

PRINT ON A4 (VERTICAL) PAGES FROM  
NO. 2 TO 9, THEN RUNS THE FILE ON  
THE BACK AND PRINT PAGES FROM  
NO. 10 TO 17

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

## ALIMENTS

### BREAD, PASTA AND DERIVED

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Shortbread	100	74	429	1797	2,4	7,2	13,8
Wholemeal biscuits	100	9	425	1780	2,4	7,8	14,3
Cookies for children	100	0	416	1739	5,3	13,8	8,5
Cookies 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
Salted crackers	100	0	428	1791	6	9,4	10,0
Croissants	100	52	358	1500	31,1	8,3	20,3
Flour of durum wheat	100	0	314	1313	12,5	12,9	2,8
Wheat flour 00	100	0	340	1423	14,2	11,0	0,7
Corn flour	100	0	362	1515	12,5	8,7	2,7
Farro	100		335	1400	10,4	15,1	2,5
Rusks	100	4	408	1706	4	11,3	6,0
Oatmeal	100	0	373	1559	10,3	8,0	7,5
Wheat germ	100	0	408	1708	10	28,0	10,0
Breadsticks	100	6	431	1802	8,5	12,3	13,9
Corn	100	0	353	1475	12,5	9,2	3,8
Sweet corn, canned, drained	100	0	98	412	70,3	3,4	1,3
Muesli	100	0	364	1521	7,4	9,7	6,0
Pearl barley	100	0	319	1333	12,2	10,4	1,4
Rye bread	100	0	219	915	37	8,3	1,7
White bread 00	100	0	289	1209	29	8,6	0,4
White bread 1	100	0	265	1108	34	8,9	0,6
bread crumbs	100	0	351	1469	6,8	10,1	2,1
Milk rolls	100	11	295	1234	33,5	9,0	8,7
Bread rolls	100	0	299	1249	30,8	7,7	5,8
Dry raw egg pasta	100	94	366	1530	12,5	13,0	2,4
Semolina pasta raw	100	0	353	1476	10,8	10,9	1,4
Semolina pasta, cooked	100	0	137	573	61,7	4,7	0,5
White pizza	100	0	302	1263	27,8	7,9	5,9
Pizza with tomato	100	0	243	1017	41	7,1	6,6
Pizza with tomato and mozzarella	100	11	271	1135	39,3	5,6	5,6
Uncooked white rice	100	0	332	1389	12	6,7	0,4
Polished rice, cooked	100	0	100	417	72,6	2,0	0,1

	CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM	
	gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	
	48,6	48,6	4,8			1,9	42	Milk chocolate with hazelnuts
	49,7	49,7	8,0	11	300	5,0	51	Dark chocolate
	58,1	58,1		50	370	3,6	143	Hazelnut cream and cocoa
	65,5							Tart with jam
	25,3	25,3	0,0					Packaged ice cream cocoa in bowl
	20,7	20,7	0,0			0,4	85	Packaged milk ice cream, in tub
	36,5	36,5	0,0			0,0	0	Packaged ice cream icicle orange
	70	70,0	0,0					Chewing gum, chips and sweets
			1,6					Quince jam
	58,7	58,7	2,2	12	100	1,4	18	Jams, fruit type and normal living
	69,6	46,5			98	0,8	11	Snacks, with jam
	67,3	45,7	1,9		180	1,8	17	Snacks, stuffed milk
	65,7	22,5				1,5	23	Snacks, type briosche
	62,7	34,9			103	1,4	58	Snacks, like sponge cake
	71,7	35,2				0,7	23	Snacks, pastry type
	80,3	80,3	0,0	11	51	0,5	5	Honey
	56,2	22,9				3,0	149	Panettone
	54,6	54,6				1,9	59	Almond paste
	69,6	39,3				2,0	40	Ladyfingers
	52	52,0	1,9			3,5	80	Almond nougat
	63,4	34,1				2,8	9	Daisy cake
	60,3	46,8		110	330	1,5	200	Wafer covered with chocolate
	105	104,5	0,0	1	2	0,3	1	Sugar, sucrose
	17	17,0	0,0	tr	tr	tr	0	<b>SPIRITS</b> Aperitifs with a wine
	3,5	3,5	0,0	10	35	0,0	1	Ale
	tr	tr	0,0	0	tr	tr	1	Brandy
	tr	tr	0,0	0	tr	tr		Grappa
	31,1	31,1	0,0	tr	tr	tr		Dessert liqueurs
	0,6	0,6	0,0	3	56	0,3	9	Sparkling wine
	4	4,0	0,0	17	40	tr		Dry vermouth
	tr	tr	0,0	4	61	1,0	9	White table wine
	tr	tr	0,0	4	61	1,0		Red table wine
	tr	tr	0,0	0	0	0,0	0	Whiskey

## ALIMENTS

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Uncooked brown rice	100	0	337	1411	12	7,5	1,9
Brown rice, cooked	100	0	111	465	70,3	2,5	0,6
Semolina	100	0	339	1418	14	11,5	0,5
Tortellini, fresh	100	177	300	1254	28,2	12,2	7,1
<b>MEAT</b>							
Lamb	100	71	159	666	70,1	20,0	8,8
Lamb, leg raw	100	79	103	429	76,9	20,0	2,5
Lamb chop raw	100	71	106	443	76,5	20,4	2,7
Domestic duck	80		159	667	68,8	21,4	8,2
Beef cost	100	110	140	586	71,6	21,3	6,1
Beef rump	100	70	103	433	75,2	21,8	1,8
Beef fillet	100	50	127	531	72,7	20,5	5,0
Adult beef	100	70	112	470	75	20,9	3,2
Beef silverside	100	70	110	462	74,9	21,3	2,8
Beef sirloin	100	71	134	561	72,3	21,8	5,2
Beef rump	100	70	106	443	75,4	21,3	2,3
Beef chump	100	70	119	497	73,8	21,4	3,7
Beef adult shoulder/muscle/silverside/ brest	100	71	108	450	75,2	21,5	2,4
Beef cut front		71	145	607		20,5	7,0
Beef cuts back		70	117	488		21,5	3,4
Kid	75	56	122	510	74,8	19,2	5,0
Rabbit raw, whole	71	65	118	495	74,9	19,9	4,3
Pheasant	85	74	144	602	69,2	24,3	5,2
Guinea fowl, leg, with skin	85	70	133	554	71,6	24,3	3,8
Guinea hen, breast, without skin, raw	100	57	121	506	74,2	25,8	1,9
Hen	70	89	194	813	66	20,9	12,3
Snail	24	65	67	280	82,8	12,9	1,7
Pork, lightweight, steak	74	62	157	658	69,6	21,3	8,0
Pork, light, leg	87	60	110	459	75,2	20,2	3,2
Pork, lightweight, low back	79	62	146	610	70,7	20,7	7,0
Pork, lightweight, shoulder	79	60	133	555	73,1	19,0	6,3
Pork, heavy leg	90	60	128	533	72,9	20,4	5,1
Pork, heavy, loin	78	62	172	721	68	20,8	9,9
Pork, heavy, shoulder	94	62	156	653	70,6	19,0	8,9
goose	70	80	373	1560	49,1	15,8	34,4

