

TABELLA N. 19 - Composizione chimica e valore energetico degli alimenti per 100 g di parte edibile.

Alimenti	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Fibra g	Energia kcal	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina A retinolo equivalente mcg	Vitamina C mg
					disponibili g	amido g										
<b>CERALI E DERIVATI</b>																
Biscotti Marie	100	4,5	6,6	7,9	85,4	60,3	18,5	418	0,9	22	157	—	—	—	—	tracce
Biscotti per l'infanzia	100	5,3	13,8	8,5	76,1	36,4	35,7	417	1,9	104	225	—	—	—	—	—
Brioche	100	19,5	7,2	18,3	58,4	43,1	10,6	413	1,3	9	70	—	—	—	—	—
Cornflakes	100	8,0	6,6	0,8	88,1	70,0	10,4	502	2,8	74	58	—	—	—	—	—
Crackers al formaggio	100	5,5	9,8	25,5	62,1	56,0	—	428	—	—	—	—	—	—	—	—
Crackers salati	100	6,0	9,4	10,0	80,1	72,2	—	428	—	—	—	—	—	—	—	—
Farina di frumento integrale	100	13,4	11,9	1,9	68,4	59,7	2,1	321	3,0	28	300	0,40	0,16	—	—	—
Farina di frumento tipo 0	100	14,2	11,5	1,0	76,9	67,7	1,8	343	0,9	18	160	0,25	0,04	—	—	—
Farina di frumento tipo 00	100	14,2	11,0	0,7	78,0	68,7	1,7	343	0,7	17	76	0,10	0,03	—	—	—
Farina di mais	100	12,5	11,0	2,7	78,0	68,7	1,5	365	1,8	6	99	0,35	0,10	—	—	—
Farina di orzo	100	12,8	8,7	2,7	81,5	72,1	1,5	360	—	1,4	393	0,16	0,08	—	—	—
Farina di riso	100	12,3	10,6	1,9	80,0	72,1	tracce	363	0,4	7	90	0,05	0,04	—	—	—
Fette biscottate	100	4,0	7,3	6,0	83,0	72,1	tracce	410	3,8	55	124	0,50	0,30	—	—	—
Fiocchi d'avena ( <i>Avena sativa</i> )	100	10,3	13,0	7,5	73,5	66,2	2,2	395	5,2	54	365	0,55	0,14	—	—	—
Grissini	100	8,5	12,3	13,9	69,0	60,2	—	433	2,3	13	162	0,12	0,08	—	—	—
Frumento duro ( <i>Triticum durum</i> )	—	11,5	13,0	2,9	63,0	53,3	(2,2)	433	3,6	30	330	0,43	0,15	—	—	—
Frumento tenero ( <i>Triticum aestivum</i> )	—	12,0	12,3	2,6	65,8	56,3	3,2	319	3,3	35	304	0,42	0,14	—	—	—
Mais ( <i>Zea mays</i> )	—	12,5	9,2	3,8	75,8	66,0	2,5	355	2,4	15	256	0,36	0,20	—	—	—
Orzo perlato ( <i>Hordeum vulgare</i> )	100	12,2	10,4	1,4	82,3	74,1	tracce	267	1,4	13	77	0,09	0,07	—	—	—
Pane di tipo 1 (pezzatura da 500 g)	100	34,0	8,9	0,6	60,3	52,3	2,2	276	0,7	17	77	0,06	0,06	—	—	—
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 g)	100	31,0	8,1	0,5	64,0	55,9	2,0	290	0,8	14	63	0,04	0,04	—	—	—
Pane di tipo 00 (pezzatura da 50 g)	100	29,0	8,2	0,4	67,5	59,1	1,9	243	2,5	25	180	0,10	0,12	—	—	—
Pane di tipo integrale	100	36,6	7,5	1,3	53,8	48,7	4,2	302	—	1,7	165	0,14	0,11	—	—	—
Panini all'olio	100	30,8	7,7	5,8	58,3	48,7	—	302	—	17	155	0,14	0,11	—	—	—
Pasta di semola	100	12,4	10,8	0,3	82,8	72,2	2,7	356	1,3	22	199	0,14	0,19	—	—	—
Pasta all'uovo	100	12,5	13,0	2,4	78,6	69,0	(2)	368	2,1	—	199	—	—	—	—	—
Pasta glutinata	100	10,8	23,8	0,6	69,9	63,0	—	363	—	—	—	—	—	—	—	—
Pizza con pomodoro	100	40,5	4,0	4,0	51,9	35,4	12,6	271	tracce	12	49	—	—	—	—	—
Pizza con pomodoro e mozzarella	100	39,3	5,6	5,6	52,9	36,0	12,9	408	tracce	9	39	—	—	—	—	—
Pizza rustica	100	28,5	8,4	24,7	40,7	27,8	9,9	361	0,6	6	120	0,06	0,03	—	—	—
Riso brillante ( <i>Oryza sativa</i> )	100	12,9	7,0	0,6	87,4	78,7	tracce	341	1,3	17	165	0,19	0,15	—	—	—
Semola	100	14,0	11,5	0,5	77,5	68,2	1,8	363	1,0	12	12	—	—	—	—	—
Tabioca ( <i>Manihot utilisima</i> )	100	12,6	0,6	0,2	95,8	86,3	—	301	—	—	—	—	—	—	—	—
Tortellini	100	31,5	23,8	6,4	39,4	35,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>LEGUMI</b>																
Freschi																
Fagioli ( <i>Phaseolus vulgaris</i> )	41	62,3	6,4	0,6	19,4	16,5	1,3	104	3,0	44	180	0,44	0,10	—	—	—
Fagiolini	95	90,5	2,1	0,1	2,4	—	0,4	17	0,9	35	48	0,07	0,15	—	—	—
Fave ( <i>Vicia faba</i> )	30	80,7	5,4	0	4,2	3,4	4,4	35	1,8	23	98	0,20	0,10	—	—	—
Piselli ( <i>Pisum sativum</i> )	47	76,1	7,0	0,2	12,4	7,3	—	76	1,8	47	101	0,42	0,18	—	—	—
Secchi																
Ceci ( <i>Cicer arietinum</i> )	100	13,0	21,8	4,9	54,3	46,0	3,7	334	6,1	117	299	0,36	0,14	—	—	—
Fagioli	100	10,7	23,6	2,5	51,7	43,2	4,0	311	6,7	137	437	0,40	0,17	—	—	—
Fave sguasciate	100	13,3	27,2	3,0	55,3	45,4	4,9	320	5,0	90	420	0,50	0,28	—	—	—
Lenticchie ( <i>Lens esculenta</i> )	100	11,6	25,0	2,5	54,0	46,5	2,4	325	5,1	127	347	0,57	0,20	—	—	—

