CALORIE DEGLI ALIMENTI

Verdure ed Ortaggi - Conta Calorie

Verdure ed Ortaggi	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Aglio	**- 1 spicchio - 2**	**40**
Asparagi di campo	**60**	**29**
Asparagi di serra	**50**	**24**
Basilico	**-**	**39**
Barbabietole rosse	**40**	**19**
Bietola	**40**	**17**
Broccoletti	**50**	**22**
Carciofi	**20**	**22**
Cardi	**15**	**10**
Carote	**20**	**35**
Cavolfiore	**100**	**25**
Cavoletti di Bruxelles	**75**	**37**
Cavolo rosso	**80**	**20**
Cavolo verde	**80**	**19**
Cetrioli	**15**	**14**
Cicoria	**12**	**6**
Cipolle	**15**	**26**
Cipolline	**40**	**38**
finocchi	**10**	**9**
Fiori di zucca	**10**	**12**
Funghi coltivati	**15**	**28**
Funghi ovuli	**7**	**11**
Funghi porcini	**25**	**22**
Germogli di soia	**20**	**49**
Indivia	**8**	**19**
Lattuga	**10**	**19**
Melanzane	**20**	**18**
Olive nere	**94**	**235**
Olive verdi	**56**	**142**
Patate	**100**	**85**
Peperoni gialli e rossi	**30**	**30**
Peperoni verdi	**25**	**25**
Pomodori da insalata	**20**	**17**
Pomodori - conserva	**10**	**100**
Pomodori - succo	**20**	**14**
Pomodori maturi	**25**	**19**
Pomodori San Marzano	**10**	**17**

Porri	**30**	**30**
Radicchio Trevigiano	**15**	**15**
Radicchio	**15**	**15**
Rape	**20**	**18**
Ravanelli	**10**	**10**
Rucola	**30**	**30**
Salvia	**-**	**116**
Sedano	**7**	**20**
Spinaci freschi	**50**	**30**
Spinaci surgelati	**30**	**20**
Tartufo nero	**20**	**30**
Zucca gialla	**30**	**18**
Zucchine	**30**	**11**

Cereali e derivati	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Biscotti alla soia	-	370
Biscotti integrali	-	420
Frollini	-	430
Marie	-	440
Biscotti secchi	-	420
Wafers	-	450
Cornetto	- uno - 500	400
Cornflakes	- un cucchiaio - 40	360
Crackers al formaggio	-	500
Crckers alla soia	-	410
Crackers salati	-	430
Fiocchi d'avena	- un cucchiaio - 60	380
Farina d'orzo	- un cucchiaio - 60	370
Farina di frumento	- un cucchiaio - 50	340
Farina di Mais	- un cucchiaio - 55	362
Fiocchi di riso	- un cucchiaio - 55	360
Farina di soia	- un cucchiaio - 70	446
Farina integrale di frumento	- un cucchiaio - 50	320
Farro	- ¾ tazza da tè - 500	335
Fette biscottate	- una - 41	410
Fette biscottate integrali	- una - 38	380
Germe di grano	-	408
Grano saraceno	- ¾ tazza da tè - 470	314
Grissini	-	430
Maizena	- ¾ tazza da tè - 490	327
Müsli	-	360
Orzo perlato	- ½ tazza da tè - 200	319
Pane di segale	- una fettina - 70	220
Pane tipo 0	- una fettina - 93	280
Pane tipo 00	- una fettina - 87	290
Pane integrale	- una fettina - 80	240

Pangrattato	**- 1 cucchiaio - 35**	**351**
panino al latte	**100**	**300**
Panino all'olio	**100**	**300**
Rosetta	**90**	**270**
Pasta all'uovo secca	**290**	**366**
Pasta di semola	**260**	**325**
Riso	**- ½ tazza da tè - 300**	**332**
Riso cotto	**150**	**100**
Riso integrale	**- ½ tazza da tè - 310**	**337**
Riso integrale cotto	**165**	**110**
Riso parboiled	**- ½ tazza da tè - 310**	**337**
Semola	**- ¾ di tazza da tè - 510**	**339**
Tapioca	**- ¾ di tazza da tè - 540**	**360**
Tortellini freschi	**450**	**300**
Tortellini secchi	**380**	**380**