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
24,3	24,3	1,7				
6,7	6,7				0,7	17
6	6,0				0,6	16
3	3,0		3	259	0,3	4
2,8	2,8	1,0	3	290	0,4	11
3,5	3,5	2,0	6	297	0,3	9
20,4	20,4	2,0		250	2,2	27
3	3,0	1,5	160			16
3	3,0	0,9	9	230	0,2	9
3	3,0	0,6	230	230	0,4	10
5,9	5,9	2,9				
tr	tr	5,0	20	670	4,2	220
1,6	1,6	3,0	10	240	0,3	36
1,8	1,8	1,3	59	240	0,9	39
13,5	13,5		15	280	8,5	370
3,9	3,9	0,9		468	5,2	309
15,6	15,6		4	390		600
2,4	2,2	1,6	140	280	0,5	31
3,8	3,8				0,5	52
2,9	0,4	1,9	100	530	2,9	78
7	0,9	2,1				
0,7	0,7	8,4			3,5	24
		2,7				
13,7			59	208	1,4	26
3,5	2,5				0,9	20
		1,3				
3,4	3,2	1,3				
		1,3				
41,2	18,5				2,3	22
75	75,0	4,5			1,5	60
41,9	10,9				1,3	52
91,6	91,6	0,0			0,0	0
71,1	70,0	0,0	320	210	1,5	95
50,5	50,5	3,2	120	420	3,0	262

## ALIMENTS

Peppers, cooked
Peppers, red and yellow
Green peppers
San Marzano tomatoes
Salad tomatoes
Ripe tomatoes
Tomatoes, paste
Tomatoes, puree
Tomatoes, peeled canned
Tomatoes, juice
Leeks, cooked
Parsley
Radicchio
Radishes
Rosemary
Rocket or arugula
Sage
Raw celery
Celeriac
Raw spinach
Spinach, cooked
Black truffle
Jerusalem artichoke, cooked
Forzen peas, corn, carrots and beans
Yellow squash
Zucchini, clear, cooked
Zucchini, cooked
Zucchini, dark, cooked
<b>CAKES</b>
Baba rum
Candied
Cannoli cream
Hard candy
Candy type mou
Chocolate milk

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Whole chicken with skin	77	81	171	717	69,5	19,0	10,6
Chicken, thighs with skin	67	86	125	523	74,9	18,4	5,7
Chicken breast raw	98	67	100	420	74,9	23,3	0,8
Whole turkey with skin, raw	70	82	135	564	73,6	18,2	6,9
Turkey, raw rump	100	57	107	447	73,9	24,0	1,2
Calf, raw fillet	100	70	107	448	76,9	20,7	2,7
<b>PRESERVED MEAT</b>							
Bresaola	100	65	151	633	60	32,0	2,6
Beef in jelly, canned	100	65	67	279	83,2	12,6	1,8
Pressed beef, canned	100	90	141	589	72,1	16,5	8,3
"Coppa" Parma	100	66	398	1666	36,9	23,6	33,5
Corned beef, canned	100	108	219	915	59,6	23,2	14,0
Sausage, packaged precooked	100	98	450	1881	36,8	17,2	42,3
Mortadella	100	70	317	1328	52,3	14,7	28,1
Mortadella of beef and pork	100	70	388	1624	44,2	13,3	37,0
Bacon	100	80	337	1408	45,3	20,9	28,1
Baked ham	100	62	215	899	62,2	19,8	14,7
Parma ham	100	66	268	1120	50,6	25,5	18,4
Salami Milano	100	90	392	1641	35,5	26,7	31,1
Salame "cacciatore"	100	99	425	1776	30,6	28,5	34,0
Pork sausage, fresh raw	100	62	304	1273	53,6	15,4	26,7
Speck	100	90	303	1268	44,7	28,3	20,9
Raw sausage	100	62	270	1129	58,9	13,7	23,3
Zampone, packaged precooked	100	95	361	1510	45,5	19,1	31,6
<b>OFFAL</b>							
Bovine brain	100	2000	157	658	76,6	10,0	12,7
Lamb pluck	100	240	109	455	77,2	15,7	4,7
Veal pluck	100	236	100	419	78	17,1	3,2
Beef liver	100	300	142	593	70	20,0	4,4
Liver of sheep	100	300	135	565	73	19,5	5,5
Chicken liver		555					6,3
Liver of pig	100	403	140	586	70	22,8	4,8
Tongue of cattle	100	78	232	970	64	17,1	18,0
Kidney of cattle	100	375	118	494	76,5	18,4	4,6
Beef tripe	100	64	108	453	72	15,8	5,0

