9
Olio oliva	899	99,9
Olio oliva extra vergine	899	99,9
Olio palma	899	99,9
Olio sesamo	899	99,9
Olio vinacciolo	899	99,9
Strutto	892	99
GRUPPO DEI DOLCI		
Aranciata	38	0
Barretta al cocco ricop.al ciocc.	472	26,1
Biscotti alla soja	366	6,1
Biscotti Frollini	429	13,8
Biscotti integrali	425	14,3
Biscotti integrali con soia	456	20,4
Biscotti per l'infanzia	416	8,5
Biscotti secchi	416	7,9
Biscotti Wafers	454	15
Cacao amaro in polvere	355	25,6
Canditi	283	0
Cannoli alla crema	368	20,7
Caramelle dure	344	0
Caramelle tipo "mou"	430	17,2
Cioccolato al latte	545	36,3
Cioccolato al latte con nocciole	543	36,9
Cioccolato fondente	515	33,6
Cola	39	0
Croissant	358	20,3
Crostata con albicocche confezion.	421	16,5
Crostata con crema al cacao	492	24,7
Crostata con marmellata	339	8,2
Gelato al cacao	173	7,1
Gelato al caffè	245	15

Alimento	Kcal
GRUPPO DEI DOLCI	
Gelato cono con panna e cioccolato	291
Gelato cono panna, ciocc.e nocciol.	326
Gelato fior di latte	218
Gelato fior di latte ricop. Fragola	101
Gelato stracciatella	196
Ghiacciolo all'arancia	137
Lenti colorate ripiene di ciocol.	456
Marmellata	222
Merendine con marmellata	358
Merendine farcite di latte	413
Merendine tipo brioche	438
Merendine tipo pan di spagna	383
Merendine tipo pasta frolla	444
Miele	304
Pappa reale	147
Savoardi	391
Torrone alle mandorle	479
Torta margherita	367
Zucchero (saccarosio)	392
GRUPPO DEGLI ALCOLICI	
Aperitivi a base di vino	186
Birra chiara	34
Brandy	230
Grappa	242
Liquori da dessert	314
Marsala all'uovo	150
Marsala tipico	203
Spumante	87
Vermouth dolce	139
Vermouth secco	121
Vino bianco	70
Vino rosso	75
Whisky	245

Gelato alla nocciola	183	8,4
Gelato alla panna	189	8,2
Gelato alla panna ricop. Cioccolato	316	21,4
Gelato alla vaniglia	167	6,7
Gelato biscotto	271	7,3

Grassi
8,8
8,2
6,1
1,8
5
2,6
40,2
5
1,8
6,8
4,3
33,5
4,7
3,2
14
42,3
6
7,7
7,2
9,4
5,2
1,9
4,4
4
5,5
4,8
12,3
18
1,7
3,2
8
7
6,3
3,7
37
28,1
34,4
28,1
32,2
31,7
26,2
34,3
5,5
3,7
10,6
0,8

2,1

Grassi
1
0,9
1,3
4,5
12
11,5
4,5
1,5
11,1
11,1
1,4
1,3
1,5
0,9
3,5
7,6
0,5
8,1
0,3
10,1
3
2,5
6,3
0,8
2
0,1
0,4
3
1
2,4
0,6
2
19,1
15,4
8,7
tr
29,1
14,4
10,2

Grassi
36,4
47
24,4
19,5
28,1
32
33,1
33,6
28,1
17,3
11,5
10,9
27,7
25,6
25,1
26,2
0,2
0,2
0,1
tr
0,1
0,3
0,4
0,2
0,1
0,2
0,2
0,5
0,3
0,2
0,1
0,5
0,1
0,2
0,3
0,1
0,1
tr
0,4
0,1
0,3
0,3
0,7
0,2
0,3
0,4
0,2
0,1

0,4
0,5

Grassi
0,1
0,3
0,2
0,3
55,3
0,2
0,2
0,1
0,1
0,1
2
0,1
0,1
0,1
0,1
0,1
0,2
0,2
0,4
64,1
57,7
71,8
68,1
27
25,1
15
11
0,1
0,3
0,1
0,3
0,9
tr
0,1
0,7
50,3
56,1
0
0,1
0,1
0,1
0,5
1
0,1
0,6
tr

Grassi
15,5
20,5
13,7
1,7
7
0
17,5
tr
8,3
15,1
17,6
13,1
17,1
0
6
9,2
26,8
10,4
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0

x