

**[www.italy-weekly-rentals.com](http://www.italy-weekly-rentals.com)**

Villas, apartmets, castles and farmhouses,  
countryside and seaside throughout Italy

Italy Weekly Rentals - Via di Grottefranca 48  
00060 Formello - Rome - ITALY  
tel:/fax +39 06 90140602



# ALIMENTI

## PANE, PASTA E DERIVATI

	Parte edibile	Colesterolo %	CALORIE		Acqua		Proteine		Lipidi
		mg	kcal	kJ	gr	gr	gr	gr	
Biscotti frollini	100	74	429	1797	2,4	7,2	13,8		
Biscotti integrali	100	9	425	1780	2,4	7,8	14,3		
Biscotti per l'infanzia	100	0	416	1739	5,3	13,8	8,5		
Biscotti wafers	100	24	454	1901	4	7,1	15,0		
Cornetti	100	52	411	1720	19,5	7,2	18,3		
Cornflakes	100	0	361	1512	5	6,6	0,8		
Crackers salati	100	0	428	1791	6	9,4	10,0		
Croissants	100	52	358	1500	31,1	8,3	20,3		
Farina di frumento duro	100	0	314	1313	12,5	12,9	2,8		
Farina di frumento tipo 00	100	0	340	1423	14,2	11,0	0,7		
Farina di mais	100	0	362	1515	12,5	8,7	2,7		
Farro	100	335	1400	10,4	15,1	2,5			
Fette biscottate	100	4	408	1706	4	11,3	6,0		
Fiocchi d'avena	100	0	373	1559	10,3	8,0	7,5		
Germine di frumento	100	0	408	1708	10	28,0	10,0		
Grissini	100	6	431	1802	8,5	12,3	13,9		
Mais	100	0	353	1475	12,5	9,2	3,8		
Mais dolce, in scatola, sgocciolato	100	0	98	412	70,3	3,4	1,3		
Muesli	100	0	364	1521	7,4	9,7	6,0		
Orzo perlato	100	0	319	1333	12,2	10,4	1,4		
Pane di segale	100	0	219	915	37	8,3	1,7		
Pane di tipo 00	100	0	289	1209	29	8,6	0,4		
Pane di tipo 1	100	0	265	1108	34	8,9	0,6		
Pangrattato	100	0	351	1469	6,8	10,1	2,1		
Panini al latte	100	11	295	1234	33,5	9,0	8,7		
Panini all'olio	100	0	299	1249	30,8	7,7	5,8		
Pasta all'uovo secca cruda	100	94	366	1530	12,5	13,0	2,4		
Pasta di semola cruda	100	0	353	1476	10,8	10,9	1,4		
Pasta di semola, cotta	100	0	137	573	61,7	4,7	0,5		
Pizza bianca	100	0	302	1263	27,8	7,9	5,9		
Pizza con pomodoro	100	0	243	1017	41	7,1	6,6		
Pizza con pomodoro e mozzarella	100	11	271	1135	39,3	5,6	5,6		
Riso brillato crudo	100	0	332	1389	12	6,7	0,4		
Riso brillato, cotto	100	0	100	417	72,6	2,0	0,1		

2

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro
	gr	gr	mg	mg	mg	mg
	48,6	48,6	4,8		1,9	42
	49,7	49,7	8,0	11	300	5,0
	58,1	58,1		50	370	3,6
	65,5					
	25,3	25,3	0,0			
	20,7	20,7	0,0			0,4
	36,5	36,5	0,0			0,0
	70	70,0	0,0			
				1,6		
	58,7	58,7	2,2	12	100	1,4
	69,6	46,5			98	0,8
	67,3	45,7	1,9		180	1,8
	65,7	22,5				1,5
	62,7	34,9			103	1,4
	71,7	35,2				0,7
	80,3	80,3	0,0	11	51	0,5
	56,2	22,9				3,0
	54,6	54,6				1,9
	69,6	39,3				2,0
	52	52,0	1,9			3,5
	63,4	34,1				2,8
	60,3	46,8	110	330		1,5
	105	104,5	0,0	1	2	0,3
	17	17,0	0,0	tr	tr	tr
	3,5	3,5	0,0	10	35	0,0
	tr	tr	0,0	0	tr	tr
	tr	tr	0,0	0	tr	tr
	31,1	31,1	0,0	tr	tr	tr
	0,6	0,6	0,0	3	56	0,3
	4	4,0	0,0	17	40	tr
	tr	tr	0,0	4	61	1,0
	tr	tr	0,0	4	61	1,0
	tr	tr	0,0	0	0	0,0

23

Cioccolato al latte con nocciole	42
Cioccolato fondente	51
Crema di nocciole e cacao	143
Crostata con marmellata	
Gelato confezionato- cacao, in vaschetta	
Gelato confez.- fiori di latte, in vaschetta	85
Gelato confezionato- ghiacciolo arancio	0
Gomme da masticare, lastrine e confetti	
Marmellata di mele cotogne	
Marmellate, normali e tipo frutta viva	18
Merendine, con marmellata	11
Merendine, farcite di latte	17
Merendine, tipo briosche	23
Merendine, tipo pan di spagna	5
Merendine, tipo pasta frolla	149
Miele	59
Panettone	40
Pasta di mandorle	80
Savoardi	9
Torrone alla mandorla	200
Torta margherita	1
Wafer ricoperto di cioccolato	
Zucchero, saccarosio	
<b>ALCOLICI</b>	
Aperitivi a base di vino	1
Birra chiara	
Brandy	1
Grappa	
Liquori da dessert	
Spumante	9
Vermouth secco	
Vino da pasto bianco	9
Vino da pasto rosso	
Whisky	



