

# CALORIE DEGLI ALIMENTI

**GRAMMI DI ALIMENTO CHE SVILUPPANO 100 KCAL** [\(link\)](#)  
**KCAL PER 100 GRAMMI DI ALIMENTO** [\(link\)](#)



Ogni alimento ha un proprio tenore calorico.

Oggi possiamo valutare le kcal di ogni alimento grazie ai VALORI NUTRIZIONALI riportati sulla confezione dello stesso. Tuttavia riportiamo di seguito le kcal per 100 grammi dei principali alimenti.

Se invece provassimo a suddividere la nostra alimentazione giornaliera in BLOCCHI da 100 kcal, un po' come facciamo con lo stipendio, forse sarebbe più semplice calcolare le calorie che mangiamo quotidianamente e scambiare gli alimenti tra loro mantenendo lo stesso apporto calorico. Nelle tabelle riportate di seguito si osservano i grammi di alimento che sviluppano 100 kcal.



## **GRAMMI DI ALIMENTO CHE SVILUPPANO 100 KCAL**

Di seguito sono riportati i grammi di alimento che sviluppano 100 kcal.

Quindi osservando la tabella si può dedurre che **24 grammi di biscotti per l'infanzia** hanno lo stesso tenore calorico di **24 grammi di biscotti prima colazione** cioè 100 kcal.

Oppure è evidente che **35 grammi di pane 00** hanno lo stesso tenore calorico di **28 grammi di pasta di semola**.

<b>CEREALI E FARINACEI</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
BISCOTTI PER L'INFANZIA	24
BISCOTTI PRIMA COLAZIONE	24
BISCOTTI WAFERS	23
BRIOCHES	24
CORNFLAKES	28
CRACKERS SALATI	23
FARINA DI MAIS	28
FETTE BISCOTTATE	24
FIOCCHI D'AVENA	27
GRISSINI	23
ORZO PELATO	31
PANE TIPO 0	36
PANE TIPO 00	35
PANE TIPO 1	38
PANE INTEGRALE	45
PANINI ALL'OLIO	33
CANNELLONI RIPIENI (di carne)	60
PASTA ALL'UOVO	27
PASTA DI SEMOLA	28
PASTA GLUTINATA	28
PIZZA CON POMODORO	41
PIZZA MARGHERITA	37
PIZZA RUSTICA	25
RISO	30
SEMOLA	29
TORTELLINI FRESCHI	33
TORTELLINI SECCHI	26

## VERDURE E LEGUMI

Descrizione dell'alimento	Gr. x100 kcal
AGRETTI	590
ASPARAGI DI BOSCO	285
ASPARAGI DI CAMPO	345
ASPARAGI DI SERRA	415
BARBABIETOLE ROSSE	526
BIETA	590
BROCCOLETTI DI RAPA	455
BROCCOLO A TESTA	370
CARCIOFI	455
CARDI	1000
CAROTE	286
CAVOLFIORE	400
CAVOLI DI BRUXELLES	270
CAVOLO BROCCOLO	415
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	500
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	525
CETRIOLI	715
CICORIA DA TAGLIO	830
CICORIA DI CAMPO	1000
CICORIA WITLOOF	555
CIPOLLE	385
CIPOLLINE	265
FINOCCHI	1100
FIORI DI ZUCCA	830
FOGLIE DI RAPA	455
FUNGHI COLTIVATI	375
FUNGHI COLTIVATI, cotti	263
FUNGHI OVULI	909
FUNGHI PORCINI	345
GERMOGLI DI SOIA	205
INDIVIA	625
LATTUGA	525
LATTUGA A CAPPUCCIO	525
LATTUGA DA TAGLIO	715

