

Tabella calorie da stampare · 1.027 alimenti per 100 g, in PDF

Valori per 100 g. P, G, C: proteine, grassi e carboidrati in grammi. Ultima colonna: una porzione tipica e le sue calorie.

Verdure e funghi

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Acetosa	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Aglio	149	6,4	0,5	31	1 pezzo · 5 g 7
Aglio orsino	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Alga nori	35	5,8	0,3	4,8	1 pezzo · 3 g 1
Alga wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Aneto	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Asparagi crudi	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Barbabietola rossa cruda	43	1,6	0,2	6,8	1 pezzo · 200 g 86
Basilico	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Bietole	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Broccoli crudi	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Broccolo romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Capperi	23	2,4	0,9	1,7	1 cucchiaino · 5 g 1
Carciofi	47	3,3	0,1	5,1	1 pezzo · 120 g 56
Cardoncelli	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Carote crude	41	0,9	0,2	6,8	1 pezzo · 80 g 33
Cavoletti di Bruxelles crudi	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Cavolfiore crudo	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Cavolo cappuccio crudo	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Cavolo cinese	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Cavolo nero e riccio	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Cavolo rapa	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Cavolo rosso	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Cetriolo	15	0,7	0,1	3,1	1 pezzo · 120 g 18
Champignon crudi	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Chiodini	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Cime di rapa	22	3,2	0,5	0,1	100 g 22
Cipolla cruda	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Cipollotto	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Coriandolo fresco	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Crauti	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Crescione	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Crocchette di patate	148	2,5	5,7	20,4	1 pezzo · 20 g 30
Cuori di palma	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Erba cipollina	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Fagiolini crudi	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Fave	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Finferli crudi	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Finocchio	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Funghi di bosco	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Funghi enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Funghi neri cinesi	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Funghi pleurotus	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Funghi porcini	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Funghi shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Funghi shimeji	26	2,7	0,5	1,3	100 g 26
Funghi sott'aceto	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Germogli di bambù	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Germogli di soia	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Indivia	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Indivia belga	17	0,9	0,1	0,9	1 pezzo · 60 g 10
Insalata mista	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Jalapeno	29	0,9	0,4	3,7	1 pezzo · 14 g 4
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Konjac e shirataki	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Lattuga	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Mais dolce	86	3,3	1,4	16,7	1 pezzo · 200 g 172
Manioca	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Melanzane cruda	25	1	0,2	2,9	1 pezzo · 300 g 75
Menta	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Olive	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Pastinaca cruda	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Patata dolce	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Patate cruda	77	2	0,1	14,9	1 pezzo · 150 g 116
Patate in padella	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Patatine fritte	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Peperoncini sott'aceto	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Peperoncino	40	1,9	0,4	7,3	1 pezzo · 15 g 6
Peperoni	27	1	0,3	3,9	1 pezzo · 150 g 41
Pinaroli	19	1,1	0,5	0,8	100 g 19
Piselli	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Piselli e carote in scatola	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Pomodori secchi	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Pomodoro	18	0,9	0,2	2,7	1 pezzo · 120 g 22
Porcinelli	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Porro crudo	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Portulaca	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Prezzemolo	36	3	0,8	3	10 g 4
Purè di patate	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Rabarbaro	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Rapa	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Ravanelli	16	0,7	0,1	1,8	1 pezzo · 10 g 2
Rosmarino	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rucola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Salvia	37	4	0,3	1	3 g 1
Sanguinelli	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Scalogno	72	2,5	0,1	13,6	1 pezzo · 25 g 18
Sedano	14	0,7	0,2	1,4	1 pezzo · 40 g 6
Sedano rapa crudo	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Spinaci crudi	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Spugnole	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Taccole	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Tarassaco	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Tartufo nero	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Timo	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Topinambur	73	2	0	15,8	100 g 73
Valeriana	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Verdure miste surgelate	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Verza	27	2	0,1	3	100 g 27
Zenzero	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Zucca cruda	26	1	0,1	6	200 g 52
Zucca butternut	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Zucca spaghetti	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Zucchina spinosa	19	0,8	0,1	2,8	1 pezzo · 200 g 38
Zucchine crude	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26

Frutta e bacche

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Albicocca	48	1,4	0,4	9,1	1 pezzo · 35 g 17
Albicocche secche	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Amarene	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Ananas essiccato	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Anguria	30	0,6	0,1	7,2	1 fetta · 300 g 90
Annona	75	1,6	0,7	14,7	100 g 75
Arancia	47	0,9	0,1	9,4	1 pezzo · 150 g 71
Avocado	160	2	14,7	1,8	1 pezzo · 140 g 224
Bacche di rosa canina	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Bacche di sambuco	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Banana	89	1,1	0,3	20,2	1 pezzo · 120 g 107
Cachi	70	0,6	0,2	15	1 pezzo · 170 g 119
Carambola	31	1	0,3	3,9	1 pezzo · 90 g 28
Chips di banana	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Ciliegie	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Clementine	47	0,8	0,1	10,3	1 pezzo · 75 g 35
Cocco	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Composta di frutta	102	0,3	0,1	23,9	100 g 102
Datteri	277	1,8	0,1	68,3	1 pezzo · 24 g 66
Fichi	74	0,8	0,3	16,3	1 pezzo · 50 g 37
Fichi d'India	41	0,7	0,5	6	1 pezzo · 100 g 41
Fichi secchi	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Fragole	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Fragoline di bosco	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Frutti di bosco	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Frutto della passione	97	2,2	0,7	13	1 pezzo · 18 g 17
Guava	68	2,5	0,9	8,9	1 pezzo · 55 g 37
Jackfruit	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 pezzo · 75 g 46
Kumquat	71	1,9	0,9	9,4	1 pezzo · 20 g 14
Lamponi	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Lime	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Limone	29	1,1	0,3	6,5	1 fetta · 10 g 3
Litchi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Macedonia di frutta	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Mandarino	53	0,8	0,3	11,5	1 pezzo · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 pezzo · 300 g 180
Mango essiccato	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Mela	52	0,3	0,2	11,4	1 pezzo · 180 g 94
Mela cotogna	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Melagrana	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Mele essiccate	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Melone	34	0,8	0,2	7,3	1 fetta · 200 g 68
Mirtilli	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Mirtilli essiccati	317	2,5	2,5	72,5	30 g 95
Mirtilli rossi	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Mirtilli rossi secchi	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
More	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
More di gelso	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Nespola comune	45	0,5	0,2	9,2	1 pezzo · 30 g 14
Nespole	47	0,4	0,2	10,4	1 pezzo · 20 g 9
Papaya	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pera	57	0,4	0,1	12,1	1 pezzo · 170 g 97
Pera nashi	42	0,5	0,2	7	1 pezzo · 200 g 84
Pesca	39	0,9	0,3	8	1 pezzo · 150 g 59
Pesca noce	44	1,1	0,3	8,8	1 pezzo · 140 g 62
Pitaya	68	0,7	0,2	14,4	1 pezzo · 300 g 204
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Pompelmo	42	0,8	0,1	9,1	1 pezzo · 250 g 105
Prugne secche	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Prugnone	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Purea di mele	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Ribes nero	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Ribes rosso e bianco	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Susina	46	0,7	0,3	10	1 pezzo · 40 g 18
Susina Regina Claudia	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Uva	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Uva spina	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Uvetta	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90