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM	ALIMENTS
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	
4,5	4,5	3,3					Broccoli, cooked
2,5	1,9	5,5	133	376	1,0	86	Fresh artichokes
12,9	11,4	1,5					Cardi, cooked
7,6	7,6	3,1	95	220	0,7	44	Fresh carrots
18,3	18,3	3,1					Carrots, cooked
4,4	3,9	2,4					Cauliflower, cooked
6,6	5,3	5,1					Brussels sprouts, cooked
2,7	2,7	1,0			1,0	60	Red Cabbage
2,8	2,8	2,7	24	268	1,2	60	Green Cabbage, cooked
1,8	1,8	0,8	13	140	0,3	16	Cucumbers
0,7	0,7	3,6					Chicory, cooked
3,2	3,2	1,1			0,3	18	Witloof chicory or endive
5,7	5,7	1,0	10	140	0,4	25	Fresh onions
23,6	23,6	1,3					Onions, cooked
8,5	8,5	1,9			0,4	51	Fresh small onions
22,6	22,6	1,8					Small Onions, cooked
1	1,0	2,2	4	394	0,4	45	Fresh fennel
2,9	2,9	1,9					Fennel, cooked
0,5	0,5				2,0	39	Zucchini flowers
9,6	9,6	5,0					Pleurotes cultivated mushrooms, cooked
1,5	1,5	3,3	5	320	0,8	5	Field Mushrooms, cooked
	1,0	1,7	89	320	1,1	17	Mushrooms eggs
1	1,0	2,5	52	235	1,2	22	Porcini mushrooms
3	3,0		30	218	1,0	48	Soy bean sprouts
2,7	2,7	1,6	10	380	1,7	93	Endive
2,2	2,2	1,5	9	240	0,8	45	Lettuce
3	3,0	1,3	7	501	1,2	53	Cabbage lettuce
2,2	2,2	1,5	9	264	0,9	46	Cut lettuce
2,6	2,6	2,6	26	184	0,3	14	Fresh eggplant
15,7	0,2	1,4	10	318	0,6	10	Fresh new potatoes
25,7	0,6	1,8	9	570	0,7	8	Potatoes, cooked [roast]
29,9	0,6	2,2	12	660	0,8	11	Potatoes, cooked, fried
58,5	1,0		1070	1060	1,8	28	Chips, in envelope
			44	1260	11,2	430	Black pepper
3,8	1,5		7	230	0,5	18	Hot peppers

## ALIMENTS

### FISH

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	KJ	gr	gr	gr
Anchovy, fresh	75	70	96	403	76,5	16,8	2,6
Anchovy in olive oil	100	120	206	862	56	25,9	11,3
eel	71	117	261	1092	61,5	11,8	23,7
Eel, marinated	88	117	259	1082	59,9	14,8	21,9
fresh lobster	29	164	85	355	78,1	16,0	1,9
Herring, smoked	70	82	194	811	62,5	19,9	12,7
Herring, pickled	95	42	199	833	60,2	18,3	14,0
Squid, fresh	65	222	68	284	80	12,6	1,7
Squid, frozen	59	200	68	285	84,2	13,1	1,5
Carp	50	70	140	584	72,4	18,9	7,1
Mullet	55	61	127	531	73,4	15,8	6,8
Bottarga	100		373	1562	30,5	35,5	25,7
Grouper	68	37	88	368	78,5	17,0	2,0
Whitefish	69	55	135	564	75,3	19,0	6,5
Mussel	32	108	84	351	82,1	11,7	2,7
Red snapper	65	70	101	422	76,1	16,7	3,5
Shrimp, fresh	45	150	71	296	80,1	13,6	0,6
Crab, canned	100	78	81	337	79,2	18,1	0,9
Halibut	80	32	114	477	74,5	20,6	3,5
Pike	56	34	81	337	79	18,7	0,6
Melu' or fresh fish molo	65	50	72	303	80,5	17,4	0,3
Dried cod, soaked	85	50	92	385	76,1	20,7	0,9
Cod or hake raw	76	50	71	296	81,5	17,0	0,3
Codfish' soaked	82	50	95	399	75,6	21,6	1,0
Cod or hake, frozen fish sticks	100	39	191	800	61,5	11,0	10,1
Cod or hake, frozen	75	39	75	312	80,8	17,3	0,6
Cod or hake, frozen fillets	100	39	68	284	83,9	15,6	0,6
Mutters			97	404	78	18,0	1,9
Fresh sea bream fillets	100	70	121	505	73,2	20,7	3,8
Sea bream	69	70	94	392	78,4	19,8	1,2
Oyster	12	98	69	289	85,7	10,2	0,9
Pandora		70	101	423	79	21,0	1,9
Pandora golden mouth		70	118	495	73	20,0	3,0
Dog fish	65	70	80	333	79,2	16,0	1,2

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
1,1	1,1	6,9	16	610	4,9	13
2,1	2,1	0,0			0,5	18
4,2			410	50	0,3	11
2,2			438	43	0,2	12
4,2			398	41	0,2	17
4,5	1,1		460	41	0,4	27
6,4			396	94	0,3	6
77,9		15,1	4	301	2,7	10
24	22,9	0,9	1120	5901	0,2	25
8,3	8,3	0,0	5720	360	2,7	19
3	3,0		45	2160	15,2	30
13,9	1,0	5,7	311	109	1,8	43
18,9	1,3	5,8	5	302	2,2	58
11,2	0,5	4,2				
15,9	1,0	5,5	294	234	2,2	31
16,4	1,0	6,9	2	282	2,3	46
12,5	0,3	4,8	431	190	2,0	39
14,9	0,6	7,8	2	289	1,7	47
		2,9				
2,4	2,4	2,9	2	280	0,9	35
4,6	2,1	2,9	8	160	0,6	56
4,5	2,2	5,0	17	200	1,7	22
5,3	2,6	5,9	20	236	2,0	26
16,3	0,7	8,3	2	266	3,0	29
11,5	7,0	6,4				
8,4	8,4	3,1	3	600	1,5	14
5,6	5,6	2,3				
4	4,0		5	198	1,1	25
4,7	4,7	2,1				
3	3,0	2,1			1,0	24
5,1	5,1		9	300	5,5	250
6	6,0	1,6	20	220	2,0	130
3,1	3,1	2,2				

## ALIMENTS

13	Brewer's yeast, compressed
18	Mayonnaise
11	Canned soups, cream of asparagus
12	Canned soups, creamed onions
17	Canned soups, creamed mushrooms
27	Canned soups, cream of chicken
6	Canned soups, creamed tomatoes
10	Popcorn
25	Salsa tomato ketchup
19	Soy sauce
30	Te' (leaves)
	<b>PULSES</b>
43	Canned chickpeas, drained
58	Dried chickpeas, cooked
	Borlotti Fresh beans, cooked
31	Borlotti Canned beans, drained
46	Borlotti Dried beans, cooked
39	Cannellini Canned beans, drained
47	Cannellini Dried beans, cooked
	String beans coral, cooked
35	Fresh string beans raw
56	Frozen string beans, cooked
22	Broad beans raw
26	Broad beans, cooked
29	Dried lentils, cooked
	Fresh peas, cooked
	<b>VEGETABLES</b>
14	Garlic
	Agretti, cooked
25	Wild asparagus
	Asparagus field, cooked
24	Asparagus greenhouse
	Basil
	Chard, cooked
	Turnip greens, cooked

