

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	
					amido g	solubili g										fibra g
Anguilla di mare	70	62,8	14,6	19,6	0,7	0	237	—	—	—	—	—	—	—	—	
Argosta (<i>Palinurus elephas</i>)	29	78,1	16,2	1,9	1,0	0	86	0,8	60	280	0,15	0,18	2,0	tracce	—	
Calamaro (<i>Loligo vulgaris</i>)	65	—	12,6	1,7	0,6	0	68	—	144	189	0,07	0,16	1,2	tracce	—	
Carpa (<i>Cyprinus carpio</i>)	50	72,4	18,9	7,1	0	0	140	1,0	34	220	0,06	0,04	1,5	—	—	
Cefalo muggina (<i>Mugil cephalus</i>)	55	73,4	15,8	6,8	0,7	0	127	1,8	26	220	0,06	0,10	7,3	—	—	
Cozza o Mitilo (<i>Mytilus edulis</i>)	32	82,1	11,7	1,9	3,4	0	77	5,8	88	236	0,12	0,16	—	—	—	
Dentice (<i>Dentex dentex</i>)	65	76,1	16,7	3,5	3,4	0	101	1,2	38	264	0,08	0,10	2,1	—	—	
Gambero (<i>Crangon vulgaris</i>)	45	80,1	13,6	0,6	2,9	0	71	1,8	110	349	0,08	0,10	3,2	tracce	—	
Latterini (<i>Atherina boyeri</i>)	100	73,2	14,6	9,6	tracce	0	145	—	888	350	0,08	0,10	—	—	—	
Mela (<i>Gadus pontassou</i>)	56	79,0	18,7	0,6	—	0	80	—	20	220	0,09	0,07	1,7	—	—	
Nasello (<i>Merluccius merluccius</i>)	76	80,5	17,4	0,3	—	0	72	1,0	31	218	—	—	—	—	—	
Ostrica (<i>Ostrea edulis</i>)	12	81,5	17,0	0,3	—	0	71	0,7	25	194	0,05	0,08	2,2	tracce	—	
Palombo (<i>Mustelus mustelus</i>)	65	85,7	10,2	0,9	5,4	0	69	6	186	267	0,10	0,20	1,5	tracce	—	
Polpo (<i>Octopus vulgaris</i>)	90	79,2	16,0	1,2	1,3	0	80	1,0	31	218	0,03	0,03	5,6	—	—	
Razza (<i>Raja asterias</i>)	35	—	10,6	1,0	1,4	0	57	—	144	189	0,03	0,04	—	—	—	
Rombo (<i>Rhombus maximus</i>)	55	82,2	14,2	0,9	0,7	0	68	1,0	31	218	0,03	0,04	2,5	—	—	
Sarda (<i>Sardinia pilchardus</i>)	70	79,5	16,3	1,3	1,2	0	81	1,2	38	264	0,03	0,04	—	—	—	
Seppia (<i>Sepia officinalis</i>)	50	81,5	20,8	4,5	—	0	124	1,8	33	215	—	—	—	—	—	
Sgombro o Sgombro (<i>Scomber scombrus</i>)	80	81,5	14,0	1,5	0,7	0	72	—	—	—	—	—	—	—	—	
Sogliola (<i>Solea solea</i>)	48	69,8	17,0	11,1	—	0	168	1,2	38	264	0,10	0,25	7,6	—	—	
Spigola (<i>Morone labrax</i>)	54	79,5	15,9	1,7	0,8	0	82	0,8	12	195	0,05	0,05	1,7	tracce	—	