Cereali, legumi e farine

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Amaranto cotto	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Amido di mais	381	0,3	0,1	90,4	1 cucchiaino · 8 g 30
Avena	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Baked beans	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Bulgur secco	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Ceci	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Cereali al cioccolato	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Cereali zuccherati	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Corn flakes	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Cous cous cotto	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Crusca di frumento	216	15,6	4,3	21,7	1 cucchiaino · 4 g 9
Crusca d'avena	246	17,3	7	50,8	1 cucchiaino · 6 g 15
Fagioli azuki	128	7,5	0,1	17,5	150 g 192
Fagioli bianchi	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Fagioli borlotti	136	9,3	0,5	15,9	150 g 204
Fagioli dall'occhio	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Fagioli di soia	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Fagioli neri	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Fagioli rossi	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Farina di ceci	387	22,4	6,7	47	1 cucchiaino · 10 g 39
Farina di farro	352	11,4	3	64	1 cucchiaino · 10 g 35
Farina di grano	364	10,3	1	73,6	1 cucchiaino · 10 g 36
Farina di grano saraceno	335	12,6	3,1	60,6	1 cucchiaino · 10 g 34
Farina di mais	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Farina di riso	366	6	1,4	77,7	1 cucchiaino · 10 g 37
Farina di segale	349	10,9	1,5	63,6	1 cucchiaino · 10 g 35
Farina d'avena	404	14,7	9,1	59,2	1 cucchiaino · 10 g 40
Farro cotto	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Fave secche	110	7,6	0,4	14,3	150 g 165
Fecola di patate	348	0	0,2	86,3	1 cucchiaino · 10 g 35
Fiocchi di crusca	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Germe di grano	375	27,2	9,5	35,1	1 cucchiaino · 7 g 26
Grano cotto	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Grano khorasan	342	14,5	2,1	59,5	70 g 239

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Grano saraceno cotto	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Lenticchie cotte	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Lenticchie rosse	358	23,9	2,2	52,3	60 g 215
Lupini	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Miglio cotto	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Muesli	370	10	6	57,6	50 g 185
Noodles di grano noodles asiatici cotti	165	3,5	6,9	21,4	200 g 330
Noodles istantanei	440	10,2	17,6	57,4	1 confezione · 70 g 308
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 pezzo · 110 g 187
Orzo perlato cotto	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Pasta cotta	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Pasta all'uovo secca, cruda	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Pasta integrale secca	352	13,9	2,9	64,2	80 g 282
Piselli spezzati	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Polenta cotta	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Quinoa cruda	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Riso bianco cotto	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Riso al latte	117	2,7	2,6	20,4	250 g 292
Riso basmati cotto	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Riso integrale cotto	123	2,7	1	24	180 g 221
Riso selvatico crudo	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Riso soffiato	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Semolino crudo	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Soba cotti	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Spaghetti di riso	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Spaghetti di soia	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Spätzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Tapioca	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Udon cotti	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209

Pane e prodotti da forno

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 pezzo · 100 g 275
Baguette	287	8,3	1,4	58,3	1 fetta · 30 g 86
Brezel	330	9,2	7,1	54,6	1 pezzo · 80 g 264
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 fetta · 30 g 120
Burek	273	8,8	16,5	22,1	1 pezzo · 150 g 409
Challah	290	7,2	7,7	45,6	1 fetta · 40 g 116
Christmas cake	349	4	11,1	58,1	1 fetta · 80 g 279
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 fetta · 30 g 82
Cinnamon roll	452	4,5	26,6	47,4	1 pezzo · 100 g 452
Cornetto	406	8,2	21	43,2	1 pezzo · 60 g 244
Cornetto al cioccolato	421	7,4	22,8	46,1	1 pezzo · 70 g 295
Cracker	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Crostini di pane	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Danese	403	7	22,4	43,3	1 pezzo · 80 g 322
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 pezzo · 120 g 400
Fette biscottate	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 fetta · 80 g 199
French toast	273	10,4	11,4	31,1	1 pezzo · 60 g 164
Galette des rois	434	7,6	30	33,4	1 fetta · 100 g 434
Galette di riso	385	7,3	3	80,5	1 pezzo · 8 g 31
Girella all'uvetta	333	5,1	9	55,9	1 pezzo · 80 g 266
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 pezzo · 5 g 22
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Lussekatter	317	7,5	8	51,5	1 pezzo · 60 g 190

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Muffin inglese	227	8,9	1,7	40,7	1 pezzo · 60 g 136
Pan al latte	359	8,9	12,3	52,2	1 pezzo · 60 g 215
Pancake	270	5,6	9,6	40	1 pezzo · 30 g 81
Pancarré	278	7,1	3,6	52,3	1 fetta · 25 g 70
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 fetta · 80 g 321
Pane ai cereali	265	13,4	4,2	35,9	1 fetta · 30 g 80
Pane all'aglio	349	8,3	16,6	39,1	1 fetta · 30 g 105
Pane all'avena	269	8,4	4,4	44,5	1 fetta · 30 g 81
Pane all'uvetta	274	7,9	4,4	48	1 fetta · 30 g 82
Pane bianco	265	9	3,2	45,2	1 fetta · 30 g 80
Pane casereccio	253	7,5	1,3	50	1 fetta · 30 g 76
Pane croccante	379	10	3,6	73,7	1 pezzo · 10 g 38
Pane di farro	221	8,4	2,4	38	1 fetta · 40 g 88
Pane di mais	287	6,5	9,8	41,4	1 pezzo · 60 g 172
Pane di patate	266	12,5	3,1	40,8	1 fetta · 30 g 80
Pane di segale	259	8,5	3,3	43,5	1 fetta · 30 g 78
Pane integrale	247	13	3,4	35	1 fetta · 30 g 74
Pane naan	311	11,1	7,3	45	1 pezzo · 90 g 280
Pane pita	259	7,5	0,9	53	1 pezzo · 60 g 155
Pane senza glutine	261	2,6	3,3	51,8	1 fetta · 30 g 78
Pangrattato	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Panino	293	9,1	5,3	49,7	1 pezzo · 50 g 147
Pasta fillo	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Piadina	307	6,2	10,6	44,2	1 pezzo · 100 g 307
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Roscón de Reyes	372	8,5	11,8	55,9	1 fetta · 100 g 372
Rosetta e panini	245	9,2	0,9	48,5	1 pezzo · 60 g 147
Scone	382	6,7	18,4	46,9	1 pezzo · 70 g 267
Sfogliatina alle mele	338	4,2	18,7	36,6	1 pezzo · 100 g 338
Tortilla	297	8	7,6	46,9	1 pezzo · 50 g 149
Yorkshire pudding	197	6,7	8,3	23,4	1 pezzo · 25 g 49