(1) Valore riferito al mais giallo; il mais bianco contiene soltanto tracce di pigmenti con attività biologica.

Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi		Energia	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vitamina A retinolo equivalente	Vitamina C
					disponibili	amido									
Peperoni dolci	82	92,3	0,9	0,3	4,2	0	22	0,7	17	28	0,05	0,07	—	139	151
Pomodori maturi ( <i>Solanum lycopersicum</i> )	100	94,0	1,0	0,2	3,5	0	19	0,3	9	25	0	0	0,8	135	25
Pomodori da insalata	100	94,2	1,2	0,2	2,8	0	17	0,4	11	26	0,03	0,03	0,7	42	21
Pori ( <i>Allium porrum</i> )	100	94,7	1,2	0,5	—	0	9	0,2	9	24	trace	trace	0,8	80	18
Prezemolo ( <i>Petroselinum sativum</i> )	80	87,8	2,1	0,1	5,2	—	29	0,8	54	57	0,06	0,08	0,5	trace	9
Radichio rosso ( <i>Cichorium intybus</i> )	72	37,2	3,7	0,6	—	0	20	0,2	39	75	0,10	0,21	0,6	943	162
Radichio verde	80	94,0	1,4	0,1	—	—	20	4,2	220	30	0,07	0,05	0,3	trace	10
Rape ( <i>Brassica rapa</i> )	95	88,1	1,9	0,5	0,5	—	7	0,3	36	30	0,06	0,07	0,3	542	46
Ravanelli ( <i>Raphanus sativus</i> )	69	93,3	1,0	0,1	3,8	—	14	7,8	115	45	0,06	0,07	0,9	0	22
Sedano ( <i>Apinum graveolens</i> )	99	95,6	0,8	0,1	1,8	—	18	0,6	40	29	0,02	0,02	0,4	—	6
Sedano rapa	—	88,3	2,3	0,2	2,4	—	11	0,9	39	45	0,03	0,06	0,4	trace	18
Spinaci ( <i>Spinacia oleracea</i> )	72	88,0	1,9	0,1	—	—	20	0,5	31	90	0,07	0,11	0,2	207	32
Taruffo nero ( <i>Tuber melanosporum</i> )	83	90,1	3,4	0,7	—	—	8	0,5	52	62	0,07	0,37	0,4	0	6
Zucca gialla ( <i>Cucurbita maxima</i> )	79	76,3	6,0	0,5	2,7	—	30	2,9	78	62	0,07	0,11	0,4	485	54
Zucchine ( <i>Cucurbita pepo</i> )	81	94,6	1,1	0,1	3,5	—	31	3,5	24	40	0,05	0,09	2,0	—	1
	88	93,6	1,3	0,1	2,1	—	18	0,9	20	65	0,03	0,02	0,5	599	9
							14	0,5	21	65	0,08	0,12	0,7	6	11
FRUTTA FRESCA															
Albicocche ( <i>Prunus armenica</i> )	94	86,3	0,4	0,1	6,8	0	28	0,5	16	16	0,03	0,03	0,5	360	13
Amarane ( <i>Prunus cerasus</i> )	85	84,2	0,8	0	10,2	0	41	0,4	15	17	0,03	0,05	0,4	24	7
Ananas ( <i>Ananas sativus</i> )	57	86,4	0,5	0	10,0	0	41	0,4	17	8	0,05	0,01	0,2	7	17
Aranche ( <i>Citrus aurantium</i> )	80	87,2	0,7	0,2	7,8	0	40	0,5	17	8	0,05	0,05	0,2	7	17
Aranche succo	100	89,3	0,5	0,2	8,2	0	34	0,2	49	22	0,06	0,05	0,2	71	50
Banane ( <i>Musa sapientum</i> )	65	76,8	1,2	0,3	15,5	0	38	0,2	15	17	0,05	0,03	0,4	38	44