# ALIMENTI

	Parte edibile	Cholesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi
Pollo intero con pelle	77	81	171	717	69,5	19,0
Pollo, fuso con pelle crudo	67	86	125	523	74,9	18,4
Pollo, petto crudo	98	67	100	420	74,9	23,3
Tacchino intero, con pelle crudo	70	82	135	564	73,6	18,2
Tacchino, fesa cruda	100	57	107	447	73,9	24,0
Vitello, filetto crudo	100	70	107	448	76,9	20,7
<b>CARNI CONSERVATE</b>						
Bresaola	100	65	151	633	60	32,0
Carne bovina in gelatina, in scatola	100	65	67	279	83,2	12,6
Carne bovina pressata, in scatola	100	90	141	589	72,1	16,5
Coppa Parma	100	66	398	1666	36,9	23,6
Corned beef, in scatola	100	108	219	915	59,6	23,2
Cotechino, confezionato precotto	100	98	450	1881	36,8	17,2
Mortadella	100	70	317	1328	52,3	14,7
Mortadella di bovino e suino	100	70	388	1624	44,2	13,3
Pancetta tesa	100	80	337	1408	45,3	20,9
Prosciutto cotto	100	62	215	899	62,2	19,8
Prosciutto crudo di Parma	100	66	268	1120	50,6	25,5
Salame Milano	100	90	392	1641	35,5	26,7
Salame cacciatore	100	99	425	1776	30,6	28,5
Salsiccia di suino, fresca cruda	100	62	304	1273	53,6	15,4
Speck	100	90	303	1268	44,7	28,3
Wurstel crudo	100	62	270	1129	58,9	13,7
Zamponone, confezionato precotto	100	95	361	1510	45,5	19,1
<b>FRATTAGLIE</b>						
Cervello di bovino	100	2000	157	658	76,6	10,0
Coratella di agnello	100	240	109	455	77,2	15,7
Coratella di vitello	100	236	100	419	78	17,1
Fegato di bovino	100	300	142	593	70	20,0
Fegato di ovino	100	300	135	565	73	19,5
Fegato di pollo	555					
Fegato di suino	100	403	140	586	70	22,8
Lingua di bovino	100	78	232	970	64	17,1
Rognone di bovino	100	375	118	494	76,5	18,4
Trippa di bovino	100	64	108	453	72	15,8

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
Broccolo a testa, cotto	4,6	4,5	3,3				
Carciofi crudi	2,5	1,9	5,5	133	376	1,0	86
Cardi, cotti	12,9	11,4	1,5				
Carote crude	7,6	7,6	3,1	95	220	0,7	44
Carote, cotte	18,3	18,3	3,1				
Cavolfiore, cotto	4,4	3,9	2,4				
Cavoli di bruxelles, cotti	6,6	5,3	5,1				
Cavolo cappuccio rosso	2,7	2,7	1,0			1,0	60
Cavolo cappuccio verde, cotto	2,8	2,8	2,7	24	268	1,2	60
Cetrioli	1,8	1,8	0,8	13	140	0,3	16
Cicoria di campo, cotta	0,7	0,7	3,6				
Cicoria witloof o indivia belga	3,2	3,2	1,1			0,3	18
Cipolle crude	5,7	5,7	1,0	10	140	0,4	25
Cipolle, cotte	23,6	23,6	1,3				
Cipolline crude	8,5	8,5	1,9			0,4	51
Cipolline, cotte	22,6	22,6	1,8				
Finocchi crudi	1	1,0	2,2	4	394	0,4	45
Finocchi, cotti	2,9	2,9	1,9				
Fiori di zucca	0,5	0,5				2,0	39
Funghi coltivati pleurotes, cotti	9,6	9,6	5,0				
Funghi coltivati prataioli, cotti	1,5	1,5	3,3	5	320	0,8	5
Funghi ovuli	1,0	1,7	89	320	1,1	1,7	
Funghi porcini	1	1,0	2,5	52	235	1,2	22
Germogli di soia	3	3,0	30	218	1,0	48	
Indivia	2,7	2,7	1,6	10	380	1,7	93
Lattuga	2,2	2,2	1,5	9	240	0,8	45
Lattuga a cappuccio	3	3,0	1,3	7	501	1,2	53
Lattuga da taglio	2,2	2,2	1,5	9	264	0,9	46
Melanzane crude	2,6	2,6	2,6	26	184	0,3	14
Patate novelle crude	15,7	0,2	1,4	10	318	0,6	10
Patate, cotte [arrosto]	25,7	0,6	1,8	9	570	0,7	8
Patate, cotte, fritte	29,9	0,6	2,2	12	660	0,8	11
Patatine fritte, in busta	58,5	1,0		1070	1060	1,8	28
Pepe nero				44	1260	11,2	430
Peperoncini piccanti	3,8	1,5		7	230	0,5	18

# ALIMENTI

## PESCE

	Parte edibile	Calorico	Colesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi
Acciuga o alice, fresca	75	70	96	403	76,5	16,8	2,6
Acciuga o alice, sott'olio	100	120	206	862	56	25,9	11,3
Anguilla	71	117	261	1092	61,5	11,8	23,7
Anguilla, marinata	88	117	259	1082	59,9	14,8	21,9
Aragosta fresca	29	164	85	355	78,1	16,0	1,9
Aringa, affumicata	70	82	194	811	62,5	19,9	12,7
Aringa, marinata	95	42	199	833	60,2	18,3	14,0
Calamaro, fresco	65	222	68	284	80	12,6	1,7
Calamaro, surgelato	59	200	68	285	84,2	13,1	1,5
Carpa	50	70	140	584	72,4	18,9	7,1
Cefalo	55	61	127	531	73,4	15,8	6,8
bottarga	100		373	1562	30,5	35,5	25,7
Cernia	68	37	88	368	78,5	17,0	2,0
Coregone	69	55	135	564	75,3	19,0	6,5
Cozza	32	108	84	351	82,1	11,7	2,7
Dentice	65	70	101	422	76,1	16,7	3,5
Gamberi, freschi	45	150	71	296	80,1	13,6	0,6
Granchio, in scatola	100	78	81	337	79,2	18,1	0,9
Halibut	80	32	114	477	74,5	20,6	3,5
Luccio	56	34	81	337	79	18,7	0,6
Melu' o pesce molo fresco	65	50	72	303	80,5	17,4	0,3
Stoccafisso, ammollato	85	50	92	385	76,1	20,7	0,9
Merluzzo o nasello crudo	76	50	71	296	81,5	17,0	0,3
Baccala' ammollato	82	50	95	399	75,6	21,6	1,0
Merluzzo o nasello, bastoncini di pesce surgelati	100	39	191	800	61,5	11,0	10,1
Merluzzo o nasello, surgelato	75	39	75	312	80,8	17,3	0,6
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	100	39	68	284	83,9	15,6	0,6
Mormora			97	404	78	18,0	1,9
Orata fresca, filetti	100	70	121	505	73,2	20,7	3,8
Orata	69	70	94	392	78,4	19,8	1,2
Ostrica	12	98	69	289	85,7	10,2	0,9
Pagello	70	101	423	79	21,0	1,9	
Pagello bocca d'oro	70	118	495	73	20,0	3,0	
Palombo	65	70	80	333	79,2	16,0	1,2

