

STILE DI VITA

## TABELLA SU ALIMENTAZIONE E SALUTE

### Alimenti: calorie e nutrienti

La tabella che segue illustra quante calorie (Kcal) apportano 100 g di un alimento e la quantità di macronutrienti in esso contenuta: proteine, grassi e carboidrati.

Questo schema riporta gli alimenti più comunemente utilizzati ed è stato redatto per aiutare l'utente a dare un valore indicativo a ciò che mangia. Se l'alimento da valutare non è presente si può utilizzare indicativamente la categoria alla quale appartiene, es.: una fettina di pollo o di maiale senza grasso visibile sarà alla voce carne (valori medi), il salame o la mortadella alla voce salumi (valori medi), lo stracchino o la mozzarella alla voce formaggi freschi e così via. I colori distinguono alimenti che generalmente vengono consumati in un pasto della giornata: colazione, primi, secondi ecc., questo non significa che non si possano mangiare in altri momenti della giornata come uova o prosciutto a colazione.

I Formaggi sono nella sezione "secondi piatti" ma alcuni di essi, come il Grana Padano DOP possono essere utilizzati grattugiati per insaporire i primi piatti come pasta, riso, passati di verdura ma possono essere utilizzati anche in scaglie per spuntini e merende.

ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G)	Kcal	proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
Carne (valori medi)	127,7	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr.Di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano DOP	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,80	83,40	1,10

ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
ALIMENTI PER I SECONDI PIATTI
FRUTTA E VERDURA
LEGUMI
CONDIMENTI