## VERDURE E LEGUMI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
MELANZANE	555
PATATE	115
PATATE, ARROSTO	67
PATATE, BOLLITE	140
PATATE, FRITTE	53
PATATE, NOVELLE	143
PEPERONCINI PICCANTI	345
PEPERONI	455
POMODORI DA INSALATA	590
POMODORI MATURI	525
POMODORI pelati in scatola	475
PORRI	345
PREZZEMOLO	500
RADICCHIO ROSSO	770
RADICCHIO VERDE	715
RAPE	555
RAVANELLI	900
SEDANO	500
SEDANO RAPA	435
SPINACI	320
FAGIOLI	33
FAGIOLINI	555
FAVE	244
PISELLI FRESCHI	192
CECI	32
FAVE SGUSCIATE	29
LENTICCHIE	34
PISELLI SECCHI	35
SOIA	24
OLIVE NERE	42
OLIVE VERDI	70
PINOLI SECCHI	17
PISTACCHI	16

## FRUTTA

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
ALBICOCCHIE	360
AMARENE	238
ANANAS	250
ARANCE	295
AVOCADO	45
BANANE	154
CASTAGNE	61
CILIEGIE	265
CLEMENTINE	270
COCCO	27
COCOMERO	625
FICHI	210
FICHI D'INDIA	190
FRAGOLE	370
KIWI	225
LAMPONI	295
LIMONI	910
LOTI O KAKI	155
MANDARANCI	190
MANDARINI	140
MANDORLE SECCHIE	17
MANGO	190
MELAGRANE	160
MELE	185
MELE DELIZIOSE	232
MELE GOLDEN	232
MELE GRANNY SMITH	265
MELE IMPERATORE	225
MELE RENETTE	250
MELE COTOGNE	385
MELONE D'ESTATE	305
MELONE D'INVERNO	455
MIRTILLI	400
NESPOLE	357

## FRUTTA

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
NOCI FRESCHE	17
PAPAIA	357
PERE	285
PESCHE	370
POMPELMO	385
PRUGNE	240
RIBES	355
UVA	165
ARACHIDI TOSTATE	17
DATTERI SECCHI	40
MANDORLE SECHE	17
NOCCIOLE SECHE	15

## CARNE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
AGNELLO	63
ANATRA DOMESTICA	63
VITELLO	93
VITELLONE magra	88
VITELLONE semigrassa	62
VITELLONE grassa	49
BOVINO ADULTO semigrassa	47
BOVINO ADULTO grassa	30
CAPRETTO	82
CAVALLO	70
CONIGLIO magra	85
CONIGLIO semigrassa	72
CONIGLIO grassa	49
FAGIANO	69
FARAONA PETTO	82
FARAONA COSCIA	75
GALLINA	51
LUMACA	150
MAIALE GRASSO-carne magra	71
MAIALE MAGRO-bistecca	64
MAIALE MAGRO-coscio	100
OCA	27
PICCIONE GIOVANE	72
POLLO PETTO	100
POLLO COSCIA	76
QUAGLIA	62
TACCHINO PETTO	75
TACCHINO COSCIA	54
CARNE IN SCATOLA	115
CAPOCOLLO	22
CICCIOLI	19
CORNED BEEF (in scatola)	46
COTECHINO	22
MORATADELLA	26

## CARNE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
MORTADELLA DI SUINO	31
PROSCIUTTO CRUDO	27
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	46
PROSCIUTTO COTTO	24
SALAME (TIPO MILANO)	25
SALSICCIA SUINO FRESCA	33
SALSICCIA SUINO SECCA	19
WURSTEL	37
ZAMPONE	28
CERVELLA DI BOVINO	64
CORATELLA DI AGNELLO	92
CORATELLA DI VITELLO	100
CUORE DI BOVINO	81
CUORE DI EQUINO	68
CUORE DI OVINO	75
CUORE DI SUINO	63
FEGATO DI BOVINO	70
FEGATO DI EQUINO	69
FEGATO DI OVINO	74
FEGATO DI SUINO	71
LINGUA DI BOVINO	43
MILZA DI BOVINO	93
POLMONE DI BOVINO	133
RENE DI BOVINO	85
TRIPPA DI BOVINO	93