8

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Soio	Rotasio	Ferro	Calcio
Lievito di birra, compresso	1,1	1,1	6,9	16	610	4,9	13
Maionese	2,1	2,1	0,0			0,5	18
Minestre in scatola, crema di asparagi	4,2		410	50	0,3	0,1	11
Minestre in scatola, crema di cipolle	2,2		438	43	0,2	12	12
Minestre in scatola, crema di funghi	4,2		398	41	0,2	17	17
Minestre in scatola, crema di pollo	4,5	1,1	460	41	0,4	27	27
Minestre in scatola, crema di pomodori	6,4		396	94	0,3	6	6
Pop corn	77,9		15,1	4	301	2,7	10
Salsa tomato ketchup	24	22,9	0,9	1120	5901	0,2	25
Soia, salsa	8,3	8,3	0,0	5720	360	2,7	19
Te' (foglie)	3	3,0		45	2160	15,2	30
<b>LEGUMI</b>							
Ceci in scatola, scolati	13,9	1,0	5,7	311	109	1,8	43
Ceci secchi, cotti	13,9	1,3	5,8	5	302	2,2	58
Fagioli -Borlotti freschi, cotti	11,2	0,5	4,2				
Fagioli -Borlotti in scatola, scolati	15,3	1,0	5,5	294	234	2,2	31
Fagioli -Borlotti secchi, cotti	16,4	1,0	6,9	2	282	2,3	46
Fagioli -Cannellini in scatola, scolati	12,5	0,3	4,8	431	190	2,0	39
Fagioli -Cannellini secchi, cotti	14,9	0,6	7,8	2	289	1,7	47
Fagiolini a corallo, cotti			2,9				
Fagiolini freschi crudi	2,4	2,4	2,9	2	280	0,9	35
Fagiolini surgelati, cotti	4,6	2,1	2,9	8	160	0,6	56
Fave fresche crude	4,6	2,2	5,0	17	200	1,7	22
Fave fresche, cotte	5,3	2,6	5,9	20	236	2,0	26
Lenticchie secche, cotte	16,3	0,7	8,3	2	266	3,0	29
Piselli freschi, cotti	11,5	7,0	6,4				
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>							
Aglio	8,4	8,4	3,1	3	600	1,5	14
Agretti, cotti	5,6	5,6	2,3				
Asparagi di bosco	4	4,0		5	198	1,1	25
Asparagi di campo, cotti	4,7	4,7	2,1				
Asparagi di serra	3	3,0	2,1			1,0	24
Basilico	5,1	5,1		9	300	5,5	250
Bieta, cotta	6	6,0	1,6	20	220	2,0	130
Broccoletti di rapa, cotti	3,1	3,1	2,2				

17

# ALIMENTI

	Parte edibile	Calorie	Acqua	Proteine	Lipidi		
Polpo	90	140	57	237	82	10,6	1,0
Rombo	55	70	81	341	79,5	16,3	1,3
Salmone fresco	65	50	185	776	68	18,4	12,0
Salmone, affumicato	100	35	147	613	64,9	25,4	4,5
Salmone, in salamoia	98	35	192	802	64,3	21,1	11,5
Sarago		70					1,2
Sarda fresca	70	84	129	541	73	20,8	4,5
Sardine, sott'olio, sgocciolate	100	84					13,6
Scorfano		95	82	342	79	19,0	0,4
Seppia	50	110	72	302	81,5	14,0	1,5
Sgombro	80	95	170	710	69,8	17,0	11,1
Sogliola	48	57	83	348	79,5	16,9	1,4
Spigola	54	64	82	342	79	16,5	1,5
Spigola d'allevamento, filetti	100	64	149	625	69,9	21,3	6,8
Storione, uova [caviale]	100	588	255	1067	46	26,9	15,0
Tonno, fresco	90	27	159	666	61,5	21,5	8,1
Tonno, sott'olio	100	65					20,5
Triglia	60	94	123	515	75,3	15,8	6,2
Trota	55	55	86	359	80,5	14,7	3,0
Vongola	25	50	72	299	82,5	10,2	2,5
<b>FORMAGGI</b>							
Brie	100	100	319	1336	48,6	19,3	26,9
Burrini	100	176	527	2204	26,5	22,1	47,0
Caciocavallo	100	90	439	1838	30	37,7	31,1
Caciotta romana di pecora	100	104	364	1525	32,5	27,7	27,3
Caciotta toscana	100	90	368	1539	42,8	24,6	29,6
Caciottina fresca	100	90	263	1099	54,8	17,3	21,3
Camembert	100	75	297	1242	50,7	20,9	23,7
Cheddar	100	100	381	1594	38,5	25,0	31,0
Crescenza	100	90	281	1177	58,3	16,1	23,3
Edam	100	102					
Emmenthal	100	100	403	1686	34,6	28,5	30,6
Fiocchi di formaggio magro	100	13	115	480	78,8	9,7	7,1
Fior di latte	100	90	268	1120	54,8	20,6	20,3
Fontina	100	80	343	1436	41,1	24,5	26,9

10

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
	0,7	0,7	0,0	122	129	2,8	57
	tr	tr	0,0	137	133	1,5	48
	tr	tr	0,0	179	135	0,1	7
	tr	tr	0,0	43	90	4,9	116
			0,0				
	1,1	1,1	0,0	7	15	0,0	25
			0,0				
	0	0,0	0,0	2	1		
	0,4	0,4	0,0	800	5		20
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	tr
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	tr
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,0	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	tr
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	tr	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,2	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	tr
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	tr
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,0	0
	0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	0
	10	10,0	0,0	tr	18		
	10,5	10,5	0,0	8	1		5
	11,5	tr				14,3	51
	28,5		74	2020	4,1	130	
	5			9,7			
	76,2		11	847	3,2	50	
	90,7	9,1			0,3	10	