Tinca (<i>Tinca tinca</i>)	55	79,0	16,5	1,5	0,6	0	82,5	1,1	20	202	0,11	0,16	—	—	—	
Tonno (<i>Thunnus thynnus</i>)	90	78,5	17,9	0,5	—	0	76	1,0	31	218	0,06	0,15	—	—	—	
Triglia (<i>Mullus surmuletus</i>)	60	61,5	21,5	8,0	—	0	158	1,3	38	264	0,20	0,12	8,5	450	—	
Trota (<i>Salmo trutta</i>)	55	75,3	15,8	6,2	1,1	0	123	1,1	21	218	0,07	0,07	4,2	9	—	
Vongola (<i>Amigdala decussata</i>)	25	82,5	10,2	2,5	2,2	0	86	1,0	14	220	0,08	0,06	3,0	tracce	tracce	
Surgelati																
Cernia (<i>Epinephetus guaza</i>)	68	78,5	17,0	2,0	—	0	86	(0,3)	(11)	(128)	0,04	0,12	0,4	—	—	
Dentice	65	80,1	17,2	0,6	—	0	74	(0,8)	(30)	(188)	0,08	0,15	3,3	—	—	
Nasello	75	80,8	17,3	0,6	—	0	75	(0,4)	(32)	(188)	0,03	0,12	1,2	—	—	
Orata	69	78,4	19,8	1,2	—	0	90	(0,4)	(12)	(125)	0,04	0,14	4,3	—	—	
Sogliola	48	79,4	17,3	1,3	—	0	81	(0,4)	(11)	(174)	0,08	0,12	3,8	—	—	
Conservati																
Alici sott'olio	100	56,0	25,9	11,3	0,2	0	204	1,3	44	(351)	0,06	0,20	—	—	—	
Alici sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	—	0	128	0,7	—	202	0,28	0,37	—	—	—	
Anguilla marinata	88	59,9	14,8	21,9	0,6	0	259	1,4	18	254	—	0,28	—	—	—	
Anguilla affumicata (<i>Ciupca harengus</i>)	70	62,5	19,9	12,7	—	0	194	—	66	150	—	0,08	—	9	—	
Aringa marinata	95	60,2	18,3	14,0	—	0	199	—	30	—	—	0,08	—	46	—	
Aringa salata	73	48,8	19,8	15,4	—	0	218	—	112	562	0,04	0,29	3,0	48	—	
Baccalà ammollato (<i>Merluccius merluccius</i>)	82	75,6	21,6	1,0	—	0	95	2,3	31	—	0,05	0,28	—	—	—	
Baccalà secco	75	52,4	29,0	0,7	—	0	122	—	—	224	—	—	—	—	—	
Filetti di baccalà	100	—	26,0	tracce	—	0	104	—	—	—	0,05	—	—	—	—	
Salmona in salamoia (<i>Salmo salar</i>)	98	64,3	21,1	11,5	—	0	188	0,8	66	286	0,05	0,19	7,0	60	0	
Sgombro in salamoia	100	66,0	19,3	11,1	—	0	177	2,1	185	274	0,06	0,21	5,8	129	—	
Stoccafisso ammollato (<i>Gadus pontassou</i>)	85	76,1	20,7	0,9	0,3	0	92	0,6	9	163	0,01	0,08	—	—	—	
Stoccafisso secco	78	12,0	80,1	3,5	—	0	352	3,3	60	450	0,14	0,50	—	—	—	

