

<b>Alimento</b>	<b>Carboidrati mg/100gr</b>	<b>Proteine mg/100gr</b>	<b>Grassi mg/100gr</b>	<b>Calorie mg/100gr</b>
Acqua brillante (Recoaro)	10,2	0	0	41
Albicocca	7	0,4	0,1	31
Ananas	10	0,5	0,1	43
Anguria	3,5	0,3	0,1	16
Arachidi	6	16	64	664
Arancia	7,4	0,6	0,2	34
Asparagi	5	5	0,2	42
Banana	14,5	1,1	0,3	65
Barbabietole	5	1	0,1	25
Barretta cioccolato e riso (Cioccoeriso Scotti)	61	6,2	24,7	491
Bietole	4	1	0	20
Biscotti (Macine Mulino Bianco)	67,5	6	21	483
Biscotti (Pavesini Pavesi)	82,4	7,9	3,1	389
Biscotti (Tarallucci Mulino Bianco)	70,7	7	17,5	468
Biscotti (ZeroGi Galbusera)	82,1	10,2	1,5	383
Biscotti del Lagaccio	74	7,8	10,7	424
Biscotto (Cucciolone Algida Classico)	47	5,6	7,1	274
Biscotto (Cucciolone Pan di spagna Algida)	36	5,3	6,6	225
Biscotto (Gelato Merenda Mordiciok Sammontana)	37	4,7	19	338
Biscotto (Maxibon Classico Motta)	34,3	5,1	19,4	332
Biscotto (Maxibon crema gianduia Motta)	33,4	5,5	20,2	337
Bon bon (Magnum bomboniera Algida)	34	4,5	21	343
Broccoli	5,2	2,8	0,4	36
Burro	0	0	82	738
Cachi (kaki)	16	0,6	0,2	68
Carciofi	3	2	0,2	22
Carne grassa (bovino)	0	16	28	316
Carne magra (vitello)	0	21	4	120
Carote	8	1,2	0,2	39
Cavolfiore	4,5	5,5	0,3	43
Cavoli di Bruxelles	7	6	0,7	58
Ceci secchi	47,5	19,5	6,1	323
Certosa Galbani	2	14,5	23,5	278
Cetrioli	3,5	1	0,5	23
Chinotto (Chinò Sanpellegrino)	11,3	0	0	45
Ciliegia	9	1	0,1	41
Clementina	12,6	0,8	0,2	55
Coca cola	10,6	0	0	42
Cono (Cornetto Algida Classico)	35	4,5	17	311
Cono (Maxicono Bigusto Motta)	32,5	4,7	16,7	299
Coppa del nonno (Motta)	22,8	5,4	14,9	247
Corn flakes classici	84	7	1	373
Crackers (Magretti Galbusera)	77,4	11,6	1,5	370
Crackers di riso (Scotti)	83,1	7,6	1	372
Crema cacao e nocciole da spalmare (Novi)	42,7	11,7	35,6	538
Crescenza (Invernizzina)	2	15	25	293
Dattero	73	2,2	0,2	303
Fagioli secchi	45	23	1,2	283
Fanta	12,2	0	0	49

<b>Alimento</b>	<b>Carboidrati mg/100gr</b>	<b>Proteine mg/100gr</b>	<b>Grassi mg/100gr</b>	<b>Calorie mg/100gr</b>
Farina	74	11	1	349
Farina di mais	78	8,1	1,4	357
Fave secche	54	22	2	322
Fichi secchi	58	3	2	262
Fico	10,4	0,9	0,2	47
Finocchi	7	1,2	0,1	34
Fiocchi di latte (Vitasnella Danone)	2,2	11,9	3,9	92
Formaggio grana	0	33	28	384
Fragola	6	0,7	0,3	30
Funghi	1,5	3	0,3	21
Gatorade	6	0	0	24
Ghiacciolo	18	0	0	72
Gran Nocciolato (Maina)	53	7	15,5	380
Grissini di riso (Scotti)	83,1	7,6	1	372
Kinder fetta al latte	33,4	8,6	26,5	407
Kinder paradiso	48,9	5,9	22,6	423
Kinder pinguì	40	6	28,5	441
Kiwi	9,1	1,2	0,5	46
Lampone	6,2	1	0,6	34
Latte intero alta qualità	5	3,2	3,7	66
Latte parzialmente scremato	4,9	3,1	1,5	46
Lattuga	3,5	1,2	0,2	21
Lenticchie	54	25	2,5	339
Lerdammer	0,1	27	28	360
Maionese	1,5	1,2	68,5	627
Mandarino	15	0,8	0,2	65
Mandorle	4,6	22	55,3	604
Marmellata	47	0,8	0	191
Marmellata	47	0,8	0	191
Mela	11	0,3	0,1	46
Melanzane	5,7	1	0,2	29
Melone	8,1	1	0,2	38
Miele	80	0,8	0	323
Miele	80	0,8	0	323
Mortadella	1	16,5	28,5	327
Mozzarella (Mozarì Invernizzi)	0,5	20	14,5	213
Nastrine (Mulino Bianco)	46,6	7	28,5	471
Nespola	6,1	0,4	0,4	30
Nocciole	6	14	64	656
Noci sgusciate	5,5	14,3	68,1	692
Olio	0	0	100	900
Olive verdi snocciolate	0,4	1	14,5	136
Pandoro (Bauli)	51,6	6,3	19,5	407
Pane	53	7	1,8	256
Panettone al cioccolato (Golosone Giandua Maina)	52	6	17	385
Panettone Classico (Motta)	52,5	6,5	14	362