Carne e pollame

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Agnello cosciotto crudo	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Ali di pollo crude	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Anatra cruda con pelle	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Arrosto di maiale	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Bacon fritto	468	33,9	35,1	1,7	1 fetta · 8 g 37
Beef jerky carne secca di manzo	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Bistecca di manzo	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Braciola di maiale	170	20,7	9	0	150 g 255
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 pezzo · 85 g 283
Bresaola carne secca dei Grigioni (bresaola)	190	39,3	3,5	0,4	1 fetta · 5 g 10
Carne di cavallo	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Cervo	120	23	2,4	0	150 g 180
Ćevapčići	223	24,8	13,5	0,4	1 pezzo · 25 g 56
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Cinghiale	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Collo di manzo crudo	149	19,3	8,1	0	150 g 224
Confit d'anatra	195	32	7,4	0	150 g 293
Coniglio crudo	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Coppa di maiale (collo), cruda	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Coppa di testa	173	14,1	12,9	0,2	1 fetta · 20 g 35
Cosce di rana fritte	220	14,4	12,4	11,2	150 g 330

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Cosce d'anatra con pelle, crude	212	17,2	16	0	1 pezzo · 200 g 424
Cosce d'oca con pelle, crude	231	17,2	18,1	0	1 pezzo · 250 g 578
Coscia di pollo cruda senza pelle	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Costine di maiale	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Cotechino	323	15,2	29,1	0	100 g 323
Cotoletta di pollo	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Cuore di manzo	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Cuori di pollo	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Fagiano arrosto	220	27,9	12	0	150 g 330
Fegatini di pollo crudi	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Fegato di maiale	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Fegato di manzo crudo	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Fegato di vitello crudo	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Fegato d'agnello crudo	131	20,6	4,9	1	100 g 131
Fesa di maiale cruda	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Filetto di maiale	143	21	6	0	150 g 215
Filetto di manzo crudo	121	21,2	4	0	150 g 182
Fusello di tacchino crudo	118	20,5	4	0	200 g 236
Fusi di pollo crudi	161	18,1	9,2	0,1	1 pezzo · 75 g 121
Karaage (pollo fritto giapponese)	307	24,2	18,1	13	1 pezzo · 30 g 92
Lardo	797	2,4	89	0	30 g 239
Lepre carne di lepre, cruda	113	21,6	3	0	150 g 170
Lingua di manzo cruda	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Macinato di maiale	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Macinato di manzo classico crudo	250	17	20	0	150 g 375
Macinato di pollo	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Macinato di tacchino	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Macinato di vitello	197	18,6	13,1	0	150 g 296
Macinato misto maiale e manzo, crudo	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Manzo magro crudo	170	20	10	0	150 g 255
Merguez cotte	283	19,8	21,8	1,8	1 pezzo · 40 g 113
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 fetta · 15 g 46
Oca arrosto	238	29	12,7	0	150 g 357
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 fetta · 10 g 34
Pancetta affumicata	304	16,6	26,2	0,5	1 fetta · 15 g 46
Pancia di maiale cruda	518	9,3	53	0	100 g 518
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 fetta · 15 g 22
Paté di fegatini	269	13,8	22,9	2	1 cucchiaino · 15 g 40
Petto di manzo	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Petto di pollo crudo	110	23	1,2	0	150 g 165
Petto di tacchino	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Petto d'anatra	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Pollo arrosto	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Prosciutto cotto	164	16,6	8,8	2,3	1 fetta · 20 g 33
Prosciutto crudo	229	31	11,5	0,3	1 fetta · 15 g 34
Prosciutto serrano	229	31	11,5	0,3	1 fetta · 15 g 34
Quaglia	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Roast beef	117	21,9	3,2	0,3	100 g 117
Rognone di manzo	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Salame	378	21,1	31,6	0,7	1 fetta · 10 g 38
Salame piccante	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Salamino stagionato	380	24,2	30,7	1,8	30 g 114

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 pezzo · 80 g 254
Salsiccia affumicata	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Salsiccia di tacchino cotta	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Sanguinaccio	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Scaloppine al limone	217	22,5	11,6	5,5	150 g 326
Scamone di manzo, crudo	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Spalla di maiale magra, cruda	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Speck	307	26,5	21,9	0,1	1 fetta · 10 g 31
Stinco di maiale arrosto	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Tacchino affumicato	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Trippa	94	11,7	4	2	150 g 141
Ventrigli di pollo	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Vitello crudo	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Würstel	260	11	23	1,6	1 pezzo · 50 g 130

Pesce e frutti di mare

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Acciughe e alici	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Anguilla	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Aringa	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Astice	89	19	0,9	0	150 g 134
Baccalà secco sotto sale	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Bastoncini di pesce	277	11	16,2	20,2	1 pezzo · 28 g 78
Branzino	97	18,4	2	0	150 g 146
Calamari crudi	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Calamari fritti	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Capesante	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Carpa cruda	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Cefalo	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Coda di rospo	98	23	0,7	0	150 g 147
Coregone	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Cozze crude	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Eglefino crudo	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Gamberi	85	20	0,5	0	150 g 128
Gamberi di fiume	77	16	0,9	0	100 g 77
Gamberi fritti	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Ghiozzo	78	19,1	0,2	0,1	150 g 117
Granchio crudo	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Granchio reale	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 fetta · 15 g 32
Halibut	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Lampuga (mahi-mahi) cotta	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Luccio crudo	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Lucioperca	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Lumache al burro	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Merlano	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Merluzzo crudo	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Merluzzo d'Alaska crudo	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Merluzzo in pastella	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Nasello crudo	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Orata	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Ostriche	59	5,2	1,6	5,5	1 pezzo · 15 g 9
Pangasio crudo	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Pesce gatto	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Pesce impanato fritto	193	11,9	10	13,4	150 g 290