(1) Glucogeno.
 (2) Alcune ostriche (Olimpia) hanno un elevato contenuto in vit. C (fino a 38 mg per 100 g).

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									
Tomno sott'olio (sgocciolato)	100	54,6	22,8	18,5	0	0	258	1,9	(8)	234	0,05	0,12	11,9	16	—
Tomno in salamoiia (sgocciolato)	100	73,4	25,1	0,3	—	0	103	—	—	—	0,06	0,09	10,0	65	—
LATTE															
— di capra	100	86,3	3,9	4,3	4,7	0	72	0,1	141	106	0,05	0,11	0,3	86	1
— di pecora	100	82,7	5,3	6,9	5,2	0	103	0,1	180	96	0,06	0,25	0,5	53	—
— di vacca intero (1)	100	87,0	3,5	3,5	4,8	0	64	0,1	119	93	0,04	0,18	0,1	37 (2)	—
— parzialmente scremato	100	88,5	3,5	1,8	5,0	0	49	0,1	120	94	0,04	0,18	0,1	15	—
— di vacca scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	0	36	0,1	122	97	0,04	0,18	0,1	tracce	—
— condensato zuccherato	100	26,5	8,7	9,0	56,5	0	327	0,2	293	235	0,09	0,43	0,2	99	—
— evaporato	100	74,0	7,0	8,2	8,6	0	134	0,1	240	200	0,06	0,35	0,2	96	—
— in polvere intero	100	3,2	25,7	24,9	42,0	0	484	0,7	1050	728	0,24	1,31	0,7	295 (3)	—
— in polvere semiscremato	100	4,2	28,8	12,7	50,2	0	418	0,7	1124	879	0,32	1,80	—	201	—
— in polvere scremato	100	5,0	33,1	0,9	56,2	0	351	0,9	1323	1030	0,35	1,80	0,8	12	—
Yoghurt (da latte intero)	100	87,0	3,5	3,9	3,6	0	63	0,1	111	87	0,03	0,16	0,1	40	—
Yoghurt (da latte parzialmente scremato)	100	89,0	3,4	1,7	3,8	0	43	0,1	120	94	0,04	0,18	0,1	21	—
Yoghurt (da latte scremato)	100	89,0	3,3	0,9	4,0	0	36	—	—	—	—	—	—	—	—
FORMAGGI E LATTICINI															
Bel Paese	100	38,9	25,4	30,2	—	0	380	—	604	480	0,07	0,30	0,3	310	0
Burrini	100	—	22,1	47,0	—	0	511	—	—	—	—	—	—	—	—
Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	—	0	431	0,3	860	590	0,01	0,45	—	420	—
Caciotta romana (di pecora)	100	32,5	27,7	27,3	2,1	0	364	—	—	—	—	—	—	—	—
Caciotta toscana	100	42,8	24,6	29,6	—	0	365	—	—	—	—	—	—	—	—
Caciottina fresca	100	54,8	17,3	21,3	—	0	261	—	—	—	—	—	—	—	—
Cheddar	100	38,5	25,0	31,0	0,5	0	381	0,5	810	545	0,01	0,45	0,1	420	—
Dolce verde	100	52,5	19,1	20,0	2,5	0	266	—	360	300	—	0,30	—	—	—
Emmenthal	100	34,6	28,5	30,6	3,6	0	403	0,3	1145	700	0,01	0,45	0,1	425	0,5
Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	—	0	265	0,4	162	(355)	(0,03)	(0,27)	0,3	300	—
Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	0	343	0,3	870	650	0,01	0,45	0,2	(420)	—
Formaggio (4)	100	52,6	11,2	26,9	6,0	0	309	0,3	430	650	0,02	0,30	0,1	240	—
Formaggio (meno grasso)	100	56,4	14,7	17,3	6,5	0	239	0,3	612	665	0,02	0,20	0,9	420	—
Gorgonzola	100	42,4	19,4	31,2	—	0	358	0,8	1290	702	0,01	0,18	0,1	285	—
Grana	100	30,5	35,5	25,0	3,7	0	381	0,5	1123	685	—	0,12	—	—	—
Groviera	100	32,1	30,6	29,0	1,5	0	388	—	1057	685	—	0,68	—	327	—
« Lattaria » (5)	100	25,4	30,7	36,4	—	0	450	—	68	97	0,01	0,22	0,1	430	—
Mascarpone	100	44,4	7,6	47,0	—	0	453	0,2	403	239	(0,05)	(0,51)	(0,4)	(190)	—
Mozzarella	100	60,1	19,9	16,1	4,9	0	243	0,2	78	61	0,02	0,11	—	335	—
Panna	100	58,5	2,3	35,0	3,4	0	337	—	360	300	—	—	—	—	—
Pastorella	100	41,3	26,9	28,5	—	0	364	0,7	1160	675	0,03	0,47	0,2	280	—
Pecorino	100	32,3	28,5	28,0	—	0	366	0,5	881	576	0,02	0,83	0,6	54	—
Provone	100	39,6	26,3	28,9	—	0	365	—	274	270	—	—	—	—	—
Ricotta	100	56,0	9,5	30,6	4,0	0	328	0,2	392	229	—	—	—	—	—
Scamorza	100	58,7	22,7	10,1	7,2	0	209	—	567	374	—	—	—	—	—
Stracchino	100	53,5	18,5	25,1	—	0	300	0,3	—	—	—	—	—	—	—