15

- Uova di anatra
- Uova di gallina
- Uova di gallina, albume
- Uova di gallina, tuorlo
- Uova di gallina, intero, cotto alla coque o sodo

## OLII E GRASSI

- Burro
- Burro d'arachidi
- Lardo
- Margarina -100% vegetale
- Olii vegetali [oliva, soia, mais ecc.]
- Olio di arachide
- Olio di cocco
- Olio di colza
- Olio di fegato di merluzzo
- Olio di germe di grano
- Olio di girasole
- Olio di mais
- Olio di mandorle dolci
- Olio di oliva
- Olio di oliva extra vergine
- Olio di palma
- Olio di sesamo
- Olio di soia
- Olio di vinacciolo
- Strutto o sugna

## VARIE

- Aranciata
- Bevanda tipo cola
- Cacao amaro in polvere
- Caffe' tostato
- Dadi da brodo
- Farina di castagne
- Fecola di patate

# ALIMENTI

	Parte edibile	Calorie	Acqua	Proteine	Lipidi		
Formaggio	100	93	309	1295	52,6	11,2	26,9
Gorgonzola	100	91	324	1356	50,8	19,1	27,1
Grana	100	85	392	1640	31,5	33,9	28,5
Groviera	100	100	389	1628	32,1	30,6	29,0
Latteria Veneto	100	100	456	1906	25,4	30,7	36,4
Mascarpone	100	95	455	1902	44,4	7,6	47,0
Mozzarella di bufala	100	56	288	1205	55,5	16,7	24,4
Mozzarella di vacca	100	50	253	1058	58,8	18,7	19,5
Parmigiano	100	95	387	1619	30,4	33,5	28,1
Pecorino	100	104	392	1640	34	25,8	32,0
Pecorino romano	100	104	409	1710	31,9	26,0	33,1
Pecorino siciliano	100	104	427	1787	30,3	28,9	33,6
Provolone	100	101	374	1564	39	28,1	28,2
Ricotta di bufala	100	56	212	885	67,3	10,5	17,3
Ricotta di pecora	100	51	157	658	74,1	9,5	11,5
Ricotta di vacca	100	32	146	613	75,7	8,8	10,9
Robiola	100	90	338	1414	46	20,0	27,7
Scamorza	100	65	334	1398	44,9	25,0	25,6
Stracchino	100	90	300	1255	53,5	18,5	25,1
Taleggio	100	90	315	1319	51,8	19,0	26,2
<b>LATTE E DERIVATI</b>							
Latte di capra	100	12	76	320	86,3	3,9	4,8
Latte di pecora	100	13	103	430	82,7	5,3	6,9
Latte di vacca pastorizzato, intero	100	14	64	268	87	3,3	3,6
Latte vacca pastorizz. parzialmente scremato	100	7	46	194	88,5	3,5	1,5
Latte vacca pastorizzato, scremato	100	2	36	151	90,5	3,6	0,2
Panna o crema di latte	100	90	337	1410	58,5	2,3	35,0
Yogurt da latte, intero	100	18	66	278	87	3,8	3,9
Yogurt da latte, intero, alla frutta	100	7					2,8
Yogurt da latte, parzialmente scremato	100	8	43	181	89	3,4	1,7
Yogurt da latte, scremato	100	4	36	152	89	3,3	0,9
Yogurt greco, da latte intero	100	18	115	481	78,5	6,4	9,1
<b>UOVA</b>							
Uova di oca	87	852	189	789	69,7	13,8	14,4
Uova di tacchina	87	801	147	614	72,6	12,8	10,2

12

# ALIMENTI

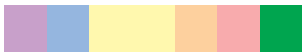
	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
Formaggio	6,0	0,0	1000	108	0,3	430	
Gorgonzola	1	1,0	600	111	0,3	401	
Grana	tr	tr	700	120	0,2	1169	
Groviera	1,5	1,5	332	80	0,5	1123	
Latteria Veneto	1,4	1,4	0,0			1057	
Mascarpone	0,3	0,3	86	53	0,2	68	
Mozzarella di bufala	0,4	0,4	0,0		0,2	210	
Mozzarella di vacca	0,7	0,7	200	145	0,4	350	
Parmigiano	tr	tr	600	102	0,7	1159	
Pecorino	0,2	0,2	1800	90	0,6	607	
Pecorino romano	1,8	1,8	0,0			900	
Pecorino siciliano	2,4	2,4	450	55	0,3	1162	
Provolone	2	2,0	860	139	0,5	720	
Ricotta di bufala	3,7	3,7	0,0			340	
Ricotta di pecora	4,2	4,2	85	98	0,3	166	
Ricotta di vacca	3,5	3,5	78	119	0,4	295	
Robiola	2,3	2,3	0,0				
Scamorza	1	1,0	0,0		0,3	512	
Stracchino	tr	tr	0,0		0,3	567	
Taleggio	0,9	0,9	873	89	0,1	433	
<b>LATTE E DERIVATI</b>							
Latte di capra	4,7	4,7	0,0	40	180	0,1	141
Latte di pecora	5,2	5,2	0,0	30	182	0,1	180
Latte di vacca pastorizzato, intero	4,9	4,9	0,0	50	150	0,1	119
Latte vacca pastorizz. parzialm. scremato	5	5,0	0,0			0,1	120
Latte di vacca pastorizzato, scremato	5,3	5,3	52	150	0,1	125	
Panna o crema di latte	3,4	3,4	34	100	0,0	78	
Yogurt da latte, intero	4,3	4,3	48	170	0,1	125	
Yogurt da latte, intero, alla frutta			0,0				
Yogurt da latte, parzialmente scremato	3,8	3,8	45	149	0,1	120	
Yogurt da latte, scremato	4	4,0	58	185			
Yogurt greco, da latte intero	2	2,0	71	150	0,3	150	
<b>UOVA</b>							
Uova di oca	1	1,0	0,0		2,6	52	
Uova di tacchina	1	1,0	0,0		2,5	50	

13



Italy Weekly Rentals - Via di Grottefranca 48 00060 Formello - Rome ITALY  
90140602

tel:/fax +39 06



**ITALY  
WEEKLY  
RENTALS**



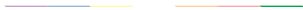
## **SAPORI E VELENI IN TAVOLA**

BY Italy Weekly Rentals

Ogni tanto dai uno sguardo!



