

Tabella calorie da stampare

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

405 record in 15 categorie. I valori mancanti sono indicati con —.

Frutta

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Albicocca	48	1,4	11,1	0,4	9,2	2
Ananas	50	0,5	13,1	0,1	9,8	1,4
Anguria	30	0,6	7,5	0,1	6,2	0,4
Arancia	47	0,9	11,8	0,1	9,3	2,4
Avocado	160	2	8,5	14,7	0,7	6,7
Banana	89	1,1	22,8	0,3	12,2	2,6
Ciliegie dolci	63	1,1	16	0,2	12,8	2,1
Datteri Medjool	277	1,8	75	0,1	66,5	6,7
Fico	74	0,8	19,2	0,3	16,3	2,9
Fragole	32	0,7	7,7	0,3	4,9	2
Guava	68	2,5	14,3	0,9	8,9	5,4
Kiwi	61	1,1	14,7	0,5	9	3
Lamponi	52	1,2	11,9	0,7	4,4	6,5
Mandarino	53	0,8	13,3	0,3	10,6	1,8
Mango	60	0,8	15	0,4	13,7	1,6
Mela	52	0,3	13,8	0,2	10,4	2,4
Melagrana	83	1,7	18,7	1,2	13,7	4
Melone cantalupo	34	0,8	8,2	0,2	7,9	0,9
Mirtilli	57	0,7	14,5	0,3	10	2,4
More	43	1,4	9,6	0,5	4,9	5,3
Nettarina	44	1,1	10,6	0,3	7,9	1,7
Papaya	43	0,5	10,8	0,3	7,8	1,7

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Frutta (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Pera	57	0,4	15,2	0,1	9,8	3,1
Pesca	39	0,9	9,5	0,3	8,4	1,5
Pompelmo	32	0,6	8,1	0,1	7	1,1
Prugna	46	0,7	11,4	0,3	9,9	1,4
Uva	69	0,7	18,1	0,2	15,5	0,9

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Verdura

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Asparagi	20	2,2	3,9	0,1	1,9	2,1
Barbabietola	43	1,6	9,6	0,2	6,8	2,8
Broccoli	34	2,8	6,6	0,4	1,7	2,6
Carota	41	0,9	9,6	0,2	4,7	2,8
Cavolfiore	25	1,9	5	0,3	1,9	2
Cavolini di Bruxelles	43	3,4	8,9	0,3	2,2	3,8
Cavolo cappuccio bianco	25	1,3	5,8	0,1	3,2	2,5
Cavolo cappuccio rosso	31	1,4	7,4	0,2	3,8	2,1
Cavolo riccio	35	2,9	4,4	1,5	1	4,1
Cetriolo con buccia	15	0,7	3,6	0,1	1,7	0,5
Cipolla	40	1,1	9,3	0,1	4,2	1,7
Fagiolini	31	1,8	7	0,2	3,3	2,7
Funghi champignon	22	3,1	3,3	0,3	2	1
Lattuga cappuccio	13	1,4	2,2	0,2	0,9	1,1
Mais dolce	86	3,3	18,7	1,4	6,3	2
Melanzana	25	1	5,9	0,2	3,5	3
Patata	77	2	17,5	0,1	0,8	2,1
Patata dolce	86	1,6	20,1	0,1	4,2	3
Peperone rosso	26	1	6	0,3	4,2	2,1
Peperone verde	20	0,9	4,6	0,2	2,4	1,7
Piselli verdi	81	5,4	14,4	0,4	5,7	5,7
Pomodoro	18	0,9	3,9	0,2	2,6	1,2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Verdura (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Porro	61	1,5	14,2	0,3	3,9	1,8
Sedano	14	0,7	3	0,2	1,3	1,6
Spinaci	23	2,9	3,6	0,4	0,4	2,2
Zucca	26	1	6,5	0,1	2,8	0,5
Zucchine	17	1,2	3,1	0,3	2,5	1