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	KJ	gr	gr	gr
Octopus	90	140	57	237	82	10,6	1,0
rhombus	55	70	81	341	79,5	16,3	1,3
fresh salmon	65	50	185	776	68	18,4	12,0
Smoked salmon	100	35	147	613	64,9	25,4	4,5
Salmon, pickled	98	35	192	802	64,3	21,1	11,5
Bream		70					1,2
Sardines fresh	70	84	129	541	73	20,8	4,5
Sardines in oil, drained	100	84					13,6
Redfish		95	82	342	79	19,0	0,4
Cuttlefish	50	110	72	302	81,5	14,0	1,5
Mackerel	80	95	170	710	69,8	17,0	11,1
Sole	48	57	83	348	79,5	16,9	1,4
Bass	54	64	82	342	79	16,5	1,5
Sea bass breeding, fillets	100	64	149	625	69,9	21,3	6,8
Sturgeon eggs [caviar]	100	588	255	1067	46	26,9	15,0
Tuna, fresh	90	27	159	666	61,5	21,5	8,1
Tuna in oil	100	65					20,5
Mullet	60	94	123	515	75,3	15,8	6,2
Trout	55	55	86	359	80,5	14,7	3,0
Clam	25	50	72	299	82,5	10,2	2,5
<b>CHEESE</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
Roman sheep caciotta	100	104	364	1525	32,5	27,7	27,3
Tuscan caciotta	100	90	368	1539	42,8	24,6	29,6
Caciottina fresh	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
Growth	100	90	281	1177	58,3	16,1	23,3
Edam	100	102					
Emmenthal	100	100	403	1686	34,6	28,5	30,6
Flakes of low fat cheese	100	13	115	480	78,8	9,7	7,1
Mozzarella	100	90	268	1120	54,8	20,6	20,3
Fontina	100	80	343	1436	41,1	24,5	26,9

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOTAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
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
tr	tr	0,0				
1,1	1,1	0,0	7	15	0,0	25
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	0,0	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	tr	0
0	0,0	0,0	tr	tr	0,1	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	0
0	0,0	0,0	tr	tr	0,0	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						
76,2			11	847	3,2	50
90,7	9,1				0,3	10

## ALIMENTS

- Duck eggs
- Chicken eggs
- Chicken eggs, egg white
- Chicken eggs, yolk
- Chicken eggs "coque" or hard boiled

## OILS AND FATS

- butter
- Peanut butter
- Lard
- 100% Vegetable margarine
- Vegetable oils [olive, soybean, corn etc.]
- Groundnut oil
- Coconut oil
- Rapeseed oil
- Cod liver oil
- Wheat germ oil
- Sunflower oil
- Corn oil
- Sweet almond oil
- Olive oil
- Extra virgin olive oil
- Palm oil
- Sesame oil
- Soybean oil
- Grapeseed oil
- Lard or suet

## MISCELLANEOUS

- Orangeade
- Drink cola
- Unsweetened cocoa powder
- Caffe toasted
- Bouillon cubes
- Chestnut flour
- Potato flour



## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Processed cheese (triangle)	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
Gruyere	100	100	389	1628	32,1	30,6	29,0
Dairy Veneto	100	100	456	1906	25,4	30,7	36,4
Mascarpone	100	95	455	1902	44,4	7,6	47,0
Buffalo mozzarella	100	56	288	1205	55,5	16,7	24,4
Mozzarella cow	100	50	253	1058	58,8	18,7	19,5
Parmesan	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 Sicilian	100	104	427	1787	30,3	28,9	33,6
Provolone	100	101	374	1564	39	28,1	28,2
Buffalo ricotta	100	56	212	885	67,3	10,5	17,3
Sheep ricotta	100	51	157	658	74,1	9,5	11,5
Ricotta cow	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>MILK AND DERIVATIVES</b>							
Goat milk	100	12	76	320	86,3	3,9	4,8
Sheep's milk	100	13	103	430	82,7	5,3	6,9
Pasteurized cow's milk, whole	100	14	64	268	87	3,3	3,6
Pasteurized cow's milk, semi-skimmed,	100	7	46	194	88,5	3,5	1,5
Pasteurized cow's milk, skimmed	100	2	36	151	90,5	3,6	0,2
Cream	100	90	337	1410	58,5	2,3	35,0
Yogurt from whole milk	100	18	66	278	87	3,8	3,9
Yogurt from whole milk, fruit	100	7					2,8
Yogurt from milk, semi skimmed	100	8	43	181	89	3,4	1,7
Yogurt from milk, skimmed	100	4	36	152	89	3,3	0,9
Greek yogurt, whole milk	100	18	115	481	78,5	6,4	9,1
<b>EGGS</b>							
Goose eggs	87	852	189	789	69,7	13,8	14,4
Turkey eggs	87	801	147	614	72,6	12,8	10,2

	CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOTAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM	ALIMENTS
	gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	
Processed cheese (triangle)	6	6,0	0,0	1000	108	0,3	430	Processed cheese (triangle)
Gorgonzola	1	1,0	0,0	600	111	0,3	401	Gorgonzola
Grana	tr	tr	0,0	700	120	0,2	1169	Grana
Gruyere	1,5	1,5	0,0	332	80	0,5	1123	Gruyere
Dairy Veneto	1,4	1,4	0,0				1057	Dairy Veneto
Mascarpone	0,3	0,3	0,0	86	53	0,2	68	Mascarpone
Buffalo mozzarella	0,4	0,4	0,0			0,2	210	Buffalo mozzarella
Mozzarella cow	0,7	0,7	0,0	200	145	0,4	350	Mozzarella cow
Parmesan	tr	tr	0,0	600	102	0,7	1159	Parmesan
Pecorino	0,2	0,2	0,0	1800	90	0,6	607	Pecorino
Pecorino romano	1,8	1,8	0,0				900	Pecorino romano
Pecorino Sicilian	2,4	2,4	0,0	450	55	0,3	1162	Pecorino Sicilian
Provolone	2	2,0	0,0	860	139	0,5	720	Provolone
Buffalo ricotta	3,7	3,7	0,0				340	Buffalo ricotta
Sheep ricotta	4,2	4,2	0,0	85	98	0,3	166	Sheep ricotta
Ricotta cow	3,5	3,5	0,0	78	119	0,4	295	Ricotta cow
Robiola	2,3	2,3	0,0					Robiola
Scamorza	1	1,0	0,0			0,3	512	Scamorza
Stracchino	tr	tr	0,0			0,3	567	Stracchino
Taleggio	0,9	0,9	0,0	873	89	0,1	433	Taleggio
<b>MILK AND DERIVATIVES</b>								
Goat milk	4,7	4,7	0,0	40	180	0,1	141	Goat milk
Sheep's milk	5,2	5,2	0,0	30	182	0,1	180	Sheep's milk
Pasteurized cow's milk, whole	4,9	4,9	0,0	50	150	0,1	119	Pasteurized cow's milk, whole
Pasteurized cow's milk, semi-skimmed,	5	5,0	0,0			0,1	120	Pasteurized cow's milk, semi-skimmed,
Pasteurized cow's milk, skimmed	5,3	5,3	0,0	52	150	0,1	125	Pasteurized cow's milk, skimmed
Cream	3,4	3,4	0,0	34	100	0,0	78	Cream
Yogurt from whole milk	4,3	4,3	0,0	48	170	0,1	125	Yogurt from whole milk
Yogurt from whole milk, fruit			0,0					Yogurt from whole milk, fruit
Yogurt from milk, semi skimmed	3,8	3,8	0,0	45	149	0,1	120	Yogurt from milk, semi skimmed
Yogurt from milk, skimmed	4	4,0	0,0	58	185			Yogurt from milk, skimmed
Greek yogurt, whole milk	2	2,0	0,0	71	150	0,3	150	Greek yogurt, whole milk
<b>EGGS</b>								
Goose eggs	1	1,0	0,0			2,6	52	Goose eggs
Turkey eggs	1	1,0	0,0			2,5	50	Turkey eggs



## PLEASURE AND POISONS AT THE TABLE

Fonte dati: Ministero delle Politiche Agricole. Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione.  
DATI ELABORATI DA:  
MARIO ESPOSITO,  
WWW.ROAM-ROME.COM

With compliments of  
Mario & Silvia Esposito

THE ART OF LIVING IS TO DIE YOUNG,  
...AS LATE AS POSSIBLE



Fernando Botero

What we ingest through the mouth, the body uses it to build  
itself. We are made of the food we eat and the water we drink.  
Start thinking about what you eat, before you put it into  
your mouth

NOTES

Lined area for taking notes.



Food composition data

# COMMON FOODS IN ITALY

detailed sets of values for protein, carbohydrates, fat, fibre, vitamins, minerals and other important food components

## ALIMENTS

### FOOD

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Milk chocolate with hazelnuts	100	25	543	2273	1,1	7,2	36,9
Dark chocolate	100	0	515	2155	0,5	6,6	33,6
Hazelnut cream and cocoa	100	2	537	2247	0,8	6,9	32,4
Tart with jam	100	52	339	1418	20,9	4,9	8,2
Packaged ice cream cocoa in bowl	100	34	173	725	63	3,6	7,1
Packaged milk ice cream, in tub	100	40	218	911	60,6	4,2	13,7
Packaged ice cream icicle orange	100	0	137	573	64	0,0	0,0
Chewing gum, chips and sweets	100	0	263	1098	3,5	0,0	0,0
Quince jam	100	0					tr
Jams, fruit type and normal living	100	0	222	930	36	0,5	tr
Snacks, with jam	100	188	358	1497	19,7	5,5	8,3
Snacks, stuffed milk	100		413	1728	14,2	6,2	15,1
Snacks, type briosche	100	47	438	1831	11,3	8,2	17,6
Snacks, like sponge cake	100		383	1601	17,9	7,4	13,1
Snacks, pastry type	100		444	1858	8,1	5,3	17,1
Honey	100	0	304	1270	18	0,6	0,0
Panettone	100	112	333	1392	26,9	6,4	10,7
Almond paste	100	0	455	1904	10,8	9,9	23,4
Ladyfingers	100	261	391	1638	8,5	11,9	9,2
Almond nougat	100	0	479	2006	6,9	10,8	26,8
Daisy cake	100	168	367	1535	19,4	8,9	10,4
Wafer covered with chocolate	100	24	498	2085	1,3	8,2	26,6
Sugar, sucrose	100	0	392	1640	0,5	0,0	0,0

### SPIRITS

Aperitifs with a wine	100	0	186	779	65,5	tr	0,0
Ale	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
Dessert liqueurs	100	0	314	1314	40,8	tr	0,0
Sparkling wine	100	0	87	364	87,3	tr	0,0
Dry vermouth	100	0	121	505	80,8	tr	0,0
White table wine	100	0	70	293	89,8	tr	0,0
Red table wine	100	0	75	314	89,2	tr	0,0
Whiskey	100	0	245	1025	65,9	tr	0,0

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
73,7	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			52	1,3	9
87,4	10,4	3,8	110	99	2,8	74
80,1		2,8				
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
55			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				
77,9	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

## ALIMENTS

### BREAD, PASTA AND DERIVED

Shortbread
Wholemeal biscuits
Cookies for children
Cookies wafers
Cornetti
Cornflakes
Salted crackers
Croissants
Flour of durum wheat
Wheat flour 00
Corn flour
Farro
Rusks
Oatmeal
Wheat germ
Breadsticks
Corn
Sweet corn, canned, drained
Muesli
Pearl barley
Rye bread
White bread 00
White bread 1
bread crumbs
Milk rolls
Bread rolls
Dry raw egg pasta
Semolina pasta raw
Semolina pasta, cooked
White pizza
Pizza with tomato
Pizza with tomato and mozzarella
Uncooked white rice
Polished rice, cooked

