



Il tuo dominio
Più design
Più visitatori

Prova subito gratis JimdoPro

Jimdo
www.jimdo.it

[Annunci Google](#) [Calorie](#) [Dieta Calorie](#) [Calcolo Calorie](#) [Banana Calorie](#)

Tabelle per determinare l'apporto calorico giornaliero ideale nella tua dieta

1600 calorie per donne sedentarie

2200 calorie per uomini sedentari e per donne in gravidanza o in allattamento

2800 calorie per uomini sportivi, donne molto sportive e per gli adolescenti

Il fabbisogno giornaliero necessita di 15% proteine, 30% grassi e 55% carboidrati.

» Calcola il **fabbisogno Calorico** giornaliero

» Guarda la **composizione** completa degli Alimenti

RICERCA RAPIDA ALIMENTI

Per ricercare un alimento usa **Trova** nel menù **Modifica** del tuo navigatore

AVVERTENZA

Si precisa che le informazioni contenute in questa area hanno carattere **puramente informativo**, valgono per i soli adulti e non devono essere utilizzate in sostituzione del parere del medico, o dietologo.

© www.PaginaInizio.com



Tabella calorica ordinata per TIPOLOGIA (Kcal X 100g)	
Alimenti	Kcalx100g
<i>Latte</i>	
Latte magro	35
Latte intero	47
Latte scremato	47
Latte non pastorizzato	67
<i>Latticini</i>	
Yogurt magro	34
Yogurt naturale	46
Panna dolce	293
<i>Formaggi freschi</i>	
Pecorino fresco	219
Mozzarella di mucca	225
Formaggio fresco	253
Mozzarella di bufala	255
Mascarpone	460
<i>Formaggi stagionati</i>	
Camembert	281
Brie	315
Fontina	329
Formaggio di Capra	355
Gorgonzola	358
Provolone	365
Bel Paese	374
Parmigiano	386
Emmental	387
Gruviera	410
<i>Uova di gallina</i>	
Albume	16
Tuorlo	68
Uovo intero	159
<i>Grassi animali</i>	
Burro	754
Burro fuso	900
Strutto di maiale	900
<i>Grassi ed olii vegetali</i>	
Margarina vegetale	722
Olio di palma	894
Olio di cocco	895
Olio vegetale	900
<i>Maionese</i>	

Tabella calorica ordinata [↓] per le CALORIE (X 100g)	
Alimenti	Kcalx100g
Cetriolo	13
Ravanelli	13
Sedano	15
Spinaci freschi	15
Melanzana	17
Pomodoro	17
Porcino fresco	17



Asparagi	18
Zucchine	19
Peperone	20
Carciofo	22
Cavolfiore	23
Finocchio	24
Verza	25
Zucca	25
Porro	26
Broccoli	27
Carota	27
Cipolla	28
Lamponi	32
Ribes	33
Fragola	33
Yogurt magro	34
Latte magro	35
Fagiolini verdi	35

Maionese	752
<i>Pesci d'acqua dolce</i>	
Luccio	82
Trota di fiume	102
Carpa	115
Salmone	202
<i>Pesci di mare</i>	
Filetti di merluzzo	73
Sogliola	83
Nasello	91
Acciuga	101
Pesce spada	117
Sardina	124
Sgombro	180
Aringa	193
Tonno	226
<i>Pesci affumicati</i>	
Trota affumicata	130
Salmone affumicato	289
<i>Frutti di mare, crostacei e molluschi</i>	
Cozze	51
Gamberi	65
Ostriche	66
Astice	81
Aragosta	84
Gamberetti	87
<i>Carne suina</i>	
Cuore	87
Rognone	96
Filetto	106
Scaloppina	106
Fegato	133
Braciola	150
Stinco	186
Lingua	207
Spalla	271
Macinato	271
Coscia	274
Pancetta	854
<i>Carne bovina</i>	
Involtillo	116
Fegato	121
Filetto	121
Carpaccio	121
Cuore	124
Roastbeef	130
Manzo salato	141
Coscia	148
Spalla	153
Arrostato	161
Lingua	209
Macinato	216
Petto	244
<i>Carne di vitello</i>	
Filetto	95
Coscia	97
Scaloppina	100
Stinco	100
Arrostato	112
Braciola	112
Cuore	114
Lingua	128