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Pesce persico	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Pesce spada	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Platessa	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Polpo crudo	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Razza	96	23	0,5	0	150 g 144
Ricciola	217	20,7	17,2	0,3	100 g 217
Rombo crudo	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Salmerino	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Salmone	208	20	13	0	150 g 312
Salmone affumicato	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Salmone rosa	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Sardine	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Scorfano di Norvegia crudo	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Seppie	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Sgombro crudo	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Sogliola	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Spratti	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Storione	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Sugarello	116	19	4,4	0	150 g 174
Surimi	95	7,6	0,5	14,5	1 pezzo · 16 g 15
Tilapia cruda	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Tinca	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Tonno	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Triglie	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Trota cruda	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Unagi	285	23	21	8,4	100 g 285
Uova di lompo	111	10,4	7,3	1	1 cucchiaino · 7 g 8
Uova di salmone	143	22,3	6,4	1,5	1 cucchiaino · 15 g 21
Vongole	86	14,7	1	3,6	100 g 86

Latticini e uova

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Albume	52	10,9	0,2	0,7	1 pezzo · 33 g 17
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 pezzo · 125 g 341
Burro	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Caciocavallo	351	25,6	26,6	2,1	1 fetta · 20 g 70
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 fetta · 20 g 82
Edam	357	25	28,6	1,4	1 fetta · 20 g 71
Emmental	393	27	31	1,4	1 fetta · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Fiocchi di latte	121	17	5	1,8	150 g 182
Fontina	389	25,6	31,1	1,6	1 fetta · 20 g 78
Formaggio di capra	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Formaggio di montagna	395	28,9	30,8	0	1 fetta · 20 g 79
Formaggio erborinato	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Formaggio fuso	297	17,8	23	4,8	1 fetta · 20 g 59
Formaggio spalmabile	350	6,2	34,4	5,5	1 cucchiaino · 15 g 53
Formaggio vegano di anacardi	442	14,5	35,3	15,2	1 fetta · 20 g 88
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Gouda	356	25	27	2,2	1 fetta · 20 g 71
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Groviera	413	29,8	32,3	0,4	1 fetta · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 fetta · 25 g 78
Kefir	40	3	1	4	1 bicchiere · 250 g 100

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Latte	52	2,8	2,5	4,7	1 bicchiere · 250 g 130
Latte di pecora	103	5,7	7	4,5	1 bicchiere · 250 g 258
Latte in polvere	496	26,3	26,7	38,4	1 cucchiaino · 8 g 40
Latticello	40	3,3	1,1	4,8	1 bicchiere · 250 g 100
Maasdam	359	25,5	28,4	0	1 fetta · 20 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 cucchiaino · 15 g 58
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Mozzarella di bufala	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Panna	131	3,1	11,5	4,3	1 cucchiaino · 15 g 20
Panna acida	162	2,6	15	3	1 cucchiaino · 20 g 32
Panna montata	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Parmigiano	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Proteine whey	400	80	6	8	1 misurino · 30 g 120
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 fetta · 20 g 70
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Tuorlo d'uovo	322	15,9	26,5	3,6	1 pezzo · 17 g 55
Uova	143	12,6	9,5	0,7	1 pezzo · 55 g 79
Uova al tegamino	196	13,6	15	0,8	1 pezzo · 55 g 108
Uova di quaglia	158	13,1	11,1	0,4	1 pezzo · 10 g 16
Uova d'anatra	185	12,8	13,8	1,4	1 pezzo · 70 g 130
Uova strapazzate	145	10	11	1,6	120 g 174
Yogurt alla frutta	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Yogurt bianco	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Yogurt con cereali	91	3,6	3,4	11,3	1 pezzo · 125 g 114
Yogurt da bere	74	3	1,4	11,6	1 bicchiere · 250 g 184
Yogurt di capra	73	4,2	5,2	1,1	1 pezzo · 125 g 92
Yogurt di cocco	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Yogurt di mandorla	60	1,3	4	4,8	150 g 90
Yogurt di soia	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Yogurt greco	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Yogurt greco con miele e noci	201	9,1	13,5	12,3	200 g 403
Yogurt proteico	98	7,5	2,3	11,5	1 pezzo · 150 g 147

Frutta secca e semi

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Anacardi	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Arachidi	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Burro di arachidi	588	25	50	15	1 cucchiaino · 16 g 94
Castagne	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Cocco rapè zuccherato	501	2,9	35,5	43,2	1 cucchiaino · 5 g 25
Crema di anacardi	587	17,6	49,4	25,6	1 cucchiaino · 16 g 94
Crema di mandorle	614	21	55,5	8,5	1 cucchiaino · 16 g 98
Frutta secca mista	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Mandorle	579	21	50	9,5	30 g 174
Nocciole	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Noci	654	15	65	7,3	30 g 196
Noci del Brasile	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Noci macadamia	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Noci pecan	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pinoli	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistacchi	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Semi di canapa	553	31,6	48,8	4,7	1 cucchiaino · 10 g 55
Semi di chia	486	17	31	7,6	1 cucchiaino · 12 g 58

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Semi di girasole	584	21	51	11,4	30 g 175
Semi di lino	534	18,3	42,2	1,6	1 cucchiaino · 10 g 53
Semi di papavero	525	18	41,6	8,6	1 cucchiaino · 3 g 16
Semi di zucca	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Sesamo	573	17,7	49,7	11,7	1 cucchiaino · 3 g 17
Tahina	595	17	53,8	11,9	1 cucchiaino · 15 g 89

Oli, salse e condimenti

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Aceto	23	0	0,1	0,6	1 cucchiaino · 15 g 3
Aceto balsamico	88	0,5	0	17	1 cucchiaino · 15 g 13
Ajvar (crema di peperoni arrostiti)	122	1	10,1	5,8	1 cucchiaino · 20 g 24
Besciamella	147	3,8	10,6	9	1 cucchiaino · 15 g 22
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 cucchiaino · 15 g 71
Concentrato di pomodoro	82	4,3	0,5	14,8	1 cucchiaino · 16 g 13
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 cucchiaino · 5 g 44
Gravy	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 cucchiaino · 5 g 3
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 cucchiaino · 15 g 36
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 cucchiaino · 17 g 19
Maionese	680	1	75	0,6	1 cucchiaino · 15 g 102
Margarina	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Olio di arachidi	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di avocado	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di cocco	892	0	99,1	0	1 cucchiaino · 13 g 116
Olio di colza	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di girasole	884	0	100	0	1 cucchiaino · 13 g 115
Olio di lino	884	0,1	100	0	1 cucchiaino · 13 g 115
Olio di mais	900	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 126
Olio di palma	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di riso olio di crusca di riso	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di sesamo	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di soia	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio di vinaccioli	884	0	100	0	1 cucchiaino · 14 g 124
Olio d'oliva	884	0	100	0	1 cucchiaino · 13 g 115
Passata di pomodoro	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Pesto	418	5	40	4,2	1 cucchiaino · 16 g 67
Rafano	48	1,2	0,7	8	1 cucchiaino · 15 g 7
Ragù alla bolognese	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Salsa agrodolce	84	0,6	0,2	20,1	1 cucchiaino · 15 g 13
Salsa ai funghi	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Salsa al curry	77	1	3,2	10,6	1 cucchiaino · 15 g 12
Salsa alla panna	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Salsa allo yogurt	97	3,6	6,9	5	1 cucchiaino · 15 g 15
Salsa barbecue	172	0,8	0,6	39,9	1 cucchiaino · 17 g 29
Salsa Caesar	542	2,2	57,9	2,8	1 cucchiaino · 15 g 81
Salsa di soia	60	10,5	0,1	4,8	1 cucchiaino · 16 g 10
Salsa messicana	29	1,5	0,2	4,7	1 cucchiaino · 16 g 5
Salsa miele e senape	464	0,9	40,8	22,9	1 cucchiaino · 15 g 70
Salsa olandese	201	1,2	19,8	4,6	1 cucchiaino · 15 g 30
Salsa per pizza	54	2,2	1,1	6,7	1 cucchiaino · 15 g 8
Salsa tartara	517	1	55	4,6	1 cucchiaino · 15 g 78
Salsa Worcestershire	77	0	0	19,2	1 cucchiaino · 5 g 4
Senape	60	3,7	3,3	1,8	1 cucchiaino · 5 g 3