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Peppers, cooked	100	0	125	525	55,4	5,2	1,5
Peppers, red and yellow	81	0	31	131	91,5	0,9	0,3
Green peppers	81	0	27	113	92	0,7	0,2
San Marzano tomatoes	100	0	17	73	94,1	1,1	0,2
Salad tomatoes	100	0	17	72	94,2	1,2	0,2
Ripe tomatoes	100	0	19	79	94	1,0	0,2
Tomatoes, paste	100	0	96	400	70	3,9	0,4
Tomatoes, puree	100	0	18	76	90,8	1,3	0,2
Tomatoes, peeled canned	100	0	21	86	94,7	1,2	0,5
Tomatoes, juice	100	0			93,8	0,8	tr
Leeks, cooked	100	0	33	137	86	2,4	0,1
Parsley	80	0	20	85	87,2	3,7	0,6
Radicchio	72	0	13	52	94	1,4	0,1
Radishes	99	0	11	45	95,6	0,8	0,1
Rosemary	100	0	96	401	72,5	1,4	4,4
Rocket or arugula	100	0	28	116	91	2,6	0,3
Sage	100	0	116	483	66,4	3,9	4,6
Raw celery	80	0	20	84	88,3	2,3	0,2
Celeriac	72	0	23	95	88	1,9	0,1
Raw spinach	83	0	31	129	90,1	3,4	0,7
Spinach, cooked	100	0	63	264	75,6	6,3	1,3
Black truffle	79	0	31	130	75,8	6,0	0,5
Jerusalem artichoke, cooked	100	0					
Forzen peas, corn, carrots and beans	100	0	67	281	82,1	3,3	0,3
Yellow squash	81	0	18	77	94,6	1,1	0,1
Zucchini, clear, cooked	100	0					
Zucchini, cooked	100	0	27	114	84,2	3,2	0,2
Zucchini, dark, cooked	100	0					
<b>CAKES</b>							
Baba rum	100	151	229	960	49,4	5,9	5,7
Candied	100	0	283	1185	17	0,5	0,0
Cannoli cream	100	189	368	1541	33,7	6,2	20,7
Hard candy	100	0	344	1437	2,7	tr	0,0
Candy type mou	100	17	430	1798	4,8	2,1	17,2
Chocolate milk	100	28	545	2281	0,8	7,3	36,3

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOTAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
77,4	1,2	1,9	9	214	1,6	32
25,5	0,4	0,8	3	70	0,5	12
76,9	1,9	3,6	12	170	1,3	17
49,9	1,3					
0	0,0	0,0	88	350	1,7	10
0	0,0	0,0	68	338	2,0	10
0	0,0	0,0	70	325	1,7	13
0	0,0	0,0	110	290	1,3	12
0	0,0	0,0	41	313	1,3	4
0	0,0	0,0	41	342	1,8	4
0	0,0	0,0	41	330	1,9	4
0	0,0	0,0	56	287	1,4	5
0	0,0	0,0	42	344	1,4	4
0	0,0	0,0	44	333	1,4	4
0	0,0	0,0	40	337	1,3	4
0	0,0	0,0	40	337	1,3	4
0	0,0	0,0	51	304	1,5	6
0	0,0	0,0	43	291	1,3	10
0	0,0	0,0	55	335	1,6	4
0	0,0	0,0			1,0	9
0	0,0	0,0	67	360	1,0	22
0	0,0	0,0	70	290		
0,3	0,0	0,0	97	325	1,5	8
0,2	0,0	0,0	50	340	0,8	10
0	0,0	0,0			1,6	15
0	0,0	0,0				
0	0,0	0,0	56	290	0,8	8
0	0,0	0,0	76	370	1,6	12
0	0,0	0,0	73	220	1,3	7
0	0,0	0,0	73	210	1,2	7
0	0,0	0,0	76	370	1,7	8
0	0,0	0,0	59	300	1,4	7
0	0,0	0,0	73	220	1,2	6
0	0,0	0,0	120	406	1,8	13

## ALIMENTS

Uncooked brown rice
Brown rice, cooked
Semolina
Tortellini, fresh
MEAT
Lamb
Lamb, leg raw
Lamb chop raw
Domestic duck
Beef cost
Beef rump
Beef fillet
Adult beef
Beef silverside
Beef sirloin
Beef rump
Beef chump
Beef adult shoulder/muscle/silverside/brest
Beef cut front
Beef cuts back
Kid
Rabbit raw, whole
Pheasant
Guinea fowl, leg, with skin
Guinea hen, breast, without skin, raw
Hen
Snail
Pork, lightweight, steak
Pork, light, leg
Pork, lightweight, low back
Pork, lightweight, shoulder
Pork, heavy leg
Pork, heavy, loin
Pork, heavy, shoulder
goose

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Broccoli, cooked	100	0	39	163	88,3	4,3	0,5
Fresh artichokes	34	0	22	92	91,3	2,7	0,2
Cardi, cooked	100	0	73	304	56,6	4,5	0,7
Fresh carrots	95	0	35	147	91,6	1,1	0,2
Carrots, cooked	100	0	84	351	79,7	2,6	0,5
Cauliflower, cooked	100	0	40	167	84,2	5,3	0,3
Brussels sprouts, cooked	100	0	59	246	77,1	6,7	0,8
Red Cabbage	94	0	20	82	92,3	1,9	0,2
Green Cabbage, cooked	100	0	21	86	91,2	2,3	0,1
Cucumbers	77	0	14	59	96,5	0,7	0,5
Chicory, cooked	100	0	10	42	93,4	1,4	0,2
Witloof chicory or endive	100	0	18	73	94,3	0,7	0,3
Fresh onions	83	0	26	110	92,1	1,0	0,1
Onions, cooked	100	0	109	454	67,2	4,1	0,4
Fresh small onions	93	0	38	159	88,2	1,3	0,1
Small Onions, cooked	100	0	101	423	68,8	3,4	0,3
Fresh fennel	59	0	9	36	93,2	1,2	tr
Fennel, cooked	100	0	25	104	80,1	3,5	tr
Zucchini flowers	79	0	12	51	94,3	1,7	0,4
Pleurotes cultivated mushrooms, cooked	100	0	58	244	75,1	4,7	0,4
Field Mushrooms, cooked	100	0	27	115	86,4	4,8	0,3
Mushrooms eggs	87	0	1,8	75	92,9	2,0	0,3
Porcini mushrooms	92	0	26	107	92	3,9	0,7
Soy bean sprouts	98	0	49	204	86,3	6,2	1,4
Endive	69	0	16	69	93	0,9	0,3
Lettuce	80	0	19	80	94,3	1,8	0,4
Cabbage lettuce	92	0	19	80	92,2	1,5	0,2
Cut lettuce	83	0	14	57	95,6	1,1	0,1
Fresh eggplant	92	0	18	74	92,7	1,1	0,4
Fresh new potatoes	96	0	70	291	81,9	2,0	0,3
Potatoes, cooked [roast]	100	148	621	65	2,9	4,5	
Potatoes, cooked, fried	100	188	787	55,5	3,9	6,7	
Chips, in envelope	100	507	2123	12,1	5,4	29,6	
Black pepper	100	0		10,5	10,9	3,3	
Hot peppers	89	0	26	109	87,8	1,8	0,5

