

Segue Tabella N. 19. - *Composizione chimica e valore energetico per 100 ml.*

Bevande alcoliche	N \times 6,25 g	Lipidi g	Glicidi dispo- nibili g	Alcool g	Ener- gia kcal	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tia- mina mg	Ribo- flavina mg	Niacina mg	Vita- mina A reti- nolo equiva- lenti mcg	Vita- mina C mg
Aperitivi a base di vino	—	0	17,0	17,5	186	—	—	—	—	—	—	—	—
Birra chiara	0,2	0	3,5 ⁽¹⁾	2,8	34	—	1,0	28	0,004	0,030	0,880	—	1
Brandy	—	0	—	32,0	224	—	0,7	0,7	0	—	—	—	—
Grappa	—	0	—	33,6	235	—	—	—	—	—	—	—	—
Liquori da dessert . . .	—	0	31,0	28,2	313	—	—	—	—	—	—	—	—
Marsala all'uovo	—	0	12,4	14,8	150	—	—	—	—	—	—	—	—
Marsala tipico	—	0	28,0	14,2	204	—	—	—	—	—	—	—	—
Vermouth dolce	—	0	14,6	13,0	145	—	—	—	—	—	—	—	—
Vermouth secco	—	0	4,0	15,2	121	—	—	—	—	—	—	—	—
Vino da pasto bianco . .	—	0	—	10,1	71	1,0	9,0	74	0,009	0,050	0,004	—	—
Vino da pasto rosso . . .	—	0	—	10,7	75	—	—	—	—	—	—	—	—
Whisky	—	0	—	32,0	224	—	—	—	—	—	—	—	—

⁽¹⁾ Variabili da 2 a 5 g. per 100 ml.

TABELLA N. 20. - Calorie fornite da prodotti alimentari vari non compresi nella guida alimentare.

		Calorie
Desserts:		
Pasta o biscotto secco	1 medio	120
Ciambella lievitata	1 medio	125
Torta di mele, di ciliege, di frutta	1 fetta	350
Torta di cioccolato	1 fetta	445
Crema di latte:		
Crema e latte, metà e metà	1 cucchiaio	20
Crema per caffè	1 cucchiaio	30
Panna montata	1 cucchiaio	55
Grassi, olii e alimenti simili:		
Burro, margarina	1 cucchiaio	35
Altri grassi, olii	1 cucchiaio	40
Condimento per insalata (olio e aceto)	1 cucchiaio	60
Maionese	1 cucchiaio	110
Zucchero e dolci:		
Zucchero	1 cucchiaino	15
Marmellate, gelatine, miele, sciroppi	1 cucchiaio	55
Caramelle gombose	3 o 4	90
Caramelle dure	30 gr circa	110
Caramelle Nougat	3 medie	115
Caramelle tipo Mou	30 gr circa	115
Ciocolatini	2-3	125
Cioccolato a latte, sempl. o con mandorle	30 gr circa	150
Bevande:		
Bibite analcoliche	1 bicchiere	70
Coca Cola	1 bicchiere	95
Birra, 3,6% alcool	1 bicchiere	100
Whisky, 90-proof	1 bicchierino	110
Miscellanea:		
Olive, nere	2 grandi	15
Salatini	5 piccoli	20
Popcorn con aggiunta di grasso	1 sacchetto	65
Patate fritte	10 pezzi	115
Sugo di carne	2 cucchiai	35
Salsa bianca	25 gr	110

TABELLA N. 22. - *Equivalenze quantitative tra prodotti da cereali, patate e legumi acuto riguardo al contenuto in glicidi (il raffronto è stabilito tra quantità di mercato).*

100 grammi di	equivalgono a																	
	Grissini	Riso	Biscotti	Pasta alimentare	Galette	Pasta all'uovo	Pasta glutinata	Pane casalingo	Pane bianco (f. da gr 100)	Panettone casalingo	Pane viennese	Pane all'olio	Piselli secchi	Fave secche	Lenticchie	Ceci	Fagioli secchi	Patate
Grissini	100	107	109	111	120	121	128	132	132	138	140	144	153	155	164	165	170	576
Riso	94	100	103	104	112	114	120	124	124	129	131	135	144	146	154	155	160	541
Biscotti	91	97	100	102	109	111	117	121	121	126	128	131	140	142	150	151	156	527
Pasta alimentare	90	96	98	100	108	109	115	119	119	124	126	129	138	140	147	148	153	518
Galette	84	89	92	93	100	101	107	110	111	115	117	120	128	130	137	138	142	482
Pasta all'uovo	83	88	90	92	99	100	106	109	109	114	116	119	127	128	135	136	141	476
Pasta glutinata	78	83	85	87	93	95	100	103	103	107	109	112	120	121	128	129	133	450
Pane casalingo	76	81	83	84	91	92	97	100	100	104	106	109	116	118	124	125	129	436
Pane bianco (f. gr 100)	76	81	83	84	90	92	97	100	100	104	106	109	116	117	124	125	129	436
Panettone casalingo	73	77	80	81	87	88	93	96	96	100	102	104	111	113	119	120	124	419
Pane viennese	71	76	78	79	85	87	92	94	95	98	100	103	110	111	117	118	122	412
Pane all'olio	70	74	76	77	83	84	89	92	92	96	97	100	107	108	114	115	119	401
Piselli secchi	65	69	71	73	78	79	84	86	86	90	91	94	100	101	107	108	111	376
Fave secche	64	69	70	72	77	78	82	85	85	89	90	93	99	100	106	106	110	371
Lenticchie	61	65	67	68	73	74	78	81	81	84	85	88	93	95	100	101	104	352
Ceci	61	65	66	67	73	73	78	80	80	83	85	87	93	94	99	100	103	350
Fagioli secchi	59	63	64	65	70	71	75	78	78	81	82	84	90	91	96	97	100	338
Patate	17	18	19	19	21	21	22	23	23	24	24	25	27	27	28	29	30	100