Ciliege ( <i>Prunus avium</i> )	86	86,2	0,8	0,1	9,0	2,4	66	0,8	7	28	0,06	0,06	0,7	45	16
Cocomero ( <i>Citrullus vulgaris</i> )	52	95,3	0,4	0	3,7	—	38	0,6	30	18	0,03	0,03	0,5	19	11
Fichi ( <i>Ficus carica</i> )	75	81,9	0,9	0	11,2	—	15	0,2	7	2	0,02	0,02	0,1	19	8
Fichi d'India ( <i>Opuntia ficus indica</i> )	64	83,2	0,8	0,2	13,0	—	47	0,5	43	25	0,02	0,04	0,1	37	7
Fragole ( <i>Fragaria vesca</i> )	94	90,5	0,9	0,1	5,3	—	53	0,4	30	25	0,01	0,03	0,4	15	2
Lampone ( <i>Rubus idaeus</i> )	100	84,6	1,0	0,4	6,5	0	27	0,8	35	28	0,02	0,04	0,5	trace	54
Limoni ( <i>Citrus limonum</i> )	64	89,5	0,6	0,6	2,3	0	34	1,0	49	52	0,05	0,02	0,5	13	25
Limoni succo	100	92,1	0,6	0	2,3	0	34	1,0	49	52	0,05	0,02	0,5	13	25
Loft ( <i>Diospyros kaki</i> )	97	82,0	0,2	0	1,4	0	11	0,1	14	11	0,04	0,01	0,3	0	50
Mandaranci	87	85,3	0,6	0,3	16,0	0	6	0,2	8	16	0,02	0,02	0,2	trace	43
Mandarini ( <i>Citrus nobilis</i> )	87	85,3	0,8	0,2	12,8	—	65	0,3	5	16	—	0,03	0,3	237	23
Meagrani ( <i>Punica granatum</i> )	80	81,4	0,9	0,3	17,6	—	53	0,3	—	19	—	0,07	0,2	18	37
Mele ( <i>Pyrus malus</i> )	59	80,5	0,5	0,3	15,9	0	72	0,3	32	19	0,08	0,09	0,3	—	42
Mele cotogne ( <i>Pyrus cydonia</i> )	94	85,6	0,2	0,2	11,0	0	63	0,3	—	10	0,09	0,02	0,2	trace	8
Melone d'estate ( <i>Cucumis melo</i> )	79	84,3	0,3	0,3	6,3	trace	45	0,3	6	12	0,02	0,02	0,3	8	5
Melone d'inverno	47	90,1	0,8	0,2	7,4	—	34	0,1	4	14	0,02	0,03	0,7	0	14
Nespole ( <i>Eriobotrya japonica</i> )	51	94,1	0,5	0,2	4,9	0	34	0,1	4	14	0,02	0,03	0,7	0	14
Pere ( <i>Pyrus communis</i> )	66	85,3	0,4	0,4	6,1	0	33	0,3	19	13	0,05	0,04	0,6	189	32
Pesche ( <i>Prunus persica</i> )	91	85,2	0,3	0,4	9,5	0	26	0,3	21	16	0,01	0,02	0,5	5	12
Pompelmo ( <i>Citrus paradisii</i> )	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0	28	0,3	6	11	0,04	0,05	0,4	27	1
Prugne ( <i>Prunus domestica</i> )	70	87,5	0,6	0	5,0	0	41	0,4	4	20	0,01	0,03	0,1	trace	4
Uva ( <i>Vitis vinifera</i> )	89	80,3	0,5	0,1	7,5	0	21	0,4	4	16	0,05	0,03	0,5	27	4
	94	80,3	0,5	0,1	15,6	0	31	0,2	17	14	0,08	0,05	0,2	16	40
							61	0,4	27	4	0,03	0,03	0,1	4	5
															6
ALTRI FRUTTI															
Arachidi crude ( <i>Arachis hypogaea</i> )	79	7,1	26,0	47,2	11,2	6,0	571	3,2	60	239	1,52	0,09	—	0	2
Arachidi tostate	65	2,3	29,0	50,0	8,5	4,9	597	3,5	64	283	0,16	0,08	—	0	—