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOTAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
0	0,0	0,0	62	300	0,6	5
0	0,0	0,0	87	288	0,7	8
0	0,0	0,0	33	370	0,4	4
0	0,0	0,0				
0	0,0	0,0	52	382	0,8	8
0	0,0	0,0	89	360	1,2	14
0	0,0	0,0	1597	505	2,4	7
0	0,0	0,0	656	74	1,2	8
0	0,0	0,0	697	184	1,8	4
0,6	0,6	0,0	1524	433	1,9	11
0	0,0	0,0	1000	140	2,4	9
0	0,0	0,0	1138	178	1,8	20
1,5	1,5	0,0	506	130	1,4	9
0,5	0,5	0,0			2,2	40
0	0,0	0,0	1016	149	0,4	10
0,9	0,9	0,0	648	227	0,7	6
0	0,0	0,0	2578	373	0,7	16
1,5	1,5	0,0	1497	452	1,5	32
1,2	1,2	0,0	1498	435	1,7	43
0,6	0,6	0,0	1100	200	2,8	20
0,5	0,5	0,0	1557	484	1,6	11
1,4	0,0	0,0	793	140	1,2	14
0	0,0	0,0	762	104	1,5	22
0,8	0,8	0,0	140	270	3,6	16
1	1,0	0,0				
0,8	0,8	0,0				
5,9	5,9	0,0	81	320	8,8	7
2	2,0	0,0	67	300	12,6	8
		0,0				
1,5	1,5	0,0	108	356	18,0	10
0,4	0,4	0,0	73	197	2,8	9
0,8	0,8	0,0	180	230	8,0	9
0	0,0	0,0	107	18	4,0	8

## ALIMENTS

5	Whole chicken with skin
8	Chicken, thighs with skin
4	Chicken breast raw
	Whole turkey with skin, raw
8	Turkey, raw rump
14	Calf, raw fillet
	<b>PRESERVED MEAT</b>
7	Bresaola
8	Beef in jelly, canned
4	Pressed beef, canned
11	"Coppa" Parma
9	Corned beef, canned
20	Sausage, packaged precooked
9	Mortadella
40	Mortadella of beef and pork
10	Bacon
6	Baked ham
16	Parma ham
32	Salami Milano
43	Salame "cacciatore"
20	Pork sausage, fresh raw
11	Speck
14	Raw sausage
22	Zampone, packaged precooked
	<b>OFFAL</b>
16	Bovine brain
	Lamb pluck
	Veal pluck
7	Beef liver
8	Liver of sheep
	Chicken liver
10	Liver of pig
9	Tongue of cattle
9	Kidney of cattle
8	Beef tripe

## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION	CHOLES TEROL	CALORIES	KJ	WATER	PROTEINS	LIPID
	%	mg	kcal	kJ	gr	gr	gr
Brewer's yeast, compressed	100	0	56	235	71	12,1	0,4
Mayonnaise	100	70	655	2741	15	4,3	70,0
Canned soups, cream of asparagus	100	26	109	92,9	1,0	0,7	
Canned soups, creamed onions	100	26	109	93,4	2,2	1,0	
Canned soups, creamed mushrooms	100	56	233	89,6	1,0	4,0	
Canned soups, cream of chicken	100	58	242	87,9	1,7	3,8	
Canned soups, creamed tomatoes	100	36	151	90,5	0,8	1,0	
Popcorn	100	0	378	1581	4,3	12,0	4,2
Salsa tomato ketchup	100	98	412	64,8	2,1	tr	
Soy sauce	100	0	66	276	67,6	8,7	0,0
Te' (leaves)	100	0	108	450	9,3	19,6	2,0
<b>PULSES</b>							
Canned chickpeas, drained	100	0	100	417	68	6,7	2,3
Dried chickpeas, cooked	100	0	120	504	63,6	7,0	2,4
Borlotti Fresh beans, cooked	100	0	69	290	78,9	5,7	0,5
Borlotti Canned beans, drained	100	0	91	380	71,9	6,7	0,5
Borlotti Dried beans, cooked	100	0	93	388	70,2	6,9	0,4
Cannellini Canned beans, drained	100	0	76	319	76,7	6,0	0,6
Cannellini Dried beans, cooked	100	0	91	380	69,3	8,0	0,4
String beans coral, cooked	100	0					
Fresh string beans raw	95	0	18	75	90,5	2,1	0,1
Frozen string beans, cooked	100	0	25	104	90	1,7	0,1
Broad beans raw	26	0	41	171	83,9	5,2	0,4
Broad beans, cooked	100	0	49	204	81	6,1	0,5
Dried lentils, cooked	100	0	92	386	69,7	6,9	0,4
Fresh peas, cooked	100	0	91	380	63,5	9,7	1,0
<b>VEGETABLES</b>							
Garlic	75	0	41	171	80	0,9	0,6
Agretti, cooked	100	0	45	189	79,4	4,8	0,5
Wild asparagus	57	0	35	146	89,3	4,6	0,2
Asparagus field, cooked	85	0	41	172	87,7	5,1	0,3
Asparagus greenhouse	52	0	24	100	92	3,0	0,1
Basil	100	0	39	162	92,3	3,1	0,8
Chard, cooked	100	0	36	150	76,8	2,8	0,2
Turnip greens, cooked	100	0	32	134	86,8	4,2	0,4