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti ricchi di carboidrati

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Bagel	264	10,6	52,4	1,3	8,4	1,6
Bulgur cotto	83	3,1	18,6	0,2	0,1	4,5
Cuscus cotto	112	3,8	23,2	0,2	0,1	1,4
Farina di mais	362	8,1	76,9	3,6	0,6	7,3
Fiocchi d'avena	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Germe di grano	360	23,1	51,8	9,7	—	13,2
Maccheroni alle verdure cotti	128	4,5	26,6	0,1	1,1	4,3
Miele	304	0,3	82,4	0	82,1	0,2
Miglio cotto	119	3,5	23,7	1	0,1	1,3
Orzo perlato cotto	123	2,3	28,2	0,4	0,3	3,8
Pane bianco	266	8,8	49,4	3,3	5,7	2,7
Pane di segale	259	8,5	48,3	3,3	3,9	5,8
Pane integrale di frumento	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6
Pane pita	275	9,1	55,7	1,2	1,3	2,2
Pasta all'uovo cotta	138	4,5	25,2	2,1	0,4	1,2
Pasta cotta	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Pasta integrale cotta	159	5,8	31,5	1,5	0,8	4,6
Quinoa cotta	120	4,4	21,3	1,9	0,9	2,8
Riso bianco a chicco lungo cotto	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Riso bianco a chicco lungo crudo	365	7,1	80	0,7	0,1	1,3
Riso integrale cotto	123	2,7	25,6	1	0,2	1,6
Sciroppo d'acero	260	0	67	0,1	60,5	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti ricchi di carboidrati (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Spaghetti di riso cotti	108	1,8	24	0,2	0	1
Spaghetti secchi	371	13	74,7	1,5	2,7	3,2
Tortilla di frumento	297	8	49,3	7,6	2,7	2,4
Zucchero di canna	380	0,1	98,1	0	97	0
Zucchero semolato	387	0	100	0	99,8	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti ricchi di proteine

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Arachidi	567	25,8	16,1	49,2	4,7	8,5
Ceci cotti	164	8,9	27,4	2,6	4,8	7,6
Filetto di maiale cotto	143	26,2	0	3,5	0	0
Fiocchi di latte, 2% grassi	81	10,4	4,8	2,3	4	0
Gamberi cotti	119	22,8	1,5	1,7	0	0
Kefir magro	43	3,8	4,8	1	4,6	0
Latte intero 3,25%	61	3,1	4,8	3,3	5	0
Lenticchie cotte	116	9	20,1	0,4	1,8	7,9
Mandorle	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Manzo macinato 90% magro, cotto	230	28,4	0	12	0	0
Merluzzo atlantico cotto	105	22,8	0	0,9	0	0
Mozzarella	299	22,2	2,4	22,1	0	0
Parmigiano	392	35,8	3,2	25	0,1	0
Petto di pollo cotto	165	31	0	3,6	0	0
Petto di tacchino cotto	147	30,1	0	2,1	0	0
Pistacchi	560	20,2	27,2	45,3	7,7	10,6
Salmone atlantico selvaggio cotto	182	25,4	0	8,1	—	0
Semi di chia	486	16,5	42,1	30,7	—	34,4
Semi di girasole	584	20,8	20	51,5	2,6	8,6
Semi di lino	534	18,3	28,9	42,2	1,6	27,3
Semi di zucca	559	30,2	10,7	49	1,4	6
Siero di latte dolce in polvere	353	12,9	74,5	1,1	74,5	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti ricchi di proteine (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Tempeh cotto	195	19,9	7,6	11,4	—	—
Tofu compatto	144	17,3	2,8	8,7	—	2,3
Tonno al naturale, sgocciolato	86	19,4	0	1	0	0
Uovo di gallina sodo	155	12,6	1,1	10,6	1,1	0
Yogurt greco senza grassi	59	10,2	3,6	0,4	3,2	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti di uso quotidiano