TABELLA N. 22. - *Equivalenze quantitative tra alcuni tipi di frutta fresca acuto riguardo al contenuto in vitamina A (Il raffronto è stabilito tra quantità di mercato).*

100 grammi di equivalgono a	Albicocche	Caki	Pesche	Melone	Ciliege	Susine	Banane	Mandarini	Arance	Cocomero	Mele	Uva	Fichi	Fragole	Mele cotogne	Pere
	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Albicocche	100	132	278	333	394	663	698	1774	1803	2366	2785	3056	3235	4583	9565	13750
Caki	76	100	211	253	300	504	531	1348	1370	1798	2116	2322	2459	3483	7270	10450
Pesche	36	47	100	120	142	239	251	639	649	852	1003	1100	1165	1650	3443	4950
Melone	30	39	83	100	118	199	210	532	541	710	835	917	971	1375	2870	4125
Ciliege	25	33	70	85	100	168	177	450	457	600	706	775	821	1162	2426	3487
Susine	15	20	42	50	59	100	105	268	272	357	420	461	488	692	1443	2075
Banane	14	19	40	48	56	95	100	254	258	339	399	437	463	656	1370	1969
Mandarini	6	7	16	19	22	37	39	100	102	133	157	172	182	258	539	775
Arance	6	7	15	18	22	37	39	98	100	131	154	169	179	254	530	762
Cocomero	4	6	12	14	17	28	30	75	76	100	118	129	137	194	404	581
Mele	4	5	10	12	14	24	25	64	65	85	100	110	116	165	343	494
Uva	3	4	9	11	13	22	23	58	59	77	91	100	106	150	313	450
Fichi	3	4	9	10	12	20	22	55	56	73	86	94	100	142	296	425
Fragole	2	3	6	7	9	14	15	39	39	52	61	67	71	100	209	300
Mele cotogne	1	1	3	3	4	7	7	19	19	25	29	32	34	48	100	144
Pere	1	1	2	2	3	5	5	13	13	17	20	22	24	33	70	100

TABELLA N. 22. - *Equivalenze quantitative tra alcuni tipi di ortaggi avuto riguardo al contenuto in vitamina C (Il raffronto è stabilito tra quantità di mercato).*

100 grammi di equivalgono a	Broccoli	Broccoletti di rape	Peperoni	Cavolfiore	Spinaci	Cavolo verde	Scarola	Bietole	Zucchine verdi	Pomodori da sugo	Asparagi	Patate	Cipolle	Cicoria	Indivia	Zucca gialla	Cetrioli	Lattuga bianca
	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Broccoli	100	111	120	151	157	207	207	244	437	488	638	922	1186	1186	1186	1186	1186	2075
Broccoletti di rape	90	100	109	136	142	187	187	221	395	441	577	833	1071	1071	1071	1071	1071	1875
Peperoni	83	92	100	125	130	172	172	203	363	406	531	767	986	986	986	986	986	1725
Cavolfiore	66	73	80	100	104	137	137	162	289	324	423	611	786	786	786	786	786	1375
Spinaci	64	71	77	96	100	132	132	156	279	312	408	589	757	757	757	757	757	1325
Cavolo verde	48	53	58	73	75	100	100	118	211	235	308	444	571	571	571	571	571	1000
Scarola	48	53	58	73	75	100	100	118	211	235	308	444	571	571	571	571	571	1000
Bietole	41	45	49	62	64	85	85	100	179	200	262	378	486	486	486	486	486	850
Zucchine verdi	23	25	28	35	36	47	47	56	100	112	146	211	271	271	271	271	271	475
Pomodori da sugo	20	23	25	31	32	42	42	50	89	100	131	189	243	243	243	243	243	425
Asparagi	16	17	19	24	25	32	32	38	68	76	100	144	186	186	186	186	186	325
Patate	11	12	13	16	17	22	22	26	47	53	69	100	129	129	129	129	129	225
Cipolle	8	9	10	13	13	17	17	21	37	41	54	78	100	100	100	100	100	175
Cicoria	8	9	10	13	13	17	17	21	37	41	54	78	100	100	100	100	100	175
Indivia	8	9	10	13	13	17	17	21	37	41	54	78	100	100	100	100	100	175
Zucca gialla	8	9	10	13	13	17	17	21	37	41	54	78	100	100	100	100	100	175
Cetrioli	8	9	10	13	13	17	17	21	37	41	54	78	100	100	100	100	100	175
Lattuga bianca	5	5	6	7	8	10	10	12	21	24	31	44	57	57	57	57	57	100