Alimenti	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi		Energia kcal	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina A retinolo equivalente mg	Vitamina C mg
					disponibili g	amido g									
Castagne fresche ( <i>Castanea sativa</i> )	69	41,0	3,5	1,8	42,4	30,9	189	1,2	38	89	0,22	0,35	1,4	0	—
Castagne secche	100	10,1	4,7	3,0	80,9	59,0	349	2,0	52	90	0,33	0,40	2,3	—	—
Datteri secchi ( <i>Phoenix dactylifera</i> )	90	17,3	2,7	0,6	63,1	—	253	2,7	69	65	0,08	0,15	2,2	5	—
Fichi seccati	100	19,4	2,7	2,7	66,6	—	288	3,0	186	111	0,14	0,10	—	8	—
Fichi seccati al forno e mandorlati	100	18,3	3,5	2,7	58,2	—	272	4,8	—	—	—	—	—	—	—
Mandorle dolci ( <i>Prunus communis</i> )	24	11,7	5,2	4,2	58,2	—	542	4,2	—	—	—	—	—	—	—
Noce fresche ( <i>Juglans regia</i> )	58	19,2	10,5	51,5	4,0	—	582	2,6	131	238	0,58	0,17	3,9	6	—
Noce seccate	39	15,8	15,8	63,7	5,5	—	660	2,1	83	380	0,45	0,10	—	30	—
Noccioline ( <i>Corylus avellana</i> )	42	5,7	13,0	62,9	6,3	—	625	3,3	150	322	0,51	0,10	2,8	30	—
Olive verdi ( <i>Olea europaea</i> )	84	76,8	0,8	15,0	1,8	—	142	1,6	64	14	0	0	—	48	—
Olive da tavola conservate	83	58,0	1,5	27,0	1,0	—	268	3,5	70	25	0	0,10	1,2	30	—
Olive nere	74	68,6	1,5	27,0	5,0	—	234	1,6	62	18	0,10	0,10	1,0	—	—
Pinoli ( <i>Pinus pinea</i> )	29	7,3	1,6	25,1	0,8	—	567	2,0	40	466	0,39	0,25	2,7	9	—
Prugne seccate	88	29,3	2,2	47,8	5,0	—	152	3,9	59	85	0,18	0,02	1,0	19	—
Uva secca	100	17,1	1,9	0,6	37,1	—	283	3,3	78	129	0,02	0,08	0,3	3	—
CARNE															
Fresca															
Agnello ( <i>Ovis agnus</i> ) (1)	83	75,2	20,0	2,2	0,3	0	101	1,9	9	191	0,10	0,20	4,9	0	0
Anatra domestica (1) ( <i>Anas boschas</i> )	80	76,9	21,4	8,2	—	0	159	1,3	12	200	0,19	0,18	7,7	0	0
Vitello (2) ( <i>Bos Taurus</i> )	100	68,8	20,7	1,0	0,1	0	92	2,3	14	214	0,15	0,26	6,3	0	0
Vitellone	100	71,5	21,3	3,1	0	0	113	2,3	11	175	0,10	0,17	4,3	0	0
	100	69,6	19,1	9,3	0	0	160	2,1	10	172	0,10	0,12	4,2	0	0
	100	66,3	18,1	14,6	0	0	204	2,0	10	168	0,07	0,11	4,7	0	0