(1) 1 litro di latte pesa 1030 g.
 (2) 5 mcg provengono da caroteni.
 (3) 115 mcg provengono da caroteni.
 (4) Un formaggio pesa in media 22 g.
 (5) Formaggio tipico del Veneto.

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									
UOVA																	
Uovo di gallina (1)	} intero albume tuorlo	89	73,9	13,0	11,1	1,0	0	—	156	2,5	50	210	0,11	0,31	0,1	225 (2)	0
Uovo di anitra		100	87,6	10,9	tracce	0,8	0	0	47	0,1	9	15	tracce	0,27	0,1	0	0
Uovo di oca		100	49,2	16,3	31,9	0,7	0	0	355	6,1	147	586	0,27	0,35	tracce	640	0
Uovo di tacchina		88	70,9	12,2	15,4	0,7	0	0	190	2,8	57	195	0,15	0,30	0,1	360	0
Polvere di uovo		87	69,7	13,8	14,4	1,0	0	0	189	2,6	52	—	0,10	0,30	0,1	330	0
	100	4,1	47,0	10,2	41,2	—	0	143	—	—	800	—	—	—	850	—	
OLII E GRASSI																	
Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	0	0	758	0	15	16	tracce	tracce	tracce	960 (3)	0	
Lardo	100	1,0	tracce	99,0	0	0	0	891	—	—	—	—	—	—	—	—	
Margarina	100	13,0	0,6	84,0	0,4	0	0	760	tracce	20	16	—	—	—	75	—	
Olio di oliva (4)	100	0	0	100,0	0	0	0	900	0	0	0	0	0	0	0	0	
Olio di semi vari	100	0	0	100,0	0	0	0	900	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pancetta di maiale	100	19,3	8,4	69,3	1,0	0	0	661	1,2	13	108	0,36	0,11	1,8	—	0	
Strutto	100	0,5	0,3	99,0	0	0	0	892	0	0	0	0	0	0	—	0	
DOLCI																	
Babà al rhum	100	49,4	5,9	5,7	41,4	20,6	18,5	252 (5)	2,3	22	40	—	—	—	—	—	
Canditi (6)	100	17,0	0,5	0	75,0 (7)	0	10,9	283	1,3	52	—	—	—	—	—	—	
Cannoli alla crema	100	33,7	6,2	20,7	42,2	28,2	10,9	369	—	—	—	—	—	—	—	—	
Caramelle dure	100	2,7	tracce	tracce	91,6	—	91,6	343	1,5	95	64	—	—	—	—	—	
Cioccolata tipo «mou»	100	4,8	2,1	17,2	71,1	1	17,0	430	5,0	51	186	0,07	—	—	—	—	
Cioccolata fondente	100	1,1	5,8	34,0	56,7	—	54,0	542	3,0	262	207	0,09	0,39	0,6	9	0	
Cioccolata al latte	100	1,7	8,9	37,6	50,8	tracce	48,4	565	1,9	42	162	0,26	0,26	2,0	25	0	
Ciocolata gianduja	100	2,8	13,1	28,8	52,7	—	50,2	509	3,6	143	164	0,03	0,10	—	—	—	
Crema di nocciolo e cacao	100	0,8	6,9	32,4	58,1	—	58,1	537	—	—	—	—	—	—	—	—	
Crostata con marmellata	100	20,9	4,9	8,2	65,5 (7)	—	—	339	0,4	185	165	—	—	—	—	—	
Gelato fior di latte	100	60,6	4,2	13,7	20,7	—	—	218	—	—	—	—	—	—	—	—	
Ghiacciolo all'arancio	100	64,0	—	—	36,5	—	—	137	—	—	—	—	—	—	—	—	
Gomme da masticare (lastre e confetti)	70	3,5	—	—	70,0	0	—	222	—	—	—	—	—	—	—	—	
Marmellate (normali e tipo frutta viva)	100	36,0	0,5	tracce	58,7	—	58,7	222	1,4	18	—	—	—	—	—	—	
Merendine tipo pan di Spagna	100	13,0	8,3	22,3	60,9	36,0	20,9	463	1,3	10	7	0,02	0,02	0,9	—	4	
Merendine con marmellata	100	19,7	5,5	8,3	69,8	21,0	46,5	359	0,8	11	117	—	—	—	—	—	
Merendine farcite	100	14,2	6,2	15,1	67,6	19,7	45,7	414	1,8	17	172	—	—	—	—	—	
Miele	100	18,0	0,6	0	80,3	0	80,3	303	0,5	5	6	tracce	—	—	—	—	
Panettone	100	26,9	6,4	10,7	56,5	30,3	22,9	334	3,0	149	130	0,04	—	0,3	0	1	
Torta margherita	100	19,4	8,9	10,4	63,6	26,6	34,1	368	2,8	9	121	—	—	—	—	—	
Torrone alla mandorla	100	6,9	10,8	26,8	52,0	—	52,0	479	3,5	80	—	—	—	—	—	—	
Zucchero	100	tracce	0	104,5	0	0	99,5	392	—	—	—	—	—	—	—	—	