Limone	36
Spremuta di pompelmo	36
Cavoli di bruxelles	38
Cocomero	38
Mirtilli	38
Barbabietola	41
Pompelmo	43
More	44
Arancia	44
Mandarino	45
Yogurt naturale	46
Latte intero	47
Latte scremato	47
Pesca	47
Albicocca	47
Spremuta d'arancia	47
Birra	47
Kiwi	50
Cozze	51
Prugna	51
Mela	54
Melone	54
Pera	55
Tartufo	56
Mango	56
Ananas	57
Ciliegia	59
Fico	60
Gamberi	65
Ostriche	66
Latte non pastorizzato	67
Tuorlo	68
Vino rosso secco	69
Vino bianco secco	69
Patata	71
Filetti di merluzzo	73
Uva	73
Spumante secco	75
Astice	81
Luccio	82
Sogliola	83
Champagne	83
Aragosta	84
Gamberetti	87
Cuore	87
Nasello	91
Banana	94
Filetto	95
Rognone	96
Coscia	97
Scaloppina	100
Stinco	100
Acciuga	101
Trota di fiume	102
Filetto	106
Scaloppina	106
Cavallo	107
Sherry secco	110
Arrostato	112
Braciola	112
Filetto	112
Levre	113

Rognone	128
Fegato	130
Petto	131
<i>Carne ovina</i>	
Filetto	112
Scaloppina	131
Fegato	133
Cuore	160
Lingua	195
Coscia	234
Braciola	348
<i>Pollame, selvaggina e carne equina</i>	
Cavallo	107
Lepre	113
Coscia di pollo senza pelle	114
Coniglio	152
Pollo arrosto	166
Coscia di pollo con pelle	174
Tacchino adulto	212
Anatra	227
Pollo da brodo	257
Oca	342
<i>Salumi ed altri prodotti a base di carne</i>	
Bresaola	128
Salsiccia di pollo	173
Prosciutto cotto	193
Salami di manzo	232
Salsiccia di vitello	266
Würstel	272
Salsiccia di maiale	298
Mortadella	345
Prosciutto crudo	383
Pancetta affumicata	621
<i>Cereali e derivati</i>	
Riso	116
Crusca di grano	176
Farro	320
Semolino di grano	324
Chicchi di mais	333
Farina di mais integrale	333
Fiocchi di avena	354
Muesli	394
<i>Fecola</i>	
Fecola di patate	336
Fecola di mais	346
<i>Pane e prodotti da forno</i>	
Pane integrale di grano	200
Pane bianco	238
Baguette	270
<i>Pasta</i>	
Pasta integrale	325
Pasta all'uovo	165
Spaghetti	345
<i>Verdure</i>	
Cetriolo	13
Ravanelli	13
Sedano	15
Spinaci freschi	15
Melanzana	17
Pomodoro	17
Asparagi	18
Zucchine	19

Cuore	114
Coscia di pollo senza pelle	114
Carpa	115
Involtino	116
Riso	116
Pesce spada	117
Fegato	121
Filetto	121
Carpaccio	121
Sardina	124
Cuore	124
Porcino secco	124
Lingua	128
Rognone	128
Bresaola	128
Trota affumicata	130
Roastbeef	130
Fegato	130
Petto	131
Scaloppina	131
Olive verdi in salamoia	131
Fegato	133
Aglio	135
Pasta integrale	137
Pasta all'uovo	139
Manzo salato	141
Spaghetti	145
Coscia	148
Braciola	150
Coniglio	152
Spalla	153
Uovo intero	159
Cuore	160
Arrosto	161
Pollo arrosto	166
Salsiccia di pollo	173
Coscia di pollo con pelle	174
Crusca di grano	176
Sgombro	180
Stinco	186
Aringa	193
Prosciutto cotto	193
Lingua	195
Castagne	196
Pane integrale di grano	200
Salmone	202
Lingua	207
Lingua	209
Tacchino adulto	212
Macinato	216
Pecorino fresco	219
Vodka	222
Avocado	223
Mozzarella di mucca	225
Tonno	226
Anatra	227
Salami di manzo	232
Coscia	234
Prugna secca	236
Pane bianco	238
Fico secco	243