CHARBO HYDRATESI	SOLUBLE SUGAR	TOTAL FIBER	SODIUM	POTAS SIUM	IRON	CALCIUM
gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg
1,5	1,5	0,0		278	2,8	148
0,2	0,2	0,0	480	700	1,3	44
0,1	0,1	0,0	65	217	1,0	31
0,6	0,6	0,0			0,7	18
1	1,0	0,0			0,8	60
0	0,0	0,0			1,4	66
0	0,0	0,0	1030	98		30
0,6	0,6	0,0	185	145	0,2	144
0,6	0,6	0,0	185	145	0,2	130
0	0,0	0,0	50	286	1,0	34
0,7	0,7	0,0			1,8	26
0	0,0	0,0				
0,5	0,5	0,0			0,3	11
0,1	0,1	0,0		400	0,9	89
3,4	0,3	0,0	290	320	5,8	88
0,7	0,7	0,0			1,2	38
2,9	2,9	0,0	146	266	1,8	110
0	0,0	0,0	550	100	2,8	120
0	0,0	0,0				
0,1	0,1	0,0	63	250	1,1	20
tr	tr	0,0	72	356	1,0	31
0,3	0,3	0,0	51	340	0,6	9
0	0,0	0,0	77	320	0,7	25
0	0,0	0,0			2,3	31
15	0,6				0,7	46
0	0,0	0,0	77	320	0,6	30
0	0,0	0,0	68	310	0,3	11
2	2,0	0,0		287	5,6	69
1	1,0	0,0				
1	1,0	0,0			0,4	12
5,4	0,5	0,0	510	260	6,0	186
0	0,0	0,0		690	4,3	34
3	3,0	0,0		648	4,0	34
1,3	1,3	0,0			1,0	31

## ALIMENTS

<b>FISH</b>						
148	Anchovy, fresh					
44	Anchovy in olive oil					
31	eel					
18	Eel, marinated					
60	fresh lobster					
66	Herring, smoked					
30	Herring, pickled					
144	Squid, fresh					
130	Squid, frozen					
34	Carp					
26	Mullet					
	Bottarga					
11	Grouper					
89	Whitefish					
88	Mussel					
38	Red snapper					
110	Shrimp, fresh					
120	Crab, canned					
	Halibut					
20	Pike					
31	Melu' or fresh fish molo					
9	Dried cod, soaked					
25	Cod or hake raw					
31	Codfish' soaked					
46	Cod or hake, frozen fish sticks					
30	Cod or hake, frozen					
11	Cod or hake, frozen fillets					
69	Mutters					
	Fresh sea bream fillets					
12	Sea bream					
186	Oyster					
34	Pandora					
34	Pandora golden mouth					
31	Dog fish					



## ALIMENTS

	EDIBLE PORTION %	CHOLES TEROL mg	CALORIES kcal	KJ kJ	WATER gr	PROTEINS gr	LIPID gr
Duck eggs	88	887	190	795	70,9	12,2	15,4
Chicken eggs	87	504	128	535	77,1	12,4	8,7
Chicken eggs, egg white	100	0	43	180	87,7	10,7	tr
Chicken eggs, yolk	100	1480	325	1360	53,5	15,8	29,1
Chicken eggs "coque" or hard boiled	100	504	128	535	77,1	12,4	8,7
<b>OILS AND FATS</b>							
butter	100	250	758	3171	14,1	0,8	83,4
Peanut butter	100	0					53,7
Lard	100	95	891	3728	1	0,0	99,0
100% Vegetable margarine	100	50	760	3179	13	0,6	84,0
Vegetable oils [olive, soybean, corn etc.]	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Groundnut oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Coconut oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Rapeseed oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Cod liver oil	100		899	3762	tr	0,0	99,9
Wheat germ oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Sunflower oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Corn oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Sweet almond oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Olive oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Extra virgin olive oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Palm oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Sesame oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Soybean oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Grapeseed oil	100	0	899	3762	tr	0,0	99,9
Lard or suet	100	95	892	3733	0,5	0,3	99,0
<b>MISCELLANEOUS</b>							
Orangeade	100	0	38	159	86	0,1	0,0
Drink cola	100	0	39	165	89	tr	0,0
Unsweetened cocoa powder	100	0	355	1486	2,5	20,4	25,6
Caffe toasted	100	0	287	1201	4,1	10,4	15,4
Bouillon cubes	100	10	250	1045	4,6	15,7	18,7
Chestnut flour	100	0	343	1437	11,4	6,1	3,7
Potato flour	100	0	346	1447	16,1	1,4	0,0

	CHARBO HYDRATESI gr	SOLUBLE SUGAR gr	TOTAL FIBER gr	SODIUM mg	POTAS SIUM mg	IRON mg	CALCIUM mg	ALIMENTS
	1,4	1,4	0,0		233	1,5	144	Octopus
	1,2	1,2	0,0			1,2	38	rhombus
	1	1,0	0,0	98	310	0,7	27	fresh salmon
	1,2	1,2	0,0	1880	420	0,6	19	Smoked salmon
	1	1,0	0,0	540	300	0,8	66	Salmon, pickled
			0,0					Bream
	1,5	1,5	0,0	66	630	1,8	33	Sardines fresh
			0,0					Sardines in oil, drained
	0,6	0,6	0,0		465	5,5	61	Redfish
	0,7	0,7	0,0		273	0,8	27	Cuttlefish
	0,5	0,5	0,0	130	360	1,2	38	Mackerel
	0,8	0,8	0,0	120	280	0,8	12	Sole
	0,6	0,6	0,0		307	4,1	20	Bass
	0,8	0,8	0,0				30	Sea bass breeding, fillets
	3,3	3,3	0,0	2200	180	11,8	276	Sturgeon eggs [caviar]
	0,1	0,1	0,0	43		1,3	38	Tuna, fresh
	0	0,0	0,0					Tuna in oil
	1,1	1,1	0,0			1,1	21	Mullet
	0	0,0	0,0	40	465	2,0	14	Trout
	2,2	2,2	0,0					Clam
								<b>CHEESE</b>
	tr	tr	0,0	700	100	0,8	540	Brie
	4,1	4,1	0,0					Burrini
	2,3	2,3	0,0			0,3	860	Caciocavallo
	2,1	2,1	0,0					Roman sheep caciotta
	0,8	0,8	0,0	514	145	0,6	531	Tuscan caciotta
	0,5	0,5	0,0					Caciottina fresh
	tr	tr	0,0	650	100	0,2	350	Camembert
	0,5	0,5	0,0	610	120	0,5	810	Cheddar
	1,9	1,9	0,0	350	110	0,1	557	Growth
			0,0					Edam
	3,6	3,6	0,0	450	107	0,3	1145	Emmenthal
	3,2	3,2	0,0	290				Flakes of low fat cheese
	0,7	0,7	0,0			0,4	350	Mozzarella
	0,8	0,8	0,0	686			870	Fontina