Italy Weekly Rentals - Via di Grottefranca 48 00060 Formello - Rome ITALY tel:/fax +39 06  
90140602



# ALIMENTI

	Parte edibile	Colesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi	
Cioccolato al latte con nocchie	100	25	543	2273	1,1	7,2	36,9
Cioccolato fondente	100	0	515	2155	0,5	6,6	33,6
Crema di nocchie e cacao	100	2	537	2247	0,8	6,9	32,4
Crostata con marmellata	100	52	339	1418	20,9	4,9	8,2
Gelato confezionato- cacao, in vaschetta	100	34	173	725	63	3,6	7,1
Gelato confez.- fior di latte, in vaschetta	100	40	218	911	60,6	4,2	13,7
Gelato confez.- ghiacciolo all'arancio	100	0	137	573	64	0,0	0,0
Gomme da masticare, lastrine e confetti	100	0	263	1098	3,5	0,0	0,0
Marmellata di mele cotogne	100	0					tr
Marmellate, normali e tipo frutta viva	100	0	222	930	36	0,5	tr
Merendine, con marmellata	100	188	358	1497	19,7	5,5	8,3
Merendine, farcite di latte	100		413	1728	14,2	6,2	15,1
Merendine, tipo briosche	100	47	438	1831	11,3	8,2	17,6
Merendine, tipo pan di spagna	100		383	1601	17,9	7,4	13,1
Merendine, tipo pasta frolla	100		444	1858	8,1	5,3	17,1
Miele	100	0	304	1270	18	0,6	0,0
Panettone	100	112	333	1392	26,9	6,4	10,7
Pasta di mandorle	100	0	455	1904	10,8	9,9	23,4
Savoiard	100	261	391	1638	8,5	11,9	9,2
Torrone alla mandorla	100	0	479	2006	6,9	10,8	26,8
Torta margherita	100	168	367	1535	19,4	8,9	10,4
Wafer ricoperto di cioccolato	100	24	498	2085	1,3	8,2	26,6
Zucchero, saccarosio	100	0	392	1640	0,5	0,0	0,0
<b>ALCOLICI</b>							
Aperitivi a base di vino	100	0	186	779	65,5	tr	0,0
Birra chiara	100	0	34	140	93,5	0,2	0,0
Brandy	100	0	230	964	68,9	tr	0,0
Grappa	100	0	242	1014	66,3	tr	0,0
Liquori da dessert	100	0	314	1314	40,8	tr	0,0
Spumante	100	0	87	364	87,3	tr	0,0
Vermouth secco	100	0	121	505	80,8	tr	0,0
Vino da pasto bianco	100	0	70	293	89,8	tr	0,0
Vino da pasto rosso	100	0	75	314	89,2	tr	0,0
Whisky	100	0	245	1025	65,9	tr	0,0

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Farro	Caloro
	73,1	22,0	1,9	223			
	70,8	28,8	6,0	225			
	75,7	35,7	200	366	1,9	104	
	77,6	26,7	1,6	70	160	1,6	73
	58	10,6	3,8	110	99	2,8	74
	87,4	10,4	2,8	2,8			
	80,1		1,6	390	140	2,0	80
	38	1,1	1,6	390	140	2,0	80
	63,2	3,2					
	77,3	1,7	2,2	3	126	0,7	17
	80,8	1,5	3,1	1	130	1,8	6
	67,1	2,7	6,8	18	440	0,7	43
	82,3	2,2	3,5			3,8	55
	72,8	0,0	8,3			5,2	54
	56		3	827		10,0	72
	68,4	2,2	3,5			2,3	13
	75,1	2,5	2,0	35	287	2,4	15
	19,5	4,3	1,4	270	220	0,5	4
	72,2	26,2	6,4	380	440	5,6	110
	70,5	0,0	9,2	3	120	0,7	14
	45,4	1,8	4,6	580	190	2,5	80
	66,9	1,9	3,2			0,8	14
	59,7	2,2				1,4	13
	77,8	5,0	400	190	2,1	110	
	48,2	2,7	1,9	460	170	1,7	130
	57,5	4,0	3,7				
	77,3	2,0	3,2	17	164	2,1	22
	79,1	4,2	2,7	4	192	1,4	22
	30,3	1,3	1,5	1	33	0,8	4
	57,9	2,1	2,3	789	99	1,1	20
	41,4	2,9	2,7	775	209	1,5	22
	52,9	12,9				tr	12
	80,4	0,2	1,0	5	92	0,8	24
	24,2	0,1	0,2	1	28	0,2	10

Biscotti frollini
Biscotti integrali
Biscotti per l'infanzia
Biscotti wafers
Cornetti
Cornflakes
Crackers salati
Croissants
Farina di frumento duro
Farina di frumento tipo 00
Farina di mais
Farro
Fette biscottate
Fiocchi d'avena
Germe di frumento
Grissini
Mais
Mais dolce, in scatola, sgocciolato
Muesli
Orzo perlato
Pane di segale
Pane di tipo 00
Pane di tipo 1
Pangrattato
Panini al latte
Panini all'olio
Pasta all'uovo secca cruda
Pasta di semola cruda
Pasta di semola, cotta
Pizza bianca
Pizza con pomodoro
Pizza con pomodoro e mozzarella
Riso brillato crudo
Riso brillato, cotto

fonte dati: Ministero delle Politiche Agricole, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