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Arancia	47	0,9	11,8	0,1	9,3	2,4
Banana	89	1,1	22,8	0,3	12,2	2,6
Broccoli	34	2,8	6,6	0,4	1,7	2,6
Burro	717	0,8	0,1	81,1	0,1	0
Carota	41	0,9	9,6	0,2	4,7	2,8
Ceci cotti	164	8,9	27,4	2,6	4,8	7,6
Cioccolato fondente 70–85%	598	7,8	45,9	42,6	24	10,9
Cola	42	0	10,4	0,3	9,9	0
Fiocchi d'avena	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Gouda	356	24,9	2,2	27,4	2,2	0
Latte intero 3,25%	61	3,1	4,8	3,3	5	0
Lenticchie cotte	116	9	20,1	0,4	1,8	7,9
Mandorle	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Manzo macinato 90% magro, cotto	230	28,4	0	12	0	0
Mela	52	0,3	13,8	0,2	10,4	2,4
Olio d'oliva	884	0	0	100	0	0
Pane integrale di frumento	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6
Pasta cotta	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Patata	77	2	17,5	0,1	0,8	2,1
Patatine fritte	312	3,4	41,4	14,7	0,3	3,8
Petto di pollo cotto	165	31	0	3,6	0	0
Pomodoro	18	0,9	3,9	0,2	2,6	1,2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alimenti di uso quotidiano (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Riso bianco a chicco lungo cotto	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Salmone atlantico selvaggio cotto	182	25,4	0	8,1	—	0
Tonno al naturale, sgocciolato	86	19,4	0	1	0	0
Uovo di gallina sodo	155	12,6	1,1	10,6	1,1	0
Yogurt bianco intero	61	3,5	4,7	3,3	4,7	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alcol

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Birra a basso contenuto di carboidrati	27	0,2	0,7	0	0	0
Birra ad alta gradazione	58	0,9	0,3	0	0	0
Birra leggera	29	0,2	1,6	0	0,1	0
Birra normale	43	0,5	3,5	0	0	0
Chenin Blanc	80	0,1	3,3	0	—	—
Crème de menthe	371	0	41,6	0,3	41,6	0
Daiquiri	186	0,1	6,9	0,1	5,6	0,1
Distillato, 40% vol.	231	0	0	0	0	0
Distillato, 43% vol.	250	0	0,1	0	0,1	0
Distillato, 45% vol.	263	0	0	0	0	0
Distillato, 47% vol.	275	0	0	0	—	0
Gamay	78	0,1	2,4	0	—	—
Liquore al caffè	308	0,1	32,2	0,3	32,2	0
Merlot	83	0,1	2,5	0	0,6	0
Piña colada	174	0,4	22,7	1,9	22,3	0,3
Pinot grigio	83	0,1	2,1	0	—	—
Porto	152	0,2	11,7	0	1,1	0
Riesling	80	0,1	3,7	0	—	—
Rum, 40% vol.	231	0	0	0	0	0
Tequila sunrise	110	0,3	11,3	0,1	—	0
Vino bianco	82	0,1	2,6	0	1	0
Vino dolce da dessert	160	0,2	13,7	0	7,8	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Alcol (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Vino leggero	49	0,1	1,2	0	1,1	0
Vino rosato	83	0,4	3,8	0	3,8	0
Vino rosso	85	0,1	2,6	0	0,6	0
Whiskey sour	149	0	13,2	0	—	0
Whiskey sour in lattina	119	0	13,4	0	—	0,1

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Fast food

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Anelli di cipolla	411	3,9	43,6	25,2	5,4	2,7
Bocconcini di pollo	307	15,9	14,9	20,4	0,1	0,9
Burrito ai fagioli	206	6,5	32,9	6,2	—	—
Burrito con fagioli e formaggio	205	7,3	31,2	6	1,7	4,2
Burrito da colazione con uovo e salsiccia	277	11,1	23	15,6	2,6	1,2
Cheeseburger semplice	270	13,5	25,5	12,9	5,2	1,9
Doppio cheeseburger	282	16,2	18	16,2	4,2	0,9
Hamburger grande	256	15,7	22,1	11,6	3,7	1,1
Hamburger semplice	263	13,3	29,6	10,2	6	1,8
Insalata di cavolo	153	0,9	14,9	9,9	12,2	1,9
Nachos con formaggio	343	4,3	34,9	21,5	2,2	3,2
Nachos con formaggio, fagioli e manzo	219	6,2	21,4	12,5	1,6	3,7
Panino con pollo croccante	276	10,9	27,4	13,6	3,4	1,4
Panino con pollo grigliato	182	17,3	16,8	4,6	3,1	0,9
Panino di pesce con salsa tartara	257	10,3	26,7	12,4	3,5	1
Patatine fritte	312	3,4	41,4	14,7	0,3	3,8
Pizza al formaggio, base normale	268	10,4	29	12,3	3,6	2,2
Pizza al salame piccante, base sottile	331	14	29	17,6	3,2	2,3
Pollo fritto, petto	230	23,5	6	12,4	0	0,1
Quesadilla di pollo	294	15,1	24	15,3	1,9	1,7
Sub al roast beef	156	12,2	20,3	2,7	3	0,7
Sub al tacchino	147	9,1	22,4	2,3	3,1	1,3