(1) Un uovo pesa circa 58 g, il guscio 7 g, l'albume 34 g, il tuorlo 18 g.
 (2) 23 mcg provengono da caroteni.
 (3) 62 mcg provengono da caroteni.
 (4) Un litro d'olio d'oliva pesa 917 g.
 (5) Compreso il valore energetico del rhum.
 (6) Le analisi si riferiscono a ciliege, scorzette di frutta, frutti ghiacciati.
 (7) Calcolati per differenza.

Alimenti	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi	
					disponibili g	amido g
ALIMENTI VARI						
Aranziata	100	86,0	0,1	0	39,8	0
Cacao amaro in polvere	100	2,5	20,4	25,6	35,0 (1)	33,3
Cola cola	100	89,0	(0)	(0)	10,5	0
Conserva di pomodoro	100	70,0	3,9	0,4	20,4	0
Fecola di patate	100	16,1	1,4	0	91,5	82,4
Lievito di birra (compresso)	100	71,0	12,1	0,4	11,0	—
Maionese	100	15,1	4,2	70,0	2,2	0
Popcorn	100	4,0	12,7	5,0	76,7 (2)	—
Rustici	100	36,7	8,2	23,4	35,5	25,5
Succo di frutta (3)	100	84,5	0,3	0,1	14,5	0
PRECCUCINATI SURGELATI						
Bastoncini di pesce	100	61,5	11,0	10,1	15,0	14,4
Cannelloni	100	67,6	7,6	10,3	12,8	11,2
Hamburger	100	61,0	12,7	14,2	11,8	11,3
Nasello alla marinara	97	73,2	11,6	10,3	0	0
Pasta e fagioli	100	84,2	2,9	1,3	7,3	6,7
Pollo arrosto	80	54,6	19,9	22,4	0	0
Riso alla pescatora	100	71,1	6,1	2,6	14,0	13,3
Scaloppine	100	80,6	11,8	3,7	2,0	0

(1) Amido a destrine espressi in glucosio.

(2) Calcolati per differenza.

(3) Albicocca e pera.