## PESCE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
ANGUILLA DI MARE	42
ARAGOSTA	118
CALAMARO	147
CARPA	71
CEFALO MUGGINE	79
COZZA O MITILIO	119
DENTICE	99
GAMBERO	140
LATTERINI	69
LUCCIO	125
MERLUZZO-NASELLO	140
OSTRICA	145
PALOMBO	125
POLPO	175
RAZZA	147
ROMBO	123
SARDA	78
SEPPIA	139
SGOMBRO O MACCARELLO	59
SOGLIOLA	120
SPIGOLA	122
TINCA	127
TONNO	63
TRIGLIA	81
TROTA	116
VONGOLA	139
CERNIA	114
DENTICE	99
MERLUZZO O NASELLO	133
ORATA	106
ALICI SOTT'OLIO	49
ALICI SOTTO SALE	73
ANGUILLA MARINATA	38
ARINGA AFFUMICATA	52

## PESCE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
ARINGA MARINATA	50
ARINGA SALATA	46
BACCALÁ AMMOLLATO	105
SALMONE IN SALAMOIA	52
SGOMBRO IN SALAMOIA	56
STOCCAFISSO AMMOLLATO	109
STOCCAFISSO SECCO	28
TONNO in salamoia (sgocciolato)	97
TONNO sott'olio (sgocciolato)	52

## LATTE E DERIVATI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
-DI CAPRA	132
-DI PECORA	97
-DI VACCA INTERO	159
-DI VACCA PARZ. SCREMATO	217
-DI VACCA SCREMATO	278
-CONDENSATO ZUCCHERATO	30
-IN POLVERE INTERO	21
-IN POLVERE SCREMATO	28
YOGHURT (da latte intero)	159
YOGHURT (da latte parz.screm.)	233
YOGHURT (da latte scremato)	278
YOGHURT alla frutta	114

## FORMAGGI E LATTICINI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
BEL PAESE	27
BURRINI	19
CACIOCAVALLO	23
CACIOTTA DI PECORA	27
CACIOTTA TOSCANA	27
CACIOTTINA FRESCA	38
CHEDDAR	26
DOLCE VERDE	37
EMMENTHAL	25
FIOR DI LATTE	37
FONTINA	29
FORMAGGINO	32
FORMAGGINO (meno grasso)	42
GORGONZOLA	31
GRANA	25
GROVIERA	26
LATTERIA	22
MASCARPONE	22

MOZZARELLA	28
<b>FORMAGGI E LATTICINI</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
PANNA	30
PARMIGIANO	26
PASTORELLA	27
PECORINO	25
PROVOLONE	27
RICOTTA DI PECORA	64
SCAMORZA	30
STRACCHINO	33

<b>UOVA</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
UOVA DI ANATRA	53
UOVA DI GALLINA: intero	78
UOVA DI GALLINA: albume	232
UOVA DI GALLINA: tuorlo	31
UOVO DI OCA	53
UOVO DI TACCHINA	68
POLVERE DI UOVO	19

### ALIMENTI VARI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
CACAO AMARO IN POLVERE	28
CAFFÈ IN POLVERE	35
CONSERVA I POMODORO	104
DADI DA BRODO	66
FECOLA DI PATATE	29
LIEVITO DI BIRRA (compresso)	179
MAIONESE	15
POPCORN	26
TÈ (foglie)	92

### OLII E GRASSI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
BURRO	13
LARDO	11
MARGARINA	13
OLIO DI OLIVA	11
OLIO DI SEMI VARI	11
PANCETTA DI MAIALE	15
SEGO DI BUE	11
STRUTTO O SUGNA	11

### SURGELATI PRECUCINATI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
BASTONCINI DI PESCE	52
CANNELLONI	58
HAMBURGER	45
MERLUZZO alla marinara	72
PASTA E FAGIOLI	196
POLLO ARROSTO	36
RISO ALLA PESCATORA	100

SCALOPPINE	114
------------	-----

<b>DOLCI</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
BABÁ AL RUM	40
CANDITI	35
CANNOLI ALLA CREMA	27
CARAMELLE DURE	29
CARAMELLE TIPO "MOU"	23
CIOCCOLATO FONDENTE	19
CIOCCOLATO AL LATTE	18
CREMA I NOCCIOLE E CACAO	19
CROSTATA CON MARMELLATA	29
GELATO FIOR DI LATTE	46
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	73
GOMME DA MASTICARE	38
MARMELLATE	45
MERENDINE PAN DI SPAGNA	22
MERENDINE FARCITE	24
MIELE	33
PANETTONE	28
SAVOIARDI	26
TORRONE ALLA MANDORLA	21
TORTA MARGHERITA	27
ZUCCHERO (saccarosio)	26