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Fast food (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Sub al tonno	218	12,3	15,9	12	1,9	0,7
Sub con polpette	219	9,8	26	8,4	5	2,1
Taco di manzo, guscio croccante	226	8,9	19,9	12,7	0,9	3,9
Taco morbido di manzo	206	9,3	20,2	9,8	1,6	2,9
Taco morbido di pollo	189	13,3	19,7	6,3	1,3	1,2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Bevande

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Acqua	0	0	0	0	0	0
Acqua di cocco	18	0,2	4,2	0	3,9	0
Acqua tonica	34	0	8,8	0	8,8	0
Bevanda al mirtillo rosso	54	0	13,5	0,1	11,9	0
Bevanda di mandorla, non zuccherata	15	0,4	1,3	1	0,8	0,2
Bevanda di riso	47	0,3	9,2	1	5,3	0,3
Bevanda di soia	54	3,3	6,3	1,8	4	0,6
Bevanda energetica	46	0,3	12,1	0,1	12,1	0
Bevanda sportiva	32	0	7,8	0,1	6,1	0
Cacao con acqua	55	0,9	11,5	0,6	9	0,5
Caffè espresso	9	0,1	1,7	0,2	0	0
Caffè nero	1	0,1	0	0	0	0
Cola	42	0	10,4	0,3	9,9	0
Cola light	1	0,1	0,1	0	0	0
Gassosa al limone	41	0,1	10,4	0	10,4	0
Ginger ale	34	0	8,8	0	8,9	0
Limonata	14	0	3,6	0	3,5	0
Succo d'ananas	53	0,4	12,9	0,1	10	0,2
Succo d'arancia	45	0,7	10,4	0,2	8,4	0,2
Succo d'uva	60	0,4	14,8	0,1	14,2	0,2
Succo di carota	40	0,9	9,3	0,1	3,9	0,8
Succo di mela	46	0,1	11,3	0,1	9,6	0,2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Bevande (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Succo di pomodoro	17	0,8	3,5	0,3	2,6	0,4
Succo di pompelmo	39	0,5	9,2	0,1	—	—
Succo di verdure	22	0,9	3,9	0,3	2,8	0,5
Tè nero	1	0	0,3	0	0	0
Tè verde	1	0,2	0	0	0	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Formaggi

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Brie	334	20,8	0,5	27,7	0,5	0
Camembert	300	19,8	0,5	24,3	0,5	0
Cheddar	403	22,9	3,4	33,3	0,5	0
Cotija	366	20	4	30	0	0
Emmental	393	27	1,4	31	0	0
Feta	265	14,2	3,9	21,5	0	0
Fiocchi di latte	98	11,1	3,4	4,3	2,7	0
Fiocchi di latte, 2% grassi	81	10,4	4,8	2,3	4	0
Fontina	389	25,6	1,6	31,1	1,6	0
Formaggio di capra, stagionato	452	30,5	2,2	35,6	2,2	0
Formaggio erborinato	353	21,4	2,3	28,7	0,5	0
Formaggio spalmabile	350	6,2	5,5	34,4	3,8	0
Gouda	356	24,9	2,2	27,4	2,2	0
Gruviera	413	29,8	0,4	32,3	0,4	0
Limburger	327	20,1	0,5	27,3	0,5	0
Monterey Jack	373	24,5	0,7	30,3	0,5	0
Mozzarella	299	22,2	2,4	22,1	0	0
Mozzarella parzialmente scremata	254	24,3	2,8	15,9	1,1	0
Munster	368	23,4	1,1	30	1,1	0
Neufchâtel	253	9,2	3,6	22,8	3,2	0
Parmigiano	392	35,8	3,2	25	0,1	0
Pecorino romano	387	31,8	3,6	26,9	0,7	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Formaggi (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Provolone	351	25,6	2,1	26,6	0,6	0
Ricotta di latte intero	150	7,5	7,3	10,2	0,3	0
Ricotta parzialmente scremata	138	11,4	5,1	7,9	0,3	0
Roquefort	369	21,5	2	30,6	—	0
Tilsit	340	24,4	1,9	26	—	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pane e prodotti da forno