Formaggi e latticini - Conta Calorie

Formaggi e latticini	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Asiago	**190**	**380**
Brie	**160**	**320**
Caciocavallo	**215**	**430**
Caciotta	**180**	**360**
Caciotta romana	**180**	**360**
Caciotta toscana	**180**	**360**
Camembert	**150**	**300**
Crescenza	**140**	**280**
Edam	**190**	**380**
Emmenthal	**200**	**400**
Feta	**75**	**250**
Fiocchi di formaggio magro	**55**	**110**
Fior di latte	**130**	**260**
Fontina	**170**	**340**
Formaggino	**130**	**310**
Gorgonzola	**160**	**320**
Grana padano	**200**	**410**
Groviera	**200**	**390**
Mascarpone	**230**	**450**
Mozzarella di bufala	**150**	**290**
Mozzarella	**120**	**250**
Parmigiano	**200**	**390**
Pecorino	**200**	**390**
Pecorino romano	**200**	**400**
Pecorino siciliano	**210**	**420**
Provolone	**190**	**370**
Ricotta di bufala	**100**	**210**
Ricotta di pecora	**130**	**160**
Ricotta di mucca	**130**	**150**
Robiola	**170**	**340**
Scamorza	**160**	**330**
Stracchino	**150**	**300**
Taleggio	**155**	**310**

Salumi - Conta Calorie

Salumi	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Bresaola	**100**	**150**
Capocollo	**180**	**450**
Mortadella	**150**	**320**
Pancetta tesa	**-**	**340**
Prosciutto cotto	**100**	**210**
Prosciutto crudo di Parma	**130**	**270**
Prosciutto crudo	**110**	**220**
Prosciutto crudo San Daniele	**160**	**320**
Cacciatorino	**100**	**420**
Salame Felino	**150**	**370**
Salame	**120**	**360**
Salsiccia	**-**	**300**
Speck	**120**	**300**
Würstel	**270**	**270**
Piccione	**600**	**140**
Patè di fegato	**110**	**340**
Pollo	**-**	**-**
Intero con pelle	**- ¼ di pollo - 350**	**170**
Intero senza pelle	**-**	**110**
Ala	**-**	**200**
Coscia con pelle	**120**	**120**
Coscia senza pelle	**110**	**110**
Petto	**-**	**100**
Quaglia	**80**	**160**
Rana	**60**	**100**
Struzzo	**-**	**90**
Tacchino	**-**	**-**
Fesa	**110**	**110**
Coscia con pelle	**-**	**130**
Coscia senza pelle	**-**	**110**
Vitello	**-**	**90**
Zampone precotto	**180**	**360**

Legumi - Conta Calorie

Legumi	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Borlotti freschi	-	133
Borlotti in scatola	-	90
Borlotti secchi	-	270
Borlotti secchi cotti	- ½ tazza da tè - 35	70
Cannellini in scatola	-	80
Cannellini secchi	- ½ tazza da tè - 420	280
Cannellini secchi cotti	- ½ tazza da tè - 60	90
Ceci secchi	- ½ tazza da tè - 470	316
Ceci secchi cotti	- ½ tazza da tè - 450	120
Fagiolini freschi	25	18
Fagiolini congelati cotti	40	25
Fave fresche	- ½ tazza da tè - 30	40
Lenticchie in scatola	-	80
Lenticchie secche	- ½ tazza da tè - 440	240
Lenticchie secche cotte	- ½ tazza da tè - 60	90
Piselli freschi	- ½ tazza da tè - 60	50
Piselli surgelati	- ½ tazza da tè - 50	70
Soia secca	- ½ tazza da tè - 600	400