## **BEVANDE**

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>Gr. x100 kcal</b>
ARANCIATA	263
COCA COLA	256
BIRRA CHIARA	294
VINO BIANCO	141
VINO ROSSO	133
BRANDY	45
WHISKY	42

## CONTENUTO CALORICO DEGLI ALIMENTI

### CEREALI E FARINACEI

Descrizione dell'alimento	kcal x100 gr.
BISCOTTI PER L'INFANZIA	416
BISCOTTI PRIMA COLAZIONE	418
BISCOTTI WAFERS	454
BRIOCHES	413
CORNFLAKES	361
CRACKERS SALATI	428
FARINA DI MAIS	362
FETTE BISCOTTATE	408
FIOCCHI D'AVENA	373
GRISSINI	431
ORZO PELATO	319
PANE TIPO 0	275
PANE TIPO 00	289
PANE TIPO 1	265
PANE INTEGRALE	224
PANINI ALL'OLIO	299
CANNELLONI RIPIENI (di carne)	171
PASTA ALL'UOVO	366
PASTA DI SEMOLA	353
PASTA GLUTINATA	363
PIZZA CON POMODORO	243
PIZZA MARGHERITA	271
PIZZA RUSTICA	408
RISO	332
SEMOLA	339
TORTELLINI FRESCHI	300
TORTELLINI SECCHI	376



## VERDURE E LEGUMI

Descrizione dell'alimento	kcal x100 gr.
AGRETTI	17
ASPARAGI DI BOSCO	35
ASPARAGI DI CAMPO	29
ASPARAGI DI SERRA	24
BARBABIETOLE ROSSE	19
BIETA	17
BROCCOLETTI DI RAPA	22
BROCCOLO A TESTA	27
CARCIOFI	22
CARDI	10
CAROTE	35
CAVOLFIORE	25
CAVOLI DI BRUXELLES	37
CAVOLO BROCCOLO	24
CAVOLO CAPPuccio ROSSO	20
CAVOLO CAPPuccio VERDE	19
CETRIOLI	14
CICORIA DA TAGLIO	12
CICORIA DI CAMPO	10
CICORIA WITLOOF	18
CIPOLLE	26
CIPOLLINE	38
FINOCCHI	9
FOGLIE DI RAPA	22
FUNGHI COLTIVATI	28
FUNGHI COLTIVATI, cotti	38
FUNGHI OVULI	11
FUNGHI PORCINI	26
GERMOGLI DI SOIA	49
INDIVIA	16
LATTUGA	19
LATTUGA A CAPPuccio	19
LATTUGA DA TAGLIO	14
MELANZANE	18

## VERDURE E LEGUMI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
PATATE	85
PATATE, ARROSTO	148
PATATE, BOLLITE	72
PATATE, FRITTE	188
PATATE, NOVELLE	70
PEPERONCINI PICCANTI	26
PEPERONI	22
POMODORI DA INSALATA	17
POMODORI MATURI	19
POMODORI pelati in scatola	21
PORRI	29
PREZZEMOLO	20
RADICCHIO ROSSO	13
RADICCHIO VERDE	14
RAPE	18
RAVANELLI	11
SEDANO	20
SEDANO RAPA	23
SPINACI	31
FAGIOLI	303
FAGIOLINI	18
FAVE	41
PISELLI FRESCHI	52
CECI	316
FAVE SGUSCIATE	341
LENTICCHIE	291
PISELLI SECCHI	286
SOIA	407
OLIVE NERE	235
OLIVE VERDI	142
PINOLI SECCHI	595
PISTACCHI	608