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Strutto	902	0	100	0	1 cucchiaino · 13 g 117
Sugo alla marinara	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 cucchiaino · 15 g 33

Dolci e dessert

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 pezzo · 10 g 46
Arachidi ricoperte di cioccolato	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Babà	243	2,3	9,9	36,3	1 pezzo · 70 g 170
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 pezzo · 30 g 132
Banana bread	331	4,4	12,4	50,6	1 fetta · 70 g 232
Barrette al cioccolato	523	6,1	28,1	60,5	1 pezzo · 25 g 131
Bastoncini salati	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Bignè alla crema	223	4,3	7,3	34,9	1 pezzo · 70 g 156
Bignè alla panna	348	4,6	26,4	22,9	1 pezzo · 70 g 244
Biscotti al burro	467	6,1	18,8	68,1	1 pezzo · 5 g 23
Biscotti al cocco	460	3	22,6	56,1	1 pezzo · 15 g 69
Biscotti allo zenzero	453	4,9	15,4	72,1	1 pezzo · 7 g 32
Biscotti all'avena	450	6,2	18,1	65,9	1 pezzo · 15 g 68
Biscotti digestive	463	6,2	21,3	60,4	1 pezzo · 15 g 69
Biscotti frollini	489	6,4	22,7	64,8	1 pezzo · 10 g 49
Biscotti ripieni al cacao	460	6,7	18	67,9	1 pezzo · 11 g 51
Biscotto gelato	237	4,3	8,6	37,1	1 pezzo · 70 g 166
Bomboloni e ciambelle	426	5,2	22,9	49,3	1 pezzo · 60 g 256
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 pezzo · 60 g 243
Budino	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Cacao amaro	228	19,6	13,7	20,9	1 cucchiaino · 5 g 11
Canditi	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Cannoli siciliani	307	6,2	15	36,7	1 pezzo · 80 g 245
Cantucci	373	7,6	8,4	65,6	1 pezzo · 15 g 56
Caramelle dure	394	0	0,2	98	1 pezzo · 5 g 20
Caramelle gommosi	396	0	0	98,8	30 g 119
Caramelle mou	382	4,6	8,1	77	1 pezzo · 8 g 31
Chewing gum	228	0,7	0,5	78,1	1 pezzo · 2 g 5
Chia pudding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Chiacchiere	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Christmas pudding	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Churros	419	6	22,2	46,3	1 pezzo · 25 g 105
Cioccolato al latte	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Cioccolato bianco	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Cioccolato fondente	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Confetti	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Confetti al cioccolato	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Cookies	481	5,4	22,6	64,3	1 pezzo · 10 g 48
Crema cacao e noccioli	539	5,4	29,7	57	1 cucchiaino · 20 g 108
Crema inglese	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 pezzo · 100 g 272
Crème caramel	132	4,5	3,6	20,6	1 pezzo · 100 g 132
Crêpes ripiene	381	8,1	14,6	54,3	1 pezzo · 60 g 229
Crostata al cioccolato	464	5,9	30,7	40,9	1 fetta · 100 g 464
Crostata al limone	379	5	20,9	42,7	1 fetta · 100 g 379
Crostata alle fragole	315	3,2	19,8	31	1 fetta · 100 g 315
Crostata di frutta	298	3,7	10,6	46,9	1 fetta · 100 g 298
Crostata di mele	220	2,5	8,8	32,7	1 fetta · 120 g 264
Crostatina alla crema	263	6,7	14,3	26,7	1 pezzo · 90 g 237
Crumble di mele	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 pezzo · 60 g 211