AVVERTENZE

- 1) Il percento di parte edibile è stato calcolato sui prodotti acquistati nei mercati.
- 2) I protidi sono stati ottenuti moltiplicando l'azoto totale per i fattori di conversione proposti da Jones D. B.: 6,38 latte e latticini; 5,70 farina di frumento; 5,83 frumento, orzo, avena, segale in granella e relative farine integrali; 5,95 riso; 5,30 noci, nocciole; 5,18 mandorle; 5,46 semi di arachide; 6,25 tutti gli altri alimenti.
- 3) I glucidi disponibili sono stati espressi in monosaccaridi. La trasformazione è stata effettuata moltiplicando l'amido per il fattore 1,11 ed i disaccaridi per il fattore 1,05. I glucidi solubili comprendono monosaccaridi e disaccaridi.
- 4) I dati che si riferiscono alla fibra, sono la somma di cellulosa e lignina.
- 5) I fattori usati per il calcolo delle Kcal sono quelli proposti da Southgate e Durmin: 4 Kcal per le proteine, 9 Kcal per il lipidi, 3,75 per i glucidi disponibili e 7 Kcal per l'alcool etilico espresso in g.
- 6) Tiamina = vitamina B₁.
- 7) Riboflavina = Vitamina B₂.

Alimenti	Fibra		Energia mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina A retinolo equivalente mcg	Vitamina C mg
	solubili g	fibra g									
Aranziata	39,8	0	149	—	51	—	—	—	—	7	—
Cacao amaro in polvere	tracce	5,7	443	14,3	51	685	0,08	0,30	1,7	—	0
Cola cola	10,5	0	39	—	(5)	(18)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
Conserva di pomodoro	20,4	0	96	2,2	27	85	0,20	0,10	3,1	—	43
Fecola di patate	—	0	349	0,3	10	27	tracce	tracce	tracce	0	0
Lievito di birra (compresso)	—	0	93	4,9	13	394	0,71	1,65	11,2	—	—
Maionese	11,0	0	655	0,5	18	28	0,02	0,04	tracce	84	tracce
Popcorn	2,2	tracce	383	(2,7)	(11)	(281)	—	(0,12)	(2,2)	—	tracce
Rustici	5,2	2,2	369	—	—	—	—	—	—	—	—
Succo di frutta (3)	14,5	0,2	56	0,3	8	11	0,01	0,03	0,3	—	—
PRECCUCINATI SURGELATI											
Bastoncini di pesce	0,6	—	191	0,7	46	168	0,08	0,07	0,3	0	1
Cannelloni	1,6	—	171	0,3	112	107	0,23	0,12	0,4	0	1
Hamburger	0,5	—	224	0,4	tracce	102	0,07	0,11	0,8	—	1
Nasello alla marinara	0	—	139	0,6	34	148	0,05	0,06	0,5	0	0
Pasta e fagioli	0,6	—	51	0,2	27	37	0,29	0,02	0,1	0	1
Pollo arrosto	0,7	—	281	0,3	15	154	0,05	0,16	4,7	0	1
Riso alla pescatora	0,7	—	100	0,3	36	73	0,05	0,06	0,2	0	1
Scaloppine	2,0	0	88	0,4	tracce	88	0,05	0,07	1,4	tracce	1

- 8) Niacina = Vitamina PP.
- 9) Vitamina A = Retinolo:
 - 1 retinolo equivalente = 1 mcg di retinolo
 - » » » = 6 mcg di beta-carotene.
 - » » » = 2 mcg di carotenoidi da latte e derivati.
 - » » » = 3,33 U.I. di vit. A.
- 10) Il trattino indica mancanza di dati, ma non esclude la possibile presenza nell'alimento del principio nutritivo.
- 11) I dati tra parentesi sono incerti o ricavati da alimenti che si suppone siano di composizione analoga.
- 12) Indice chimico: Si calcola il rapporto percentuale tra il contenuto di ciascun aminoacido essenziale nella proteina dell'alimento ed il contenuto dello stesso aminoacido nella stessa quantità di uovo. L'aminoacido per il quale la percentuale è più bassa è l'aminoacido limitante e questa percentuale costituisce l'indice chimico.