# ALIMENTI

	Parte edibile	Cholesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi	
Peperoni, cotti	100	0	125	525	55,4	5,2	1,5
Peperoni, rossi e gialli	81	0	31	131	91,5	0,9	0,3
Peperoni, verdi	81	0	27	113	92	0,7	0,2
Pomodori San Marzano	100	0	17	73	94,1	1,1	0,2
Pomodori da insalata	100	0	17	72	94,2	1,2	0,2
Pomodori maturi	100	0	19	79	94	1,0	0,2
Pomodori, conserva	100	0	96	400	70	3,9	0,4
Pomodori, passata	100	0	18	76	90,8	1,3	0,2
Pomodori, pelati in scatola	100	0	21	86	94,7	1,2	0,5
Pomodori, succo	100	0			93,8	0,8	tr
Porri, cotti]	100	0	33	137	86	2,4	0,1
Prezzemolo	80	0	20	85	87,2	3,7	0,6
Radicchio rosso	72	0	13	52	94	1,4	0,1
Ravanelli	99	0	11	45	95,6	0,8	0,1
Rosmarino	100	0	96	401	72,5	1,4	4,4
Rughetta o rucola	100	0	28	116	91	2,6	0,3
Salvia	100	0	116	483	66,4	3,9	4,6
Sedano crudo	80	0	20	84	88,3	2,3	0,2
Sedano rapa	72	0	23	95	88	1,9	0,1
Spinaci crudi	83	0	31	129	90,1	3,4	0,7
Spinaci, cotti	100	0	63	264	75,6	6,3	1,3
Tartufo nero	79	0	31	130	75,8	6,0	0,5
Topinambur, cotto	100	0					
Veg. mix surg: piselli, mais, carote, fagioli	100	0	67	281	82,1	3,3	0,3
Zucca gialla	81	0	18	77	94,6	1,1	0,1
Zucchine, chiare, cotte	100	0					
Zucchine, cotte	100	0	27	114	84,2	3,2	0,2
Zucchine, scure, cotte	100	0					
<b>DOLCI</b>							
Baba' al rhum	100	151	229	960	49,4	5,9	5,7
Canditi	100	0	283	1185	17	0,5	0,0
Cannoli alla crema	100	189	368	1541	33,7	6,2	20,7
Caramelle dure	100	0	344	1437	2,7	tr	0,0
Caramelle tipo mou	100	17	430	1798	4,8	2,1	17,2
Cioccolato al latte	100	28	545	2281	0,8	7,3	36,3

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
Riso integrale crudo	77,4	1,2	1,9	9	214	1,6	32
Riso integrale, cotto	25,5	0,4	0,8	3	70	0,5	12
Semola	76,9	1,9	3,6	12	170	1,3	17
Tortellini, freschi	49,9	1,3					
<b>CARNI</b>							
Agnello	0	0,0	0,0	88	350	1,7	10
Agnello, coscio crudo	0	0,0	0,0	68	338	2,0	10
Agnello, costoletta cruda	0	0,0	0,0	70	325	1,7	13
Anatra domestica	0	0,0	0,0	110	290	1,3	12
Bovino adulto - costata	0	0,0	0,0	41	313	1,3	4
Bovino adulto - fesa	0	0,0	0,0	41	342	1,8	4
Bovino adulto - filetto	0	0,0	0,0	41	330	1,9	4
Bovino adulto	0	0,0	0,0	56	287	1,4	5
Bovino adulto - girello	0	0,0	0,0	42	344	1,4	4
Bovino adulto - lombata	0	0,0	0,0	44	333	1,4	4
Bovino adulto - noce	0	0,0	0,0	40	337	1,3	4
Bovino adulto - scamone	0	0,0	0,0	40	337	1,3	4
Bov. adulto:spalla/muscolo/girello/fesone	0	0,0	0,0	51	304	1,5	6
Bovino adulto - tagli anteriori	0	0,0	0,0	43	291	1,3	10
Bovino adulto - tagli posteriori	0	0,0	0,0	55	335	1,6	4
Capretto	0	0,0	0,0	67	360	1,0	9
Coniglio intero crudo	0	0,0	0,0	70	290		22
Fagiano	0,3	0,0	0,0	97	325	1,5	8
Faraona, coscio, con pelle	0,2	0,0	0,0	50	340	0,8	10
Faraona, petto, senza pelle, crudo	0	0,0	0,0			1,6	15
Gallina	0	0,0	0,0				
Lumaca	0	0,0	0,0	56	290	0,8	8
Maiale, leggero, bistecca	0	0,0	0,0	76	370	1,6	12
Maiale, leggero, coscio	0	0,0	0,0	73	220	1,3	7
Maiale, leggero, lombo	0	0,0	0,0	73	210	1,2	7
Maiale, leggero, spalla	0	0,0	0,0	76	370	1,7	8
Maiale, pesante, coscio	0	0,0	0,0	59	300	1,4	7
Maiale, pesante, lombo	0	0,0	0,0	73	220	1,2	6
Maiale, pesante, spalla	0	0,0	0,0	120	406	1,8	13
Oca							

# ALIMENTI

	Parte edibile	Cholesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi	
Broccolo a testa, cotto	100	0	39	163	88,3	4,3	0,5
Carciofi crudi	34	0	22	92	91,3	2,7	0,2
Cardi, cotti	100	0	73	304	56,6	4,5	0,7
Carote crude	95	0	35	147	91,6	1,1	0,2
Carote, cotte	100	0	84	351	79,7	2,6	0,5
Cavolfiore, cotto	100	0	40	167	84,2	5,3	0,3
Cavoli di bruxelles, cotti	100	0	59	246	77,1	6,7	0,8
Cavolo cappuccio rosso	94	0	20	82	92,3	1,9	0,2
Cavolo cappuccio verde, cotto	100	0	21	86	91,2	2,3	0,1
Cetrioli	77	0	14	59	96,5	0,7	0,5
Cicoria di campo, cotta	100	0	10	42	93,4	1,4	0,2
Cicoria witloof o indivia belga	100	0	18	73	94,3	0,7	0,3
Cipolle crude	83	0	26	110	92,1	1,0	0,1
Cipolle, cotte	100	0	109	454	67,2	4,1	0,4
Cipolline crude	93	0	38	159	88,2	1,3	0,1
Cipolline, cotte	100	0	101	423	68,8	3,4	0,3
Finocchi crudi	59	0	9	36	93,2	1,2	tr
Finocchi, cotti	100	0	25	104	80,1	3,5	tr
Fiori di zucca	79	0	12	51	94,3	1,7	0,4
Funghi coltivati pleurotes, cotti	100	0	58	244	75,1	4,7	0,4
Funghi coltivati prataioli, cotti	100	0	27	115	86,4	4,8	0,3
Funghi ovuli	87	0	1,8	75	92,9	2,0	0,3
Funghi porcini	92	0	26	107	92	3,9	0,7
Germogli di soia	98	0	49	204	86,3	6,2	1,4
Indivia	69	0	16	69	93	0,9	0,3
Lattuga	80	0	19	80	94,3	1,8	0,4
Lattuga a cappuccio	92	0	19	80	92,2	1,5	0,2
Lattuga da taglio	83	0	14	57	95,6	1,1	0,1
Melanzane crude	92	0	18	74	92,7	1,1	0,4
Patate novelle crude	96	0	70	291	81,9	2,0	0,3
Patate, cotte [arrosto]	100		148	621	65	2,9	4,5
Patate, cotte, fritte	100		188	787	55,5	3,9	6,7
Patatine fritte, in busta	100		507	2123	12,1	5,4	29,6
Pepe nero	100	0			10,5	10,9	3,3
Peperoncini piccanti	89	0	26	109	87,8	1,8	0,5