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Dorayaki	292	6,6	3,2	59,9	1 pezzo · 80 g 234
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 cucchiaio · 20 g 61
Éclair	264	4,8	21,5	12,5	1 pezzo · 60 g 158
Energy balls	388	9,3	17,8	47	1 pezzo · 20 g 78
Fiorentini	514	9,3	28,7	50,7	1 pezzo · 15 g 77
Frozen yogurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Fruttosio	368	0	0	100	1 cucchiaino · 4 g 15
Gelatine di frutta	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Gelato	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Gelato artigianale	249	3,5	16,2	22,3	1 misurino · 60 g 149
Gelato su stecco	328	3,4	19,8	33,4	1 pezzo · 70 g 230
Germknödel	324	6	11,5	47,6	1 pezzo · 150 g 486
Ghiacciolo	85	0,1	0,2	20,8	1 pezzo · 60 g 51
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 pezzo · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Kaiserschmarrn (frittata dolce sbriciolata)	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kipferl alla vaniglia	543	8,5	33	51,4	1 pezzo · 8 g 43
Latte condensato	321	7,9	8,7	54,4	1 cucchiaio · 20 g 64
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 pezzo · 40 g 130
Liquirizia	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Lokum	295	0,6	0	73,8	1 pezzo · 10 g 30
Macaron	430	10	21,2	49,7	1 pezzo · 12 g 52
Madeleine	462	5,2	25,2	53,5	1 pezzo · 25 g 116
Marmellata	278	0,4	0,1	67,8	1 cucchiaio · 20 g 56
Marron glacé	290	1,7	1,2	66,3	1 pezzo · 20 g 58
Marshmallow	318	1,8	0,2	81,2	1 pezzo · 7 g 22
Marzapane	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Mele caramellate	134	1,3	2,1	27,8	1 pezzo · 200 g 268
Meringhe	396	4,1	0,3	94,3	1 pezzo · 10 g 40
Miele	304	0,3	0	82,2	1 cucchiaino · 8 g 24
Millefoglie	292	3,9	11,3	43,7	1 pezzo · 100 g 292
Mince pie tortina natalizia alla frutta secca (mince pie)	377	3,8	14,9	56,7	1 pezzo · 60 g 226
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 pezzo · 50 g 112
Mooncake	348	4,7	8,5	62,6	1 pezzo · 100 g 348
Mousse al cioccolato	150	5,4	4,4	21,3	1 pezzo · 100 g 150
Muffin	375	4,5	16,1	51,9	1 pezzo · 60 g 225
Nuvolette di gamberi	570	0,3	39	53	25 g 143
Occhi di bue	499	5,8	25,6	60,3	1 pezzo · 15 g 75
Pan di zenzero	356	3,9	16,4	49,2	1 pezzo · 40 g 142
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 fetta · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 pezzo · 60 g 196
Pecan pie	443	5,5	29	41,8	1 fetta · 110 g 488
Plumcake	438	5,9	25,6	46	1 fetta · 40 g 175
Salame di cioccolato	437	5,6	27,2	44,7	1 fetta · 25 g 109
Savoiard	385	8	3,8	79,9	1 pezzo · 6 g 23
Sciroppo d'acero	260	0	0,1	67	1 cucchiaio · 20 g 52
Sciroppo d'agave	310	0,1	0,5	76,2	1 cucchiaio · 21 g 65
Sorbetto	110	0,8	0,1	26,6	1 misurino · 60 g 66
Stelle alla cannella	505	14,2	25,9	50,9	1 pezzo · 10 g 51
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 fetta · 60 g 244
Strudel di mele	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Struffoli	383	6,2	15,9	54,2	80 g 307
Tiramisù	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Torrone	508	7,9	25,2	62,5	1 pezzo · 15 g 76
Torta al cioccolato	389	3,5	20,1	50,6	1 fetta · 80 g 311
Torta alle fragole	260	3,3	15,5	26,7	1 fetta · 100 g 260
Torta di carote	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Torta di mele	237	1,9	11	32,4	1 fetta · 120 g 284
Torta di ricotta	237	6,2	11,6	27	1 fetta · 120 g 284
Torta di zucca	201	4	8,8	22,8	1 fetta · 120 g 241
Torta Foresta Nera	324	4,1	19	34,2	1 fetta · 100 g 324
Torta Linzer	442	7,1	22,1	52,3	1 fetta · 80 g 354
Torta meringata al limone	251	2,9	8,5	40,9	1 fetta · 110 g 276
Torta Sacher	397	5,2	21	47,3	1 fetta · 90 g 357
Torta Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 fetta · 120 g 289
Tortilla chips	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Tronchetto di Natale	317	4,2	19,7	30,7	1 fetta · 100 g 317
Ventagli di sfoglia	490	5,9	28,2	53,1	1 pezzo · 15 g 74
Wafer	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Zucchero	387	0	0	100	1 cucchiaino · 5 g 19
Zucchero di canna	380	0,1	0	98,1	1 cucchiaino · 5 g 19
Zuppa inglese	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251

Bevande

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Acqua	0	0	0	0	1 bicchiere · 250 g 0
Acqua di cocco	15	0,2	0,1	3,3	1 bicchiere · 330 g 50
Acqua tonica	34	0,1	0,1	8,3	1 bicchiere · 200 g 68
Acquavite di frutta	229	0	0	0,4	1 bicchiere · 50 g 115
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 bicchiere · 250 g 99
Bevanda isotonica	26	0	0	6,4	1 bicchiere · 500 g 130
Birra	43	0,5	0	3,5	1 bicchiere · 500 g 215
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 bicchiere · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 bicchiere · 450 g 248
Caffè	2	0,3	0	0	250 g 5
Caffè di cicoria	6	0,1	0	1	1 bicchiere · 200 g 12
Caffè solubile	296	19,4	1,1	42,6	1 cucchiaino · 2 g 6
Caffelatte	43	2,8	1,6	4,3	1 bicchiere · 300 g 129
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cioccolata calda	72	1,8	1	13,7	1 bicchiere · 250 g 180
Cola	42	0	0,3	10,4	1 bicchiere · 250 g 105
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 bicchiere · 150 g 179
Dry Martini	201	0,1	0	0,1	1 bicchiere · 100 g 201
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 bicchiere · 150 g 132
Energy drink	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Frappè	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Frullato di frutta	66	2,3	1,1	10,9	1 bicchiere · 300 g 198
Frullato proteico	118	9,2	4	11,7	1 bicchiere · 300 g 354
Gassosa	34	0	0	8,4	1 bicchiere · 330 g 112
Gin	265	0	0	0	1 bicchiere · 50 g 133
Golden milk	68	3,2	1,9	9,8	1 bicchiere · 250 g 170
Kombucha	16	0,1	0	4	1 bicchiere · 250 g 40
Lassi al mango	83	3,4	1,8	13,8	1 bicchiere · 250 g 209
Latte aromatizzato	64	2,8	1	10,8	1 bicchiere · 250 g 160
Latte di capra	56	3,4	2,8	4,3	1 bicchiere · 250 g 140
Latte di mandorla	38	0,4	1	6,2	1 bicchiere · 250 g 95
Latte di riso	54	0,2	1	10,8	1 bicchiere · 250 g 134
Latte di soia	37	3,3	2,1	0,7	1 bicchiere · 250 g 93
Latte d'avena	43	0,2	1,1	7,8	1 bicchiere · 250 g 107
Latte e cacao	85	3,2	3,2	11,6	1 bicchiere · 250 g 213
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 bicchiere · 300 g 162
Limonata	46	0	0	12,1	1 bicchiere · 330 g 152
Liquore	279	0	0,1	33,2	1 bicchiere · 50 g 140
Liquore al caffè	308	0,1	0,3	32,2	1 bicchiere · 50 g 154