<b>Alimento</b>	<b>Carboidrati mg/100gr</b>	<b>Proteine mg/100gr</b>	<b>Grassi mg/100gr</b>	<b>Calorie mg/100gr</b>
Panettone con gocce di cioccolato (CioccoPanettone GranSoffice Motta)	49,2	7,8	15,6	368
Panna da cucina	4	3	22	226
Pasta	72	12	1,5	350
Pasta all'uovo	66	15	4,5	365
Patate	18	2	0,2	82
Patatine fritte (Pringles)	49	4,1	36	536
Peperoni	6,7	0,9	0,3	33
Pera	10	0,4	0,1	43
Pesca	6	0,9	0,2	29
Philadelphia classico	3,1	4,6	27,5	278
Pinoli	4	31,9	50,3	596
Pistacchi	8,7	21,8	49,1	564
Plum cake (Mulino Bianco)	50,2	6,5	20,8	414
Pomodori	4	1	0,2	22
Prosciutto crudo sgrassato (San Daniele)	0	29	5	161
Prugna	10	0,5	0,1	43
Prugne secche	46,9	2,2	0,2	198
Red Bull energy drink	11,3	0	0	45
Ricotta fresca (Vallelata Galbani)	4	8	13	165
Riso	75	8	1	341
Saccottino all'albicocca (Mulino Bianco)	53,1	6,5	18,5	405
Salmone al naturale sgocc.	0	22	10	178
Sedano	3	1	0,2	18
Semola di grano duro	72,4	12,5	1,7	355
Senape	2,8	3,7	5,9	79
Sgombro al naturale sgocc.	0	25	7	163
Spinaci	4	3	0,3	31
Sprite	9,1	0	0	36
Stecco (Croccante Algida)	31	4	18	302
Stecco (Gelato Merenda Steccoblocco Sammontana)	33	4	22	346
Stecco (Magnum Algida Classic)	29	3,8	19	302
Stecco (Maxistick Classic Motta)	29,2	2,8	20,8	315
Succo e polpa di frutta zuccherato	13	0,3	0	53
Tartufo	28	4	11	227
Tegolino (Mulino Bianco)	53,4	5	21	423
Tonno al naturale sgocc.	0	26	2	122
Torrone al gianduia con nocciole (Perugina)	44,7	8,9	42,4	596
Torrone duro mandorla e miele (Perugina)	56,5	7,5	28	508
Torrone morbido con nocciole, mandorle, pistacchi e miele (Perugina)	57,5	6,8	26,2	493
Uovo (tuorlo e albume)	0,5	12,4	8,7	130
Uva	15	0,7	0,2	65
Vaschetta alla panna (Carte d'Or Algida)	23	3,5	9	187
Vaschetta Crema Cacao Nocciola (La Cremeria Motta)	26,9	3,8	8,9	203

<b>Alimento</b>	<b>Carboidrati mg/100gr</b>	<b>Proteine mg/100gr</b>	<b>Grassi mg/100gr</b>	<b>Calorie mg/100gr</b>
Vaschetta Stracciatella (La Cremeria Motta)	28,4	2,6	10,9	222
Vaschetta yogurt bianco (La Cremeria Motta)	26,5	2,6	8,5	193
Yogurt intero bianco	4,9	3,9	4,2	73
Yogurt intero frutta zuccherato	14,7	3,2	3,6	104
Zucca	4	1,1	0,1	21
Zucchero	100	0	0	400
Zucchine	4	2	0,1	25