Peperone	20
Carciofo	22
Cavolfiore	23
Finocchio	24
Verza	25
Zucca	25
Porro	26
Broccoli	27
Carota	27
Cipolla	28
Fagiolini verdi	35
Cavoli di bruxelles	38
Barbabietola	41
Patata	71
Aglio	135
<i>Legumi</i>	
Fagioli bianchi	262
Piselli	272
Ceci	275
Lenticchie	310
Soia	323
<i>Funghi</i>	
Porcino fresco	17
Tartufo	56
Porcino secco	124
<i>Noci e semi</i>	
Castagne	196
Polpa di cocco	369
Semi di zucca	570
Arachidi	571
Mandorle	576
Pistacchio	598
Nocciole	643
Noci	667
Pinoli	674
<i>Frutta</i>	
Lamponi	32
Ribes	33
Fragola	33
Limone	36
Spremuta di pompelmo	36
Cocomero	38
Mirtilli	38
Pompelmo	43
More	44
Arancia	44
Mandarino	45
Pesca	47
Albicocca	47
Spremuta d'arancia	47
Kiwi	50
Prugna	51
Mela	54
Melone	54
Pera	55
Mango	56
Ananas	57
Ciliegia	59
Fico	60
Uva	73
Banana	94
Olive verdi in salamoia	131
Avocado	222

Petto	244
Formaggio fresco	253
Mozzarella di bufala	255
Pollo da brodo	257
Fagioli bianchi	262
Salsiccia di vitello	266
Baguette	270
Sciroppo d'acero	270
Spalla	271
Macinato	271
Würstel	272
Piselli	272
Datteri secchi	273
Coscia	274
Ceci	275
Uva secca	276
Camembert	281
Salmone affumicato	289
Fruttosio	290
Panna dolce	293
Salsiccia di maiale	298
Lenticchie	310
Brie	315
Farro	320
Soia	323
Semolino di grano	324
Miele	325
Fontina	329
Chicchi di mais	333
Farina di mais integrale	333
Fecola di patate	336
Oca	342
Mortadella	345
Fecola di mais	346
Braciola	348
Olive nere in salamoia	351
Fiocchi di avena	354
Formaggio di Capra	355
Gorgonzola	358
Provolone	365
Polpa di cocco	369
Bel Paese	374
Prosciutto crudo	383
Parmigiano	386
Emmental	387
Muesli	387
Gruviera	410
Zucchero bianco	410
Zucchero grezzo	410
Whisky	438
Mascarpone	460
Semi di zucca	570
Arachidi	571
Mandorle	576
Pistacchio	598
Pancetta affumicata	621
Nocciole	643
Noci	667
Pinoli	674
Margarina vegetale	722
Maionese	752

Avocado	423
Prugna secca	236
Fico secco	243
Datteri secchi	273
Uva secca	276
Olive nere in salamoia	351
<i>Bevande alcoliche</i>	
Birra	47
Vino rosso secco	69
Vino bianco secco	69
Spumante secco	75
Champagne	83
Sherry secco	110
Vodka	222
Whisky	438
<i>Dolcificanti</i>	
Sciroppo d'acero	270
Fruttosio	290
Miele	325
Zucchero bianco	410
Zucchero grezzo	410

Burro	754
Pancetta	854
Olio di palma	894
Olio di cocco	895
Burro fuso	900
Strutto di maiale	900
Olio vegetale	900

[Annunci Google](#) [Calorie](#) [Dieta Calorie](#) [Calcolo Calorie](#) [Banana Calorie](#)

[Home page](#) | [Giochi Online](#) | [Test interattivi](#) | [Articoli e rubriche](#) | [Zodiaco e segni](#) | [Frase e testi](#) | [Umore](#) | [+ Servizi e strumenti](#)

[+](#) [Condividi questa Pagina](#) | [Mappa del sito](#)

© [Adv Solutions Srl \(2005-2011\)](#) | [Cont@tti](#) | [Pubblicità](#)