Carni fresche - Conta Calorie

Carni fresche	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Anatra	**-**	**290**
Bovino adulto	**-**	**-**
Costata	**200**	**140**
Fesa	**100**	**100**
Filetto	**200**	**130**
Girello	**120**	**110**
Lombata	**130**	**120**
Cappone	**-**	**300**
Capretto	**120**	**120**
Cavallo	**140**	**140**
Cervo	**-**	**90**
Coniglio	**-**	**120**
Cotechino cotto	**-**	**450**
Fagiano	**-**	**140**
Faraona	**-**	**150**
Gallina	**-**	**190**
Hamburger	**255**	**240**
Lumache	**- una - 10**	**70**
Maiale	**-**	**-**
Coscia	**-**	**110**
Lonza	**-**	**150**
Spalla	**-**	**130**
Bistecca	**200**	**160**
Oca	**-**	**370**
Piccione	**600**	**140**
Patè di fegato	**110**	**340**
Pollo	**-**	**-**
Intero con pelle	**- ¼ di pollo - 350**	**170**
Intero senza pelle	**-**	**110**
Ala	**-**	**200**
Coscia con pelle	**120**	**120**
Coscia senza pelle	**110**	**110**
Petto	**-**	**100**
Quaglia	**80**	**160**
Rana	**60**	**100**
Struzzo	**-**	**90**
Tacchino	**-**	**-**
Fesa	**110**	**110**
Coscia con pelle	**-**	**130**

Coscia senza pelle	**-**	**110**
Vitello	**-**	**90**
Zampone precotto	**180**	**360**

Pesci, crostacei - Conta Calorie

Pesci, crostacei e molluschi	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Acciuga	**-**	**-**
Fresca	**80**	**100**
Sott'olio	**165**	**200**
Sotto sale	**100**	**128**
Aguglia	**160**	**80**
Anguilla	**520**	**260**
Aragosta	**170**	**86**
Astice	**100**	**50**
Calamaro	**100**	**70**
Capitone	**370**	**250**
Cefalo (Muggine)	**260**	**130**
Cozza	**100**	**80**
Dentice	**200**	**100**
Gambero	**35**	**70**
Nasello	**70**	**70**
Mormora	**200**	**100**
Orata	**240**	**120**
Ostrica	**240**	**120**
Pagello	**200**	**100**
Palombo	**120**	**80**
Polpo	**120**	**60**
Salmone fresco	**180**	**180**
Salmone affumicato	**70**	**140**
Sarda	**150**	**130**
Seppia	**70**	**70**
Sgombro	**200**	**170**
Sogliola	**120**	**80**
Spigola	**150**	**82**
Tonno	**240**	**160**
Triglia	**120**	**120**
Trota	**180**	**90**
Vongole	**-**	**70**

Latte e Yogurt - Conta Calorie

Latte e Yogurt	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Latte di capra	**140**	**70**
Latte di pecora	**200**	**100**
Latte di mucca intero	**120**	**60**
Latte parzialmente scremato	**100**	**50**
Scremato	**80**	**40**
A lunga conservazione intero	**120**	**60**
A lunga conservazione p.s.	**120**	**60**
Condensato zuccherato	**- un cucchiaio - 33**	**330**
Condensato non zuccherato	**- un cucchiaio - 13**	**130**
In polvere intero	**- un cucchiaino - 24**	**480**
In polvere p.s.	**- un cucchiaino - 21**	**420**
In polvere scremato	**- un cucchiaino - 17**	**350**
Panna	**-**	**340**
Yogurt intero	**75**	**60**
Yogurt p.s.	**50**	**40**
Yogurt scremato	**45**	**36**