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 bicchiere · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 cucchiaino · 2 g 5
Mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 bicchiere · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 bicchiere · 250 g 153
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 bicchiere · 200 g 302
Prosecco	71	0,2	0	1,5	1 bicchiere · 125 g 89
Radler	38	0,2	0	7,1	1 bicchiere · 500 g 190
Rum	231	0	0	0	1 bicchiere · 50 g 116
Sakè	134	0,5	0	5	1 bicchiere · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 bicchiere · 200 g 170
Sidro	56	0	0	5,9	1 bicchiere · 330 g 185
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 bicchiere · 200 g 155
Succo di albicocca	56	0,2	0	13,7	1 bicchiere · 250 g 140
Succo di carota	29	0,4	0,1	6,5	1 bicchiere · 250 g 73
Succo di mango	51	0,2	0,1	12,3	1 bicchiere · 250 g 128
Succo di mela	46	0,1	0,1	11,1	1 bicchiere · 250 g 115
Succo di melograno	55	0,1	0,3	13	1 bicchiere · 200 g 110
Succo di mirtillo rosso	46	0,4	0,1	12,1	1 bicchiere · 200 g 92
Succo di pesca	50	0,2	0,1	12,1	1 bicchiere · 250 g 125
Succo di pomodoro	17	0,8	0,3	3,1	1 bicchiere · 250 g 43
Succo di pompelmo	43	0,5	0,1	8,9	1 bicchiere · 250 g 106
Succo di prugna	77	0,4	0	18,7	1 bicchiere · 200 g 154
Succo di verdure	22	0,7	0,1	4,7	1 bicchiere · 250 g 54
Succo d'ananas	53	0,4	0,1	12,1	1 bicchiere · 250 g 132
Succo d'arancia	45	0,7	0,2	10,2	1 bicchiere · 250 g 113
Succo d'uva	60	0,4	0,1	14,6	1 bicchiere · 250 g 150
Succo multivitaminico	48	0,5	0,1	11,3	1 bicchiere · 250 g 120
Superalcolici	231	0	0	0	50 g 116
Tè	1	0	0	0,2	250 g 3
Tè freddo	45	0	0,2	10,8	1 bicchiere · 500 g 225
Vin brulé	155	0,3	0,2	19,2	1 bicchiere · 200 g 310
Vino	85	0,1	0	2,6	1 bicchiere · 150 g 128
Vodka	231	0	0	0	1 bicchiere · 50 g 116
Whisky	250	0	0	0,1	1 bicchiere · 50 g 125

Piatti

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Anatra alla pechinese	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Anelli di cipolla	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Arancini	253	7,4	14,6	22,3	1 pezzo · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 cucchiaino · 20 g 37
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 pezzo · 90 g 246
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Bliny e crêpes	220	6	9	28,4	1 pezzo · 45 g 99
Boršč	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bouillabaisse	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Brasato	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Brodo	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 pezzo · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Buffalo wings	267	17	20	5	150 g 401
Burger vegetale	170	9,7	5,6	16,7	1 pezzo · 100 g 170
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 pezzo · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Cacio e pepe	209	9,6	7,2	24,4	250 g 523
Caesar salad	150	9	10	4,2	250 g 375

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Canederli	180	6,4	5,9	24	1 pezzo · 75 g 135
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caponata	208	0,9	20,2	5,3	150 g 312
Carpaccio di manzo	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 pezzo · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Club sandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 pezzo · 250 g 555
Colazione all'inglese	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Conchiglioni ripieni	158	8,5	6,5	15,6	300 g 474
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 pezzo · 200 g 420
Costine di maiale BBQ	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Cotoletta impanata	271	22,9	14,1	12,6	1 pezzo · 150 g 407
Cous cous con pollo	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Crema di funghi	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Crema di pomodoro	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Crespelle al prosciutto	182	8,8	7,5	19,1	1 pezzo · 100 g 182
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 pezzo · 150 g 410
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Curry thailandese	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolma	228	8,2	17	8,2	1 pezzo · 30 g 68
Enchiladas	178	10	9	12,3	250 g 445
Fajitas	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 pezzo · 17 g 57
Filetto alla Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Fish and chips (pesce fritto e patatine)	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Flammkuchen	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Fonduta	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Frittata	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Frittata classica frittata di zucchine	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Frittelle di patate	196	4,5	10,8	18,4	1 pezzo · 60 g 118
Funghi ripieni	288	10,7	15	24,7	1 pezzo · 30 g 86
Gamberi all'aglio	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gnocchi di patate	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Gratin di patate	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Gulasch	145	13	9	2,2	250 g 363
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 pezzo · 250 g 460
Hamburger	260	13	12	24,3	1 pezzo · 220 g 572
Hot dog	260	10	15	22	1 pezzo · 150 g 390
Insalata caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Insalata di cavolo	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Insalata di pasta	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Insalata di patate	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Insalata di pomodori e cetrioli	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Insalata di quinoa	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Insalata di surimi	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Insalata greca	110	3,5	9	3	200 g 220
Insalata nizzarda	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Insalata russa	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Involtoni di carta di riso	112	5,7	2,6	15,3	1 pezzo · 70 g 78
Involtoni di cavolo	105	6,5	5,5	6,7	1 pezzo · 150 g 158

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Involtini primavera	242	6,5	16,4	17	1 pezzo · 50 g 121
Kebab e shawarma	215	10	11	18	350 g 753
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Maiale in agrodolce	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Manzo alla borgognona	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Manzo alla Stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Mozzarella sticks	325	14,8	18,3	23,1	1 pezzo · 20 g 65
Muffin di uova	136	10,6	9,3	1,8	1 pezzo · 60 g 82
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng (riso fritto indonesiano)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Nuggets di pollo	307	15,9	20,4	14	1 pezzo · 17 g 52
Ossobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pancake banana e uova	150	5,6	9	11,4	1 pezzo · 40 g 60
Pancake proteici	237	14,5	7,5	24,6	1 pezzo · 45 g 106
Panino con pulled pork	243	15	8,8	24,1	1 pezzo · 220 g 535
Parmigiana di melanzane	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Pasta al forno	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Pasta al pesto	216	7	8,6	25,4	250 g 539
Pasta al ragù	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Pasta alla carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Pasta all'amatriciana	168	6,6	7	18	350 g 589
Pasta condita	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Pastina in brodo	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Patate dolci fritte	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Penne all'arrabbiata	144	4,1	4,7	19,7	350 g 505
Peperonata	97	1,4	8,5	3,6	250 g 244
Peperoni ripieni	95	5,5	4,5	7,3	1 pezzo · 200 g 190
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogi e vareniki	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pilaf	160	7	6	19,3	300 g 480
Pita con falafel	265	6,2	14,8	24,5	1 pezzo · 250 g 663
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 fetta · 110 g 275
Pizza diavola	282	11,7	11,9	29,7	1 fetta · 110 g 310
Poke	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Pollo al limone	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Pollo alla Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 pezzo · 180 g 504
Pollo alla parmigiana	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Pollo con anacardi	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Pollo fritto	241	19,1	15,1	5,8	1 pezzo · 100 g 241
Pollo fritto coreano	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Pollo in agrodolce	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Pollo kung pao	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Pollo tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Pollo teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Pollo tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Polpetta schiacciata	240	15	17	8,5	1 pezzo · 90 g 216
Polpette	190	11	12	8,4	200 g 380
Polpette di pesce	156	12,3	9,1	6,2	1 pezzo · 75 g 117
Polpettone	199	17,5	10,7	6,8	1 fetta · 100 g 199
Pomodori ripieni	122	5,5	9,7	2	1 pezzo · 150 g 183