Alimenti	Parte edibile	Acqua	Pro- teine	Lipidi	Glucidi		fibra	Ener- gia	Ferro	Calcio	Fosforo	Tia- mina	Ribo- flavina	Niacina	Vita- mina A retinolo equiva- lenti	Vita- mina C
					dispo- nibili	amido										
Lupini deamminizzati (<i>Lupinus albus</i>)	76	69,0	16,4	2,4	7,2	6,0	—	114	5,5	45	100	0,10	0,01	0,2	—	—
Piselli	100	13,0	21,7	2,0	53,6	45,7	5,0	306	4,5	48	320	0,58	0,15	2,2	10	4
VERDURE ED ORTAGGI																
Aglio (<i>Allium sativum</i>)	75	80,0	3,9	0,6	17,9	—	—	88	1,5	14	63	0,14	0,02	1,3	—	5
Agrretti (<i>Rumex acetosa</i>)	97	92,3	1,8	0,2	—	—	0,8	9	1,2	131	34	0,03	0,19	—	392	24
Asparagi di bosco (<i>Asparagus officinalis</i>)	57	89,3	4,6	0,2	4,0	—	0,6	35	1,1	25	90	0,13	0,43	1,5	155	23
Asparagi di campo	87	91,4	3,6	0,2	3,3	—	1,2	29	1,2	25	77	0,21	0,29	1,0	82	18
Asparagi di serra	52	92,0	3,0	0,1	3,0	—	1,1	24	1,0	24	65	0,27	0,25	0,9	13	24
Barbabietole rosse (<i>Beta vulgaris</i> , cv. <i>rapa, forma rubra</i>)	82	91,3	1,1	0	4,0	0	0,6	20	0,4	20	21	0,03	0,02	0,2	tracce	7
Bieta (<i>Beta vulgaris</i> , cv. <i>cicla</i>)	82	94,5	1,3	0,1	2,8	—	0,5	17	1,0	67	29	0,03	0,19	1,8	263	24
Broccolenti di rape (<i>Brassica rapa</i> , cv. <i>esulentia</i>)	60	90,7	2,9	0,3	2,0	—	1,3	22	1,5	97	69	0,04	0,16	1,0	225	110
Broccoli (<i>Brassica oleracea</i> , cv. <i>botrytis cy-mona</i>)	51	90,3	3,0	0,4	3,1	—	0,9	27	0,8	28	66	0,04	0,12	1,8	2	54
Carciofi (<i>Cynara scolymus</i>)	34	84,0	2,7	0,2	2,5	—	1,4	22	1,0	86	67	0,06	0,10	0,5	18	12
Cardi (<i>Cynara cardunculus</i>)	70	94,3	0,6	0,1	1,5	0,6	1,6	9	0,2	96	11	0,02	0,04	0,2	tracce	4
Carote (<i>Daucus carota</i>)	95	91,6	1,1	0	2,7	—	0,9	10	0,7	44	37	0,04	0,04	0,7	1148	4
Cavolfiore (<i>Brassica oleracea</i> , cv. <i>botrytis cauliflora</i>)	66	90,5	3,2	0,2	2,1	0,3	1,7	22	0,8	44	69	0,10	0,10	1,2	tracce	59
Cavolo broccolo (<i>Brassica oleracea</i> , cv. <i>gemifera</i>)	72	89,0	3,4	0,3	—	—	1,1	16	1,2	72	74	0,08	0,21	1,8	123	77
Cavoli di Bruxelles (<i>Brassica oleracea</i> , cv. <i>gemifera</i>)	76	85,7	4,2	0,5	4,3	0,9	1,6	37	1,1	51	50	0,08	0,14	0,7	22	81