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Bagel	264	10,6	52,4	1,3	8,4	1,6
Baguette integrale	239	8,3	49,1	1	0	4,2
Biscotto salato al latticello	353	7	44,6	16,3	2,2	1,5
Croissant	406	8,2	45,8	21	11,3	2,6
Grissini	412	12	68,4	9,5	1,3	3
Muffin ai mirtilli	375	4,5	53	16,1	31,5	1,1
Muffin inglese	235	7,7	46	1,8	—	2,7
Naan	291	9,6	50,4	5,7	3,5	2,2
Pan brioche	367	9,4	56,4	11,6	12,5	2,3
Pancake	227	6,4	28,3	9,7	—	—
Pane a lievitazione naturale	272	10,8	51,9	2,4	4,6	2,2
Pane alla banana	326	4,3	54,6	10,5	—	1,1
Pane alla crusca d'avena	236	10,4	39,8	4,4	7,7	4,5
Pane bianco	266	8,8	49,4	3,3	5,7	2,7
Pane croccante di segale	334	9,6	80,4	0,9	1	22,9
Pane di mais	266	6,7	43,5	7,1	—	—
Pane di segale	259	8,5	48,3	3,3	3,9	5,8
Pane integrale di frumento	252	12,4	42,7	3,5	4,3	6
Pane italiano	259	9,5	48,1	2,7	4,7	2,1
Pane multicereali	265	13,4	43,3	4,2	6,4	7,4
Pane pita	275	9,1	55,7	1,2	1,3	2,2
Panino bianco	310	10,9	52	6,5	5,5	2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pane e prodotti da forno (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Panino da hamburger	279	9,8	50,1	3,9	7,3	1,8
Pumpernickel	250	8,7	47,5	3,1	0,5	6,5
Tortilla di frumento	297	8	49,3	7,6	2,7	2,4
Tortilla di mais	218	5,7	44,6	2,9	0,9	6,3
Waffle	291	7,9	32,9	14,1	—	—

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Dolci

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Biscotto al burro	514	5,4	63,8	26,2	21,6	1,3
Biscotto al cioccolato	444	3,6	65,8	19,8	37,1	1,8
Brownie	466	6,2	50,2	29,1	—	—
Caramelle al caramello	382	4,6	77	8,1	65,5	0
Caramelle dure	394	0	98	0,2	62,9	0
Caramelle gommose	396	0	98,9	0	59	0,1
Cheesecake	321	5,5	25,5	22,5	21,8	0,4
Ciambella glassata	421	6,1	47,9	22,7	22,8	2,1
Cioccolato al latte	535	7,7	59,4	29,7	51,5	3,4
Cioccolato bianco	539	5,9	59,2	32,1	59	0,2
Cioccolato fondente 70–85%	598	7,8	45,9	42,6	24	10,9
Confettura	278	0,4	68,9	0,1	48,5	1,1
Crema alle nocciole e cacao	539	5,4	62,4	29,7	54	5,4
Croccante alle arachidi	486	7,6	71,2	19	51,3	2,5
Fondente di zucchero	373	0	93,2	0	88,9	0
Gelato al cioccolato	216	3,8	28,2	11	25,4	1,2
Gelato alla vaniglia	207	3,5	23,6	11	21,2	0,7
Jelly bean	375	0	93,5	0,1	70	0,2
Liquirizia alla frutta	348	2,6	79,2	2,3	39,6	0
Marshmallow	318	1,8	81,3	0,2	57,6	0,1
Miele	304	0,3	82,4	0	82,1	0,2
Sciroppo d'acero	260	0	67	0,1	60,5	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Dolci (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Sorbetto all'arancia	144	1,1	30,4	2	24,3	1,3
Toffee	541	3,1	63,7	30,4	59,9	1,3
Torrone	489	5,7	61,2	28,6	55,7	2,5
Zucchero di canna	380	0,1	98,1	0	97	0
Zucchero semolato	387	0	100	0	99,8	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pasta e riso

