100 GR ALIMENTO	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	KCAL
ALBUME	10,7	0	0	43
TUORLO	15,8	0	29,1	325
BRESAOLA	32	0	2,60	151
FESA TACCHINO	24	0	1,20	107
POLLO	23,30	0	0,80	100
MANZO	21,00	0	6,5	140
CAVALLO	21,00	0	6,8	143
MAIALE (LONZA)	20,8	0	7,5	160
VITELLO	20,7	0	2,7	107
CONIGLIO	21	0	5,9	137
SPADA	19,8	0	3,57	111
MERLUZZO FRESCO	17	0	0,30	91
SALMONE FRESCO	18,40	1	12	185
SALMONE AFFUMICATO	25,40	1,20	4,50	147
TONNO FRESCO	21,5	0,1	8,5	159
BRANZINO ALLEVAMEN.	21,3	0,8	6,8	149
BRANZINO SELVATICO	16,5	0,6	1,5	82
ORATA ALLEVAMENTO	19,7	1,2	8,4	159
ORATA SELVATICA	20,7	1	3,2	121
RICOTTA LATTE INTERO	11,26	3,04	12,98	174
RICOTTA LATTE P.SCRE	11,39	5,14	7,91	138
RICOTTA DI PECORA	8,4	3,2	25,1	271
RICOTTA MAGRA	13,5	4,1	0,2	72
FIOCCHI DI LATTE	9,70	3,20	7,10	115
PARMIGGIANO	33,5	0	28,1	387
GRANA PADANO	33	0	28	392
YOGURT GRECO FAGE 0	10,3	0	0	57
PASTA ALIMENTARE	10,9	79,1	1,4	353
RISO	7,40	81,30	0,30	337
PASTA INTEGRALE	13,4	66,2	2,4	323
RISO INTEGRALE	7,50	77,40	1,90	337
PATATE BOLLITE	2,10	17,90	1	85
PANE BIANCO	8,5	60	0,6	270
PANE DI SEGALE	8,3	45,4	1,7	219
PANE AZIMO	10,7	87,1	0,8	377
PANE INTEGRALE	7,5	48,5	1,3	224
FIOCCHI D AVENA	8	72,8	7,5	373
FETTE BISCOTTATE	11,3	82,30	6	408
FETTE BISCOTTATE INT.	14,2	62	10	379
CRACKERS	9,40	80,10	10	428
CRACKERS INTEGRALI	8,8	58,1	17,2	443
OLIO EXTRAVERGINE	0	0	99,9	899
MANDORLE	22	20	51	581
NOCI	14,3	5,10	68,10	689
CREMA DI ARACHIDI	25,1	19,56	50,39	588
OLIO DI LINO	0	0	99,9	899