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Ravioli cinesi e gyoza	113	6,9	4,6	9,9	1 pezzo · 25 g 28
Ravioli di carne	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Ravioli di gamberi al vapore	190	5,5	5,5	27,8	1 pezzo · 25 g 48
Ravioli di verdure	156	5,2	4,9	20,9	250 g 390
Ribollita	114	3,9	4,7	11,7	350 g 401
Riso alla cantonese	164	5,5	4,9	23,6	300 g 492
Riso saltato	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Saltimbocca alla romana	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 pezzo · 80 g 248
Satay di pollo	191	21,7	10,3	2,8	1 pezzo · 30 g 57
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shumai	191	9,1	9,2	15,9	1 pezzo · 20 g 38
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 pezzo · 100 g 124
Spaghetti aglio e olio	228	5,2	10,8	25,7	250 g 570
Spaghetti alle vongole	183	7,2	6,9	20,8	300 g 550
Spaghetti saltati con gamberi	104	4,9	3,4	12,6	300 g 312
Spaghetti saltati con pollo	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Spätzle al formaggio	234	9,7	11,3	22,7	300 g 703
Spezzatino	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Spezzatino con patate	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Spezzatino d'agnello con patate	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Spiedini di carne	230	20	16	0,2	200 g 460
Straccetti di pollo impanati	271	19,2	13,9	16,1	1 pezzo · 30 g 81
Stufato di verdure	97	1,4	3,6	13,1	250 g 243
Sushi	150	6	3	24	1 pezzo · 30 g 45
Tabulè	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Tacos	246	15,3	13,6	13,4	1 pezzo · 100 g 246
Tajine di pollo	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Tajine d'agnello	132	12,8	6,8	4,5	300 g 396
Takoyaki	157	7	7,1	15,6	1 pezzo · 25 g 39
Tamagoyaki (frittata arrotolata giapponese)	146	10,5	9,2	6,4	1 pezzo · 30 g 44
Tempura di gamberi	194	20	10,3	6,5	1 pezzo · 30 g 58
Tempura di verdure	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Toast al formaggio	343	11	20,8	26,9	1 pezzo · 130 g 446
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Tonno e maionese	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tortilla spagnola	165	5,6	9,9	11,7	1 fetta · 120 g 198
Uova Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 pezzo · 125 g 360
Uova ripiene	198	11,5	15,9	1,1	1 pezzo · 30 g 59
Vellutata di zucca	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Waffle	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 pezzo · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 pezzo · 30 g 52
Zuppa agropiccante	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Zuppa di cipolle	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Zuppa di fagioli	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Zuppa di lenticchie	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Zuppa di miso	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Zuppa di patate	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Zuppa di piselli con affumicato	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Zuppa di verdure	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Zuppa d'orzo	42	1,4	0,9	6,7	350 g 147
Zuppa gulasch	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Zuppa wonton	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99

Snack, spezie e altro

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Agar agar	27	0,5	0	6,3	1 cucchiaino · 2 g 1
Aglione in polvere	344	16,7	0,8	62,8	1 cucchiaino · 3 g 10
Barretta ai cereali	471	10,1	19,8	59,1	1 pezzo · 25 g 118
Barretta proteica	412	30,3	15,2	31,1	1 pezzo · 50 g 206
Basilico secco	244	23	4,1	10,1	1 cucchiaino · 1 g 2
Cannella	247	4	1,2	27,5	1 cucchiaino · 3 g 7
Cumino	427	17,8	22,3	33,7	1 cucchiaino · 2 g 9
Curcuma	312	9,7	3,3	44,4	1 cucchiaino · 3 g 9
Curry in polvere	301	14,5	14	2,6	1 cucchiaino · 2 g 6
Estratto di vaniglia	240	0,1	0	2,4	1 cucchiaino · 4 g 10
Gelatina alimentare	335	85,6	0,1	0	1 cucchiaino · 3 g 10
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 cucchiaino · 15 g 23
Latte di cocco	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Lievito alimentare	334	40,4	4,5	21,8	1 cucchiaino · 5 g 17
Lievito di birra	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Lievito di birra secco	307	44,5	6,4	17,9	1 cucchiaino · 3 g 9
Lievito per dolci	142	2	0,2	33,2	1 cucchiaino · 5 g 7
Maggiorana secca	276	12,7	7	20,3	1 cucchiaino · 1 g 3
Miso	198	12,8	6	20	1 cucchiaino · 17 g 34
Noce moscata	507	5,3	36,3	28,5	1 cucchiaino · 2 g 10
Origano secco	265	9	4,3	26,4	1 cucchiaino · 1 g 3
Paprika	282	14,1	12,9	19,1	1 cucchiaino · 2 g 6
Patatine in busta	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Pepe di Caienna	376	12	17,3	29,4	1 cucchiaino · 2 g 8

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	PORZIONE TIPICA, KCAL
Pepe nero	251	10,4	3,3	38,6	1 cucchiaino · 2 g 5
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Pretzel salati	384	10	2,9	77	30 g 115
Sale	0	0	0	0	1 cucchiaino · 6 g 0
Salsa Alfredo	150	2,1	15	1,8	1 cucchiaino · 16 g 24
Salsa di mirtilli rossi	159	0,9	0,1	39,3	1 cucchiaino · 20 g 32
Salsa d'ostrica	51	1,4	0,3	10,6	1 cucchiaino · 18 g 9
Salsa hoisin	220	3,3	3,4	41,3	1 cucchiaino · 16 g 35
Salsa teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 cucchiaino · 18 g 16
Salsicce vegane	229	13,4	16,3	5,7	1 pezzo · 50 g 115
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Semi di finocchio	326	15,7	14,9	12,5	1 cucchiaino · 2 g 7
Soia testurizzata	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Spirulina secca	290	57,5	7,7	20,3	1 cucchiaino · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 cucchiaino · 6 g 6
Succo di limone	22	0,3	0,2	6,6	1 cucchiaino · 15 g 3
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 cucchiaino · 15 g 14
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 cucchiaino · 5 g 15
Zafferano	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Zenzero in polvere	335	9	4,2	58,3	1 cucchiaino · 2 g 7

Note sulla tabella

Ogni riga è l'alimento principale della sua pagina su 17 Fit, crudo o cotto come indica il nome. I carboidrati non comprendono le fibre. I valori sono medie: il prodotto di una marca può essere diverso, quindi controlla la sua etichetta.

Fonti: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Online, con la pagina completa di ogni alimento: <https://17-fit.app/it/calorie/tabella-calorie-pdf>