## FRUTTA

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
ALBICOCCHE	28
AMARENE	42
ANANAS	40
ARANCE	34
AVOCADO	231
BANANE	65
CASTAGNE	165
CILIEGIE	38
CLEMENTINE	37
COCCO	364
COCOMERO	16
FICHI	47
FICHI D'INDIA	53
FRAGOLE	27
KIWI	44
LAMPONI	34
LIMONI	11
LOTI O KAKI	65
MANDARANCI	53
MANDARINI	72
MANDORLE SECCHIE	603
MANGO	53
MELAGRANE	63
MELE	54
MELE DELIZIOSE	43
MELE GOLDEN	43
MELE GRANNY SMITH	38
MELE IMPERATORE	44
MELE RENETTE	40
MELE COTOGNE	26
MELONE D'ESTATE	33
MELONE D'INVERNO	22
MIRTILLI	25
NESPOLE	28

## FRUTTA

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
NOCI FRESCHE	582
PAPAIA	28
PERE	35
PESCHE	27
POMPELMO	26
PRUGNE	42
RIBES	28
UVA	61
ARACHIDI TOSTATE	598
DATTERI SECCHI	253
MANDORLE SECHE	603
NOCCIOLE SECHE	655

## CARNE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
AGNELLO	159
ANATRA DOMESTICA	159
VITELLO	107
VITELLONE magra	113
VITELLONE semigrassa	160
VITELLONE grassa	204
BOVINO ADULTO semigrassa	214
BOVINO ADULTO grassa	330
CAPRETTO	122
CAVALLO	143
CONIGLIO magra	118
CONIGLIO semigrassa	138
CONIGLIO grassa	203
FAGIANO	144
FARAONA PETTO	121
FARAONA COSCIA	133
GALLINA	194
LUMACA	67
MAIALE GRASSO-carne magra	141
MAIALE MAGRO-bistecca	157
MAIALE MAGRO-coscio	110
OCA	373
PICCIONE GIOVANE	138
POLLO PETTO	100
POLLO COSCIA	132
QUAGLIA	161
TACCHINO PETTO	134
TACCHINO COSCIA	186
CARNE IN SCATOLA	87
CAPOCOLLO	450
CICCIOLI	523
CORNED BEEF (in scatola)	219
COTECHINO	450
MORATADELLA	388

## CARNE

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
MORTADELLA DI SUINO	317
PROSCIUTTO CRUDO	370
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	218
PROSCIUTTO COTTO	412
SALAME (TIPO MILANO)	392
SALSICCIA SUINO FRESCA	304
SALSICCIA SUINO SECCA	514
WURSTEL	270
ZAMPONE	361
CERVELLA DI BOVINO	157
CORATELLA DI AGNELLO	109
CORATELLA DI VITELLO	100
CUORE DI BOVINO	123
CUORE DI EQUINO	146
CUORE DI OVINO	134
CUORE DI SUINO	159
FEGATO DI BOVINO	142
FEGATO DI EQUINO	145
FEGATO DI OVINO	135
FEGATO DI SUINO	140
LINGUA DI BOVINO	232
MILZA DI BOVINO	107
POLMONE DI BOVINO	75
RENE DI BOVINO	118
TRIPPA DI BOVINO	108

## **PESCE**

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
ANGUILLA DI MARE	237
ARAGOSTA	85
CALAMARO	68
CARPA	140
CEFALO MUGGINE	127
COZZA O MITILIO	84
DENTICE	101
GAMBERO	71
LATTERINI	145
LUCCIO	80
MERLUZZO-NASELLO	71
OSTRICA	69
PALOMBO	80
POLPO	57
RAZZA	68
ROMBO	81
SARDA	129
SEPPIA	72
SGOMBRO O MACCARELLO	170
SOGLIOLA	83
SPIGOLA	82
TINCA	79
TONNO	159
TRIGLIA	123
TROTA	86
VONGOLA	72
CERNIA	88
DENTICE	101
MERLUZZO O NASELLO	75
ORATA	94
ALICI SOTT'OLIO	206
ALICI SOTTO SALE	137
ANGUILLA MARINATA	259