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Amaranto cotto	102	3,8	18,7	1,6	—	2,1
Bulgur cotto	83	3,1	18,6	0,2	0,1	4,5
Cuscus cotto	112	3,8	23,2	0,2	0,1	1,4
Farina di mais	362	8,1	76,9	3,6	0,6	7,3
Fiocchi d'avena	379	13,2	67,7	6,5	1	10,1
Galletta di riso integrale	387	8,2	81,5	2,8	0,9	4,2
Germe di grano	360	23,1	51,8	9,7	—	13,2
Grano saraceno cotto	92	3,4	19,9	0,6	0,9	2,7
Maccheroni alle verdure cotti	128	4,5	26,6	0,1	1,1	4,3
Miglio cotto	119	3,5	23,7	1	0,1	1,3
Orzo perlato cotto	123	2,3	28,2	0,4	0,3	3,8
Pasta all'uovo cotta	138	4,5	25,2	2,1	0,4	1,2
Pasta cotta	158	5,8	30,9	0,9	0,6	1,8
Pasta integrale cotta	159	5,8	31,5	1,5	0,8	4,6
Polenta cotta	65	1,2	13,9	0,4	0,1	0,7
Quinoa cotta	120	4,4	21,3	1,9	0,9	2,8
Riso bianco a chicco lungo cotto	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9
Riso bianco a chicco lungo crudo	365	7,1	80	0,7	0,1	1,3
Riso glutinoso cotto	97	2	21,1	0,2	0,1	1
Riso integrale cotto	123	2,7	25,6	1	0,2	1,6
Riso integrale crudo	367	7,5	76,3	3,2	0,7	3,6
Riso parboiled cotto	123	2,9	26,1	0,4	0,1	0,9

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pasta e riso (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Riso selvatico cotto	101	4	21,3	0,3	0,7	1,8
Semola di grano duro	360	12,7	72,8	1,1	—	3,9
Soba cotta	99	5,1	21,4	0,1	—	—
Spaghetti di riso cotti	108	1,8	24	0,2	0	1
Spaghetti secchi	371	13	74,7	1,5	2,7	3,2

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Yogurt e latticini

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Eggnog analcolico	88	4,5	8,1	4,2	8,1	0
Kefir magro	43	3,8	4,8	1	4,6	0
Latte 1%	42	3,4	5	1	5,2	0
Latte 2%	50	3,3	4,8	2	5,1	0
Latte condensato zuccherato	321	7,9	54,4	8,7	54,4	0
Latte di capra	69	3,6	4,5	4,1	4,5	0
Latte di pecora	108	6	5,4	7	—	0
Latte evaporato	134	6,8	10	7,6	10	0
Latte intero 3,25%	61	3,1	4,8	3,3	5	0
Latte scremato	34	3,4	5	0,1	5,1	0
Latte scremato in polvere	358	35,1	52,2	0,7	52,2	0
Latticello magro	40	3,3	4,8	1,1	5,4	0
Panna acida	198	2,4	4,6	19,4	3,4	0
Panna acida a ridotto contenuto di grassi	135	2,9	4,3	12	0,2	0
Panna da caffè	131	3,1	4,3	11,5	4,1	0
Panna da montare	340	2,8	2,8	36,1	2,9	0
Panna leggera	195	3	3,7	19,1	3,7	0
Siero di latte dolce in polvere	353	12,9	74,5	1,1	74,5	0
Siero di latte dolce, liquido	27	0,8	5,1	0,4	5,1	0
Yogurt bianco intero	61	3,5	4,7	3,3	4,7	0
Yogurt bianco magro	63	5,3	7	1,6	7	0
Yogurt bianco scremato	56	5,7	7,7	0,2	7,7	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Yogurt e latticini (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Yogurt greco intero	97	9	4	5	4	0
Yogurt greco magro	73	9,9	3,9	1,9	3,6	0
Yogurt greco senza grassi	59	10,2	3,6	0,4	3,2	0
Yogurt magro alla frutta	102	4,4	19,1	1,1	19,1	0
Yogurt magro alla vaniglia	85	4,9	13,8	1,3	13,8	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Frutta secca e semi