Bovino adulto	100	72,1	20,7	5,1	—	0	129	2,3	11	200	0,09	0,19	4,7	—	—
	100	64,8	18,8	15,4	—	0	214	2,1	10	180	0,10	0,18	4,4	—	—
Capretto ( <i>Capra hircus</i> ) (1)	75	52,1	15,8	29,2	—	0	122	1,0	9	172	0,07	0,15	4,2	—	—
Capratto	100	74,8	19,2	5,0	—	0	226	1,9	9	220	0,25	0,21	5,7	—	—
Cavallo ( <i>Equus caballus</i> )	100	60,6	16,7	17,7	—	0	113	1,9	10	170	0,13	0,12	4,5	—	—
Coniglio ( <i>Oryctolagus cuniculus</i> )	68	74,1	23,7	2,7	0,5	0	102	3,2	17	230	0,10	0,12	4,6	0	0
	68	75,3	22,1	5,3	0,6	0	138	1,3	17	180	0,19	0,12	4,0	0	0
	68	70,9	22,1	5,3	0,5	0	203	0,1	13	180	0,17	0,11	3,7	0	0
	68	66,2	18,1	14,4	0,4	0	144	—	—	180	trace	0,09	3,0	—	—
Fagiano ( <i>Phasianus colchicus</i> ) (1)	85	69,2	24,3	5,2	—	0	107	—	—	—	0,17	0,19	11,3	—	—
Faraona ( <i>Nanimda meleagris</i> ) (1)	85	75,3	25,1	5,2	—	0	144	—	—	—	0,14	0,15	9,1	—	—
	85	73,6	24,3	1,8	—	0	107	—	—	—	0,29	0,35	5,1	—	—
	85	66,0	20,9	1,8	—	0	144	—	—	—	0,30	0,10	4,0	—	—
Gallina ( <i>Gallus gallus</i> ) (1)	70	82,8	12,9	12,3	0,2	0	195	1,6	15	205	—	—	—	—	—
Lumaca ( <i>Helix pomatia</i> )	24	72,5	19,9	1,7	—	0	67	—	—	—	—	—	—	—	—
Matale grasso	100	60,0	17,2	6,8	—	0	141	1,7	8	176	0,40	0,11	4,8	0	0
(Sus scrofa domestica)	100	60,0	14,5	22,1	—	0	268	1,4	7	158	0,38	0,10	4,8	0	0
	100	49,0	18,3	37,3	—	0	394	1,2	6	150	0,37	0,18	2,9	0	0
	75	74,0	18,7	3,0	—	0	100	1,5	8	223	1,12	0,18	4,5	0	0
Suino leggero (1)	100	75,3	15,8	3,0	—	0	102	1,8	12	233	1,35	0,20	4,5	0	0
	100	40,1	22,1	34,4	—	0	373	1,8	13	197	0,07	0,20	6,4	90	0
Oca ( <i>Anser anser</i> ) (1)	90	68,7	19,1	5,5	—	0	138	1,5	12	200	0,08	0,16	7,5	0	0
Piccione giovane ( <i>Columba livia</i> )	68	71,7	22,1	11,0	—	0	175	1,5	11	194	0,06	0,16	6,5	0	0
	100	75,3	22,2	11,0	—	0	97	1,6	19	200	0,06	0,12	13,0	0	0
Pollo ( <i>Gallus gallus</i> )	100	74,2	17,9	6,5	—	0	130	2,0	18	192	0,08	0,20	4,7	10	0
Quaglia ( <i>Coturnix coturnix</i> )	80	65,9	25,0	6,8	—	0	161	—	—	—	—	—	—	—	—
Rana ( <i>Rana esculenta</i> )	67	81,9	15,5	0,2	—	0	64	6,0	20	430	0,16	0,06	1,2	0	0