18

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
Pollo intero con pelle	0	0,0	62	300	0,6	5	
Pollo, fuso con pelle crudo	0	0,0	87	288	0,7	8	
Pollo, petto crudo	0	0,0	33	370	0,4	4	
Tacchino intero, con pelle crudo	0	0,0	0,0				
Tacchino, fesa cruda	0	0,0	52	382	0,8	8	
Vitello, filetto crudo	0	0,0	89	360	1,2	14	
<b>CARNI CONSERVATE</b>							
Bresaola	0	0,0	1597	505	2,4	7	
Carne bovina in gelatina, in scatola	0	0,0	656	74	1,2	8	
Carne bovina pressata, in scatola	0	0,0	697	184	1,8	4	
Coppa Parma	0,6	0,6	1524	433	1,9	11	
Corned beef, in scatola	0	0,0	1000	140	2,4	9	
Cotechino, confezionato precotto	0	0,0	1138	178	1,8	20	
Mortadella	1,5	1,5	0,0	506	130	1,4	9
Mortadella di bovino e suino	0,5	0,5	0,0				
Pancetta tesa	0	0,0	1016	149	0,4	10	
Prosciutto cotto	0,9	0,9	0,0	648	227	0,7	6
Prosciutto crudo di Parma	0	0,0	2578	373	0,7	16	
Salame Milano	1,5	1,5	0,0	1497	452	1,5	32
Salame cacciatore	1,2	1,2	0,0	1498	435	1,7	43
Salsiccia di suino, fresca cruda	0,6	0,6	0,0	1100	200	2,8	20
Speck	0,5	0,5	0,0	1557	484	1,6	11
Wurstel crudo	1,4	0,0	0,0	793	140	1,2	14
Zampone, confezionato precotto	0	0,0	0,0	762	104	1,5	22
<b>FRATTAGLIE</b>							
Cervello di bovino	0,8	0,8	0,0	140	270	3,6	16
Coratella di agnello	1	1,0	0,0				
Coratella di vitello	0,8	0,8	0,0				
Fegato di bovino	5,9	5,9	0,0	81	320	8,8	7
Fegato di ovino	2	2,0	0,0	67	300	12,6	8
Fegato di pollo			0,0				
Fegato di suino	1,5	1,5	0,0	108	356	18,0	10
Lingua di bovino	0,4	0,4	0,0	73	197	2,8	9
Rognone di bovino	0,8	0,8	0,0	180	230	8,0	9
Trippa di bovino	0	0,0	0,0	107	18	4,0	8

7

# ALIMENTI

	Parte edibile	Cholesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi
Lievito di birra, compresso	100	0	56	235	71	12,1
Maionese	100	70	655	2741	15	4,3
Minestre in scatola, crema di asparagi	100	0	26	109	92,9	1,0
Minestre in scatola, crema di cipolle	100	0	26	109	93,4	2,2
Minestre in scatola, crema di funghi	100	0	56	233	89,6	1,0
Minestre in scatola, crema di pollo	100	0	58	242	87,9	1,7
Minestre in scatola, crema di pomodori	100	0	36	151	90,5	0,8
Pop corn	100	0	378	1581	4,3	12,0
Salsa tomato ketchup	100	0	98	412	64,8	2,1
Soia, salsa	100	0	66	276	67,6	8,7
Te' (foglie)	100	0	108	450	9,3	19,6
<b>LEGUMI</b>						
Ceci in scatola, scolati	100	0	100	417	68	6,7
Ceci secchi, cotti	100	0	120	504	63,6	7,0
Fagioli -Borlotti freschi, cotti	100	0	69	290	78,9	5,7
Fagioli -Borlotti in scatola, scolati	100	0	91	380	71,9	6,7
Fagioli -Borlotti secchi, cotti	100	0	93	388	70,2	6,9
Fagioli -Cannellini in scatola, scolati	100	0	76	319	76,7	6,0
Fagioli -Cannellini secchi, cotti	100	0	91	380	69,3	8,0
Fagiolini a corallo, cotti	100	0				
Fagiolini freschi crudi	95	0	18	75	90,5	2,1
Fagiolini surgelati, cotti	100	0	25	104	90	1,7
Fave fresche crude	26	0	41	171	83,9	5,2
Fave fresche, cotte	100	0	49	204	81	6,1
Lenticchie secche, cotte	100	0	92	386	69,7	6,9
Piselli freschi, cotti	100	0	91	380	63,5	9,7
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>						
Aglio	75	0	41	171	80	0,9
Agretti, cotti	100	0	45	189	79,4	4,8
Asparagi di bosco	57	0	35	146	89,3	4,6
Asparagi di campo, cotti	85	0	41	172	87,7	5,1
Asparagi di serra	52	0	24	100	92	3,0
Basilico	100	0	39	162	92,3	3,1
Bieta, cotta	100	0	36	150	76,8	2,8
Broccoletti di rapa, cotti	100	0	32	134	86,8	4,2