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Anacardi	553	18,2	30,2	43,9	5,9	3,3
Anacardi tostati a secco	574	15,3	32,7	46,4	5	3
Arachidi	567	25,8	16,1	49,2	4,7	8,5
Burro di anacardi	587	17,6	27,6	49,4	—	2
Burro di arachidi	598	22,2	22,3	51,4	10,5	5
Burro di mandorle	614	21	18,8	55,5	6,3	10,3
Burro di semi di girasole	617	17,3	23,3	55,2	10,5	5,7
Castagne europee arrostiti	245	3,2	53	2,2	10,6	5,1
Frutta secca mista tostata	607	19,5	22,4	53,5	5	6,4
Mandorle	579	21,1	21,6	49,9	4,3	12,5
Mandorle tostate a secco	598	21	21	52,5	4,9	10,9
Nocciole	628	14,9	16,7	60,8	4,3	9,7
Noci	654	15,2	13,7	65,2	2,6	6,7
Noci del Brasile	659	14,3	11,7	67,1	2,3	7,5
Noci macadamia	718	7,9	13,8	75,8	4,6	8,6
Noci pecan	691	9,2	13,9	72	4	9,6
Pinoli	673	13,7	13,1	68,4	3,6	3,7
Pistacchi	560	20,2	27,2	45,3	7,7	10,6
Pistacchi tostati a secco	572	21,1	28,3	45,8	7,7	10,3
Polpa di cocco	354	3,3	15,2	33,5	6,2	9
Semi di chia	486	16,5	42,1	30,7	—	34,4
Semi di girasole	584	20,8	20	51,5	2,6	8,6

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Frutta secca e semi (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Semi di lino	534	18,3	28,9	42,2	1,6	27,3
Semi di papavero	525	18	28,1	41,6	3	19,5
Semi di sesamo	573	17,7	23,4	49,7	0,3	11,8
Semi di zucca	559	30,2	10,7	49	1,4	6
Tahina	592	17,4	21,5	53	—	4,7

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pesce e frutti di mare

27 alimenti

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Acciughe sott'olio, sgocciolate	210	28,9	0	9,7	0	0
Anguilla cotta	236	23,6	0	14,9	—	0
Aringa atlantica cotta	203	23	0	11,6	0	0
Astice cotto	89	19	0	0,9	0	0
Branzino cotto	124	23,6	0	2,6	—	0
Calamaro crudo	92	15,6	3,1	1,4	0	0
Capesante al vapore	111	20,5	5,4	0,8	0	0
Carpa cotta	162	22,9	0	7,2	—	0
Cozze cotte	172	23,8	7,4	4,5	—	0
Dentice cotto	128	26,3	0	1,7	—	0
Eglefino cotto	90	20	0	0,6	0	0
Gamberi cotti	119	22,8	1,5	1,7	0	0
Granchio reale cotto	97	19,4	0	1,5	—	0
Halibut cotto	111	22,5	0	1,6	0	0
Merluzzo atlantico cotto	105	22,8	0	0,9	0	0
Merluzzo d'Alaska cotto	111	23,5	0	1,2	0	0
Ostriche del Pacifico crude	81	9,4	5	2,3	—	0
Pesce spada cotto	172	23,4	0	7,9	0	0
Polpo cotto	164	29,8	4,4	2,1	0	0
Salmone atlantico selvaggio cotto	182	25,4	0	8,1	—	0
Salmone rosso cotto	156	26,5	0	5,6	0	0
Sardine sott'olio, sgocciolate	208	24,6	0	11,4	0	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Pesce e frutti di mare (continua)

Valori per 100 g; bevande e alcol per 100 ml

Alimento	kcal	Proteine	Carb.	Grassi	Zuccheri	Fibre
Sgombro atlantico cotto	262	23,9	0	17,8	—	0
Tonno al naturale, sgocciolato	86	19,4	0	1	0	0
Tonno pinna gialla cotto	130	29,1	0	0,6	0	0
Trota iridea cotta	168	23,8	0	7,4	0	0
Vongole cotte	148	25,6	5,1	1,9	—	0

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (pubblico dominio). Valori medi; controlla l'etichetta del produttore.

Fotografa il pasto invece di cercare ogni valore

MacroCam stima calorie e macronutrienti direttamente da una foto. Scopri l'app.

MacroCam: <https://macrocam.app>