(1) Pronto da cuocere (lo scarto è costituito dalle ossa del busto).  
 (2) I dati si riferiscono alla carne senz'osso.  
 (3) Il vitello viene macellato a 120 giorni.

Alimenti	Parte edibile %	Acqua g	Pro- teine g	Lipidi g	Glucidi		Cidi		Ener- gia kcal	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tia- mina mg	Ribo- flavina mg	Niacina mg	Vita- mina A retinolo equiva- lenti mcg	Vita- mina C mg
					dispo- nibili g	amido g	solubili g	fibra g									
Tachina ( <i>Meleagris gallopavo</i> )	100	70,2	22,0	6,2 (3)	0,4	0	0,4	0	145	2,5	23	290	0,08	0,13	11,0	—	—
Tachino	100	70,2	22,0	4,9	0,4	0	0,4	0	134	2,5	23	290	0,08	0,13	8,0	0	(0)
Tachino	75	68,2	22,3	11,5	0	0	0	0	193	(2,5)	(23)	(257)	(0,11)	(0,27)	(4,6)	(0)	(0)
Tachino	75	59,7 (2)	22,3	16,9 (3)	0	0	0	0	241	(2,5)	(27)	(257)	(0,11)	(0,27)	(4,6)	—	—
Conservata	100	79,0	13,9 (2)	3,5	—	—	—	—	87	1,7	20	100	0,15	0,18	4,7	—	—
Bovino lessato in gelatina (in scatola)	100	36,3	20,8	40,2	1,4	—	1,4	—	450	1,0	25	263	0,70	0,20	6,0	—	—
Capocollo	100	12,0	40,8	40,0	—	—	—	—	523	1,4	30	235	0,22	0,19	2,0	—	—
Ciccio	100	34,8	17,0	47,3	—	—	—	—	494	—	—	—	—	—	—	—	—
Coppa	100	59,6	23,2	14,0	—	—	—	0	494	2,4	9	125	0,03	0,15	1,7	—	—
Corne di Beef (in scatola)	100	44,0	20,6	34,1	—	—	—	—	389	2,8	(20)	(173)	0,18	0,18	3,0	—	—
Corechino	100	44,2	13,3	37,0	—	—	—	—	388	2,2	40	180	0,10	0,15	3,1	—	—
Mortadella di bovino e suino	100	33,3	20,1	42,2	—	—	0,5	—	460	1,2	20	177	0,91	0,26	5,0	—	—
Prosciutto crudo	100	61,0	28,0	21,1	—	—	—	—	153	2,2	23	190	0,58	0,25	6,5	—	—
Prosciutto crudo magro	100	36,8	21,1	36,4	—	—	—	—	412	2,0	10	160	0,60	0,18	3,5	—	—
Prosciutto cotto	100	24,3	36,9	34,9	—	—	—	—	462	2,3	35	225	0,23	0,18	3,6	—	—
Salame (tipo Milano)	100	51,3	14,3	30,8	—	—	—	—	334	4,3	31	173	0,31	0,20	4,6	—	—
Saliccia di suino	100	28,2	22,0	47,3	—	—	—	—	514	2,8	20	266	0,20	0,18	3,0	—	—
Saliccia viennese (Würstel)	100	61,8	11,3	23,7	—	—	—	—	258	2,4	13	170	0,10	0,19	3,1	—	—