16

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	
	1,5	1,5	0,0		278	2,8	148	<b>PESCE</b>
	0,2	0,2	0,0	480	700	1,3	44	Acciuga o alice, fresca
	0,1	0,1	0,0	65	217	1,0	31	Acciuga o alice, sott'olio
	0,6	0,6	0,0			0,7	18	Anguilla
	1	1,0	0,0			0,8	60	Anguilla, marinata
	0	0,0	0,0			1,4	66	Aragosta fresca
	0	0,0	0,0	1030	98		30	Aringa, affumicata
	0,6	0,6	0,0	185	145	0,2	144	Aringa, marinata
	0,6	0,6	0,0	185	145	0,2	130	Calamaro, fresco
	0	0,0	0,0	50	286	1,0	34	Calamaro, surgelato
	0,7	0,7	0,0			1,8	26	Carpa
	0	0,0	0,0					Cefalo
	0,6	0,5	0,0			0,3	11	bottarga
	0,1	0,1	0,0		400	0,9	89	Cernia
	3,4	0,3	0,0	290	320	5,8	88	Coregone
	0,7	0,7	0,0			1,2	38	Cozza
	2,9	2,9	0,0	146	266	1,8	110	Dentice
	0	0,0	0,0	550	100	2,8	120	Gamberi, freschi
	0	0,0	0,0					Granchio, in scatola
	0	0,0	0,0					Halibut
	0,1	0,1	0,0	63	250	1,1	20	Luccio
	tr	tr	0,0	72	356	1,0	31	Melu' o pesce molo fresco
	0,3	0,3	0,0	51	340	0,6	9	Stoccafisso, ammollato
	0	0,0	0,0	77	320	0,7	25	Merluzzo o nasello crudo
	0	0,0	0,0			2,3	31	Baccala' ammollato
	15	0,6				0,7	46	Merluzzo o nasello, bastoncini surgelati
	0	0,0	0,0	77	320	0,6	30	Merluzzo o nasello, surgelato
	0	0,0	0,0	68	310	0,3	11	Merluzzo o nasello, surgelato, filetti
	2	2,0	0,0		287	5,6	69	Mormora
	1	1,0	0,0					Orata fresca, filetti
	1	1,0	0,0			0,4	12	Orata
	5,4	0,5	0,0	510	260	6,0	186	Ostrica
	0	0,0	0,0			6,90	4,3	Pagello
	3	3,0	0,0			6,48	4,0	Pagello bocca d'oro
	1,3	1,3	0,0			1,0	31	Palombo

9

# ALIMENTI

	Parte edibile	Cholesterolo	CALORIE	Acqua	Proteine	Lipidi	
Uova di anatra	88	887	190	795	70,9	12,2	15,4
Uova di gallina	87	504	128	535	77,1	12,4	8,7
Uova di gallina, albume	100	0	43	180	87,7	10,7	tr
Uova di gallina, tuorlo	100	1480	325	1360	53,5	15,8	29,1
Uova di gallina, intero, cotto alla coque o sodo	100	504	128	535	77,1	12,4	8,7

## OLII E GRASSI

Burro	100	250	758	3171	14,1	0,8	83,4
Burro d'arachidi	100	0					53,7
Lardo	100	95	891	3728	1	0,0	99,0
Margarina -100% vegetale	100	50	760	3179	13	0,6	84,0
Olii vegetali [oliva, soia, mais ecc.]	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di arachide	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di cocco	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di colza	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di fegato di merluzzo	100		899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di germe di grano	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di girasole	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di mais	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di mandorle dolci	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di oliva	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di oliva extra vergine	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di palma	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di sesamo	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di soia	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olio di vinacciolo	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Strutto o sugna	100	95	892	3733	0,5	0,3	99,0

## VARIE

Aranciata	100	0	38	159	86	0,1	0,0
Bevanda tipo cola	100	0	39	165	89	tr	0,0
Cacao amaro in polvere	100	0	355	1486	2,5	20,4	25,6
Caffe' tostato	100	0	287	1201	4,1	10,4	15,4
Dadi da brodo	100	10	250	1045	4,6	15,7	18,7
Farina di castagne	100	0	343	1437	11,4	6,1	3,7
Fecola di patate	100	0	346	1447	16,1	1,4	0,0

14

# ALIMENTI

	Carboidrati	Zuccheri solubili	Fibra totale	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	
Polpo	1,4	1,4	0,0		233	1,5	144	
Rombo	1,2	1,2	0,0			1,2	38	
Salmone fresco	1	1,0	0,0	98	310	0,7	27	
Salmone, affumicato	1,2	1,2	0,0	1880	420	0,6	19	
Salmone, in salamoia	1	1,0	0,0	540	300	0,8	66	
Sarago								
Sarda fresca	1,5	1,5	0,0	66	630	1,8	33	
Sardine, sott'olio, sgocciolate								
Scorfano	0,6	0,6	0,0		465	5,5	61	
Seppia	0,7	0,7	0,0		273	0,8	27	
Sgombro	0,5	0,5	0,0	130	360	1,2	38	
Sogliola	0,8	0,8	0,0	120	280	0,8	12	
Spigola					307	4,1	20	
Spigola d'allevamento, filetti							30	
Storione, uova [caviale]	3,3	3,3	0,0	2200	180	11,8	276	
Tonno, fresco	0,1	0,1	0,0	43		1,3	38	
Tonno, sott'olio								
Triglia	1,1	1,1	0,0			1,1	21	
Trota	0	0,0	0,0	40	465	2,0	14	
Vongola	2,2	2,2	0,0					
<b>FORMAGGI</b>								
Brie	tr	tr	0,0	700	100	0,8	540	
Burrini	4,1	4,1	0,0					
Caciocavallo	2,3	2,3	0,0			0,3	860	
Caciotta romana di pecora	2,1	2,1	0,0					
Caciotta toscana	0,8	0,8	0,0	514	145	0,6	531	
Caciottina fresca	0,5	0,5	0,0					
Camembert	tr	tr	0,0	650	100	0,2	350	
Cheddar	0,5	0,5	0,0	610	120	0,5	810	
Crescenza	1,9	1,9	0,0	350	110	0,1	557	
Edam								
Emmenthal	3,6	3,6	0,0	450	107	0,3	1145	
Fiocchi di formaggio magro	3,2	3,2	0,0	290				
Fior di latte	0,7	0,7	0,0			0,4	350	
Fontina	0,8	0,8	0,0	686		0,3	870	

11