

TABELLA ALIMENTI

valori per 100 gr o altro valore	carbo	prot.	grassi
1 fetta pan carrè int.gr25	10,5	2	1,3
1 fetta biscottata	5,9	0,9	0,4
kellogs special	75	15	1
biscotti secchi	80	8	10
muesli	70	10	4,5
fiocchi avena	69	12	7
pasta	72	12	1,5
riso	81	7,4	0,3
pane	48,2	9	7,5
patate	17,9	2,1	1
1 banana	15,4	1,2	0,3
1 mela	13,7	0,1	0,3
1 pera	8,8	0,3	0,1
1 arancia	7,8	0,7	0,2
albicocche	6,8	0,4	0,1
1 cucchiaino fruttosio 10gr.	3,4	0	0
1 pomodoro grande	3,5	1,2	0,3
insalata mista	2,2	1,8	0,4
1,5 carota	7,6	1,1	0,2
minestra di verdure	10	2	1
marmellata vis gr.25	11,2	0,1	0
burro arachidi 25gr	5	6	12
burro 25gr	0,2	0,2	20,8
olio oliva cucchiaio	0	0	9
latte p.s. 250 ml	12,5	8,7	4
latte intero 250 ml	11,7	8,2	9
yoghurt magro 125 ml	6	4	0,1
yoghurt intero 125 ml	4	4	4
grana	0	33,5	28,1
cottage cheese 200 gr	4	24	8
emmental	3,6	28,5	30,6
ricotta vacca	0	12	10
1 bianco d'uovo gr.37	0	4	0
1 uovo intero gr.50	0	6,2	4,3
tonno al naturale	0	25,1	0,3
tonno all'olio sgocciolato	0	25,9	12,8
salmone affumicato	0	25,4	4,5
merluzzo	0	17	0,3
vitello	0	20,7	1
braciola maiale	0	21,5	8
vitellone	0	15	7
petto pollo	0	23	0,8
bresaola	0	32	2,6
prosciutto crudo	0	20	8,7
prosciutto cotto	0	19	7
whey protein 25 gr	0,6	25	0,6
tofu	3,8	8,3	4,6
seitan	5,8	18	1,4
pizza margherita	97	10,3	10,3
1 toast	25	10	7
1 barretta 40-30-30	16,3	12,2	6,6
1 barretta probar Powergenics	12	19,2	5,8