Saliccia di fegato	100	42,9	12,4	41,2	—	—	—	—	424	5,3	41	154	0,24	0,92	3,6	—	—
Zampone	100	45,5	19,1	31,6	—	—	0,88	—	360	(2,8)	(20)	(170)	0,26	0,21	3,0	—	102
Frattaglie	100	76,6	9,8	12,7	—	—	—	—	154	3,6	16	330	0,25	0,28	6,0	—	18
Cervello di bovino	100	77,2	15,7	4,7	—	—	—	—	105	—	—	—	—	—	—	—	—
Coratella di agnello	100	78,0	17,1	3,2	—	—	—	—	97	—	—	—	—	—	—	—	—
Coratella di vitello	100	67,0	19,3	13,3	—	—	—	—	197	4,6	9	203	0,58	0,89	8,2	—	—
Cuore di bovino	100	73,0	18,7	7,7	—	—	—	—	144	—	—	—	—	—	—	—	—
Cuore di equino	100	75,0	16,9	9,4	—	—	—	—	132	—	—	—	—	—	—	—	—
Cuore di ovino	100	72,0	18,3	7,2	—	—	—	—	132	—	—	—	—	—	—	—	—
Cuore di suino	100	70,0	21,0	4,4	—	—	—	—	158	5,3	35	245	0,40	1,27	6,1	—	—
Fegato di bovino	100	67,8	22,4	4,0	—	—	—	—	139	8,8	7	350	0,26	3,30	13,5	—	—
Fegato di equino	100	73,0	19,5	5,3	—	—	—	—	145	—	—	—	—	—	—	—	—
Fegato di ovino	100	70,0	22,8	4,8	—	—	—	—	135	12,6	8	364	0,40	3,28	13,1	—	—
Fegato di suino	100	64,0	22,8	4,8	—	—	—	—	180	18,0	10	362	0,40	2,98	14,5	—	—
Lingua di bovino	100	75,3	18,5	3,7	—	—	—	—	230	2,8	9	187	0,13	0,30	3,9	—	—
Milza di bovino	100	85,0	14,0	2,1	—	—	—	—	107	42,0 (2)	12	250	0,28	0,39	4,4	—	—
Polmone di bovino	100	76,5	18,4	4,6	—	—	—	—	75	6,7	15	173	0,23	0,25	2,0	—	—
Rene di bovino	100	72,0	15,8	5,0	—	—	—	—	115	8,0	9	220	0,37	2,25	5,8	—	—
Trippa di bovino	100	72,0	15,8	5,0	—	—	—	—	108	4,0	8	50	0,14	0,18	—	—	3
PRODOTTI DELLA PESCA																	
Freschi																	
Acciuga o alice ( <i>Engraulis encrasicolus</i> )	75	76,5	16,8	2,6	1,5	0	—	—	96	2,8	148	196	0,06	0,26	14,0	—	—
Anguilla di fiume ( <i>Anguilla anguilla</i> )	71	61,5	11,8	23,7	0,1	0	—	—	261	1,0	31	218	0,15	0,20	3,5	—	—

(1) I dati si riferiscono alla parte edibile privata del grasso visibile.

(2) Tachino: acqua della coscia 69,2%, dell'ala 63,2%.

(3) Tachino: lipidi del petto 4,9%, della coscia 11,2%, dell'ala 11,5%.

(4) Ottenuti da azoto totale (brodo + carne) × 6,25.

(5) Può variare da 1.000 a 12.000 mcg.

(6) Può variare da 8 a 75 mg.