ARINGA AFFUMICATA	194
<b>PESCE</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
ARINGA MARINATA	199
ARINGA SALATA	218
BACCALÁ AMMOLLATO	95
SALMONE IN SALAMOIA	192
SGOMBRO IN SALAMOIA	177
STOCCAFISSO AMMOLLATO	92
STOCCAFISSO SECCO	358
TONNO in salamoia (sgocciolato)	103
TONNO sott'olio (sgocciolato)	192



## LATTE E DERIVATI

Descrizione dell'alimento	kcal x100 gr.
-DI CAPRA	76
-DI PECORA	103
-DI VACCA INTERO	63
-DI VACCA PARZ. SCREMATO	46
-DI VACCA SCREMATO	36
-CONDENSATO ZUCCHERATO	328
-IN POLVERE INTERO	484
-IN POLVERE SCREMATO	351
YOGHURT (da latte intero)	66
YOGHURT (da latte parz.screm.)	43
YOGHURT (da latte scremato)	36
YOGHURT alla frutta	88

## FORMAGGI E LATTICINI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
BEL PAESE	373
BURRINI	527
CACIOCAVALLO	439
CACIOTTA DI PECORA	364
CACIOTTA TOSCANA	368
CACIOTTINA FRESCA	263
CHEDDAR	381
DOLCE VERDE	266
EMMENTHAL	403
FIOR DI LATTE	268
FONTINA	343
FORMAGGINO	309
FORMAGGINO (meno grasso)	239
GORGONZOLA	324
GRANA	406
GROVIERA	389
LATTERIA	456
MASCARPONE	455
MOZZARELLA	253
PANNA	337
PARMIGIANO	387
PASTORELLA	364
PECORINO	392
PROVOLONE	374
RICOTTA DI PECORA	157
SCAMORZA	334
STRACCHINO	300

## UOVA

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
UOVA DI ANATRA	190
UOVA DI GALLINA: intero	128
UOVA DI GALLINA: albume	43
UOVA DI GALLINA: tuorlo	325
UOVO DI OCA	189
UOVO DI TACCHINA	147
POLVERE DI UOVO	537

## ALIMENTI VARI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
CACAO AMARO IN POLVERE	355
CAFFÈ IN POLVERE	287
CONSERVA I POMODORO	96
DADI DA BRODO	152
FECOLA DI PATATE	346
LIEVITO DI BIRRA (compresso)	56
MAIONESE	655
POPCORN	378
TÈ (foglie)	108

## OLII E GRASSI

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
BURRO	758
LARDO	891
MARGARINA	760
OLIO DI OLIVA	900
OLIO DI SEMI VARI	900
PANCETTA DI MAIALE	661

<b>SEGO DI BUE                    SURGELATI PRECUCINATI 1872</b>	
<b>STRUTTO O SUGNA</b>	<b>1821</b>
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>x100 gr.</b>
BASTONCINI DI PESCE	191
CANNELLONI	171
HAMBURGER	224
MERLUZZO alla marinara	139
PASTA E FAGIOLI	51
POLLO ARROSTO	281
RISO ALLA PESCATORA	100
SCALOPPINE	88

<b>DOLCI</b>	
<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
BABÁ AL RUM	252
CANDITI	283
CANNOLI ALLA CREMA	369
CARAMELLE DURE	343
CARAMELLE TIPO "MOU"	430
CIOCCOLATO FONDENTE	515
CIOCCOLATO AL LATTE	545
CREMA I NOCCIOLE E CACAO	537
CROSTATA CON MARMELLATA	339
GELATO FIOR DI LATTE	218
GHIACCILOLO ALL'ARANCIO	137
GOMME DA MASTICARE	263
MARMELLATE	222
MERENDINE PAN DI SPAGNA	463
MERENDINE FARCITE	414
MIELE	304
PANETTONE	353
SAVOIARDI	391
TORRONE ALLA MANDORLA	479
TORTA MARGHERITA	367
ZUCCHERO (saccarosio)	392

## **BEVANDE**

<b>Descrizione dell'alimento</b>	<b>kcal x100 gr.</b>
ARANCIATA	38
COCA COLA	39
BIRRA CHIARA	34
VINO BIANCO	71
VINO ROSSO	75
BRANDY	224
WHISKY	238