Frutta - Conta Calorie

Frutta	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Albicocche	**20**	**28**
Albicocche sciroppate	**20**	**60**
Amarene	**30**	**40**
Ananas fresco	**50**	**40**
Arachidi tostate	**100**	**598**
Arance	**40**	**34**
Avocado	**450**	**231**
Banana	**100**	**92**
Castagne	**80**	**120**
Castagne arrostite	**100**	**200**
Castagne bollite	**60**	**120**
Ciliegie	**25**	**38**
Clementini	**25**	**37**
Cocco	**120**	**364**
Cocomero	**25**	**15**
Datteri secchi	**20 - (uno)**	**235**
Fichi	**15**	**46**
Fichi d'India	**53**	**50**
Fichi secchi mandorlati	**60**	**227**
Fichi secchi	**45**	**256**
Fragole	**5 - (una grande)**	**27**
Frutta candita	**-**	**310**
Frutta sciroppata	**155**	**85**
Gelatina di frutta	**-**	**270**
Kiwi	**35**	**44**
Lamponi	**10**	**34**
Limoni	**8**	**11**
Litchi	**40**	**70**
Loti - Kaki	**80**	**65**
Mango	**-**	**50**
Marmellata	**20 (un cucchiaio)**	**220**
Mandaranci	**40**	**53**
Mandarini	**35**	**72**
Mandorle secche	**15 (una)**	**603**
Mango	**60**	**53**
Melagrane	**70**	**63**
Mele	**60**	**53**
Melone	**40**	**70**
More	**15**	**36**

Nespole	**15**	**28**
Noci fresche	**45**	**582**
Noci secche	**50**	**689**
Nocciole	**70**	**655**
Papaia	**22**	**28**
Pere	**50**	**35**
Pesche	**35**	**27**
Pinoli	**120**	**595**
Pistacchi	**130**	**608**
Pompelmo	**13**	**26**
Prugne fresche	**12**	**42**
Prugne secche	**55**	**220**
Ribes	**11**	**28**
Succo di frutta	**90**	**60**
Succo d'uva	**100**	**70**
Uva fresca	**78**	**61**
Uva secca	**56**	**283**

Frattaglie - Conta Calorie

Frattaglie	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Cervello	**240**	**160**
Fegato	**-**	**-**
di manzo	**120**	**150**
di equino	**-**	**140**
di ovino	**-**	**130**
di suino	**-**	**140**
Lingua di bovino	**230**	**230**
Trippa	**110**	**110**

Uova - Conta Calorie

Uova	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Uovo di anatra	**140**	**190**
Uovo di gallina	**80**	**130**
Albume	**12**	**40**
Tuorlo	**70**	**320**
Uovo d'oca	**350**	**190**

Alcolici - Conta Calorie

Alcolici	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Birra chiara	**112**	**34**
Brandy	**75**	**225**
Champagne	**110**	**75**
Grappa	**80**	**235**
Marsala all'uovo	**50**	**150**
Vermouth dolce	**50**	**150**
Vermouth secco	**40**	**120**
Vino bianco	**100**	**70**
Vino rosso	**110**	**75**
Porto	**35**	**100**
Rhum	**95**	**280**
Whisky	**80**	**240**
Vodka	**80**	**240**

Oli e grassi - Conta Calorie

Oli e grassi	Calorie x Porzione	Calorie x 100 gr
Burro	**- 1 cucchiaio - 80**	**760**
Lardo	**-**	**890**
Margarina	**- un cucchiaio - 80**	**760**
Oli un cucchiaio per porzione	**-**	**-**
Olio di arachide	**90**	**900**
Olio di cocco	**90**	**900**
Olio di fegato di merluzzo	**90**	**900**
Olio di girasole	**90**	**900**
Olio di mais	**90**	**900**
Olio di mandorle	**90**	**900**
Olio di oliva	**90**	**900**
Olio di oliva extravergine	**90**	**900**
Olio di palma	**90**	**900**
Olio di riso	**90**	**900**
Olio di soia	**90**	**900**
Olio di vinacciolo	**90**	**900**
Strutto	**89**	**890**