Cavolo cappuccio verde (<i>Brassica oleracea</i> , cv. <i>capitata</i>)	93	92,2	2,1	0,1	2,5	—	1,1	19	1,1	60	29	0,06	0,04	0,6	19	47
Cavolo cappuccio rosso	94	92,3	1,9	0,2	2,7	—	1,0	20	1,0	60	24	0,06	0,05	—	tracce	52
Cetrioli (<i>Cucumis sativus</i>)	77	96,5	0,7	0,5	1,8	—	0,2	14	0,3	16	17	0,02	0,03	0,6	tracce	11
Cicoria (<i>Cichorium intybus</i>)	80	93,4	1,4	0,2	0,7	—	0,7	17	0,7	74	31	0,03	0,19	—	219	17
Cicoria da taglio (1)	89	95,0	1,2	0,1	1,7	—	0,5	12	1,5	150	26	0,03	0,08	—	267	8
Cicoria witloof	100	94,3	0,7	0,3	3,2	—	0,6	17	0,3	18	26	0,04	0,03	—	10	3
Cipolle (<i>Allium cepa</i>)	83	92,1	1,0	0,1	5,7	—	0,6	26	0,4	25	35	0,02	0,03	0,5	0	5
Cipolline	93	88,2	1,3	0,1	8,5	—	0,7	38	0,4	51	48	0,05	0,04	0,8	0	6
Finocchi (<i>Phoeniculum vulgare</i>)	59	93,2	1,2	0	1,0	—	0,8	9	2,0	39	37	0,02	0,16	—	2	12
Fiori di zucca (<i>Cucurbita Pepo</i>)	79	94,3	1,7	0,4	0,5	—	1,0	12	2,0	45	39	0,09	0,04	—	252	28
Foglie di rapa (<i>Brassica rapa</i>)	63	92,5	2,6	0,1	0,5	—	2,1	11	2,7	169	49	0,08	0,37	—	299	81
Funghi (<i>Amanita caesaria</i> , <i>ovulo edule</i>)	87	92,9	2,0	0,3	—	—	0,9	11	1,1	17	89	0,10	0,31	—	0	3
Funghi (<i>Boletus edulis</i> , <i>porcino</i>)	92	92,0	3,9	0,7	—	—	1,0	22	1,2	22	142	0,38	0,26	—	0	3
Funghi (<i>Agaricus campestris</i> , <i>praticolo col-tiata</i>)	90	92,1	2,3	0,4	2,6	—	0,9	23	1,2	10	102	0,10	0,13	—	0	4
Indivia (<i>Cichorium endivia</i>)	69	93,0	0,9	0,3	2,7	—	0,5	16	1,7	93	31	0,05	0,30	4,2	0	35
Lattuga (<i>Lactuca sativa</i>)	80	94,3	1,8	0,4	2,2	—	0,6	19	0,8	45	31	0,05	0,18	0,7	229	6
Lattuga a cappuccio	92	92,2	1,5	0,2	3,0	—	0,6	19	1,2	53	25	0,08	0,09	0,3	237	27
Lattuga da taglio	83	95,6	1,1	0,1	2,2	—	0,2	14	0,9	46	22	0,04	0,09	0,4	194	59
Melanzane (<i>Solanum melongena</i>)	92	92,7	1,1	0,1	2,6	—	1,5	15	0,3	14	33	0,05	0,05	0,6	—	1
Patate novelle (<i>Solanum tuberosum</i>)	96	81,9	2,0	—	15,8	13,5	—	67	—	—	—	0,12	—	—	—	28
Patate	83	78,5	2,1	1,0	18,0	16,0	—	85	—	—	—	0,10	—	—	3	15
Peperoncini piccanti (<i>Capiscium annuum</i>)	89	87,8	1,8	0,5	5,2	0	2,0	31	0,5	18	18	0,09	0,23	2,5	824	229

(1) Cv. barba di frate.