

TABELLA RIASSUNTIVA del VALORE CALORICO dei PRINCIPALI ALIMENTI

In un progetto di corretta nutrizione conoscere il valore in calorie di tutto quello che rientra nella alimentazione abituale è importantissimo. In questa lista sono elencati i principali alimenti e il loro valore energetico di modo da poter calcolare agevolmente se il nostro apporto giornaliero supera o meno una certa soglia che è il fabbisogno personale.

La lista consta in circa 800 voci, per ogni prodotto trattato è indicato nell'ordine: il nome del cibo, le calorie (esprese in chilocalorie) e la quantità.

Quando la quantità è di 100g le calorie si intendono al netto degli scarti, ovvero per 100g di prodotto effettivo commestibile.

Con porzione si intende una porzione media da ristorante: un primo, in brodo o asciutto, riempie una fondina fino al bordo interno; un secondo si aggira su un peso di 120/150g se di carni, di 250/250g se di pesce; i contorni sono di circa 100/150g (un pugno di prodotto), 250g se trattasi di contorni di ortaggi a foglia; infine, una fetta di dolce, è ipotizzata intorno ai 100g.

Ove non specificato diversamente, l'alimento va inteso crudo.

| A www.ideal dieta.com | | |
|---|----------------|-----------------|
| <u>Alimenti e piatti</u> | <u>calorie</u> | <u>quantità</u> |
| ACCIUGHE | 96 | 100g |
| ACCIUGHE SOTT'OLIO | 206 | 100g |
| ACCIUGHE SOTTO SALE | 137 | 100 |
| ACETO | 0 | 1 cucchiaino |
| ACQUA E MENTA | 92 | 1 bicchiere |
| ACQUA MINERALE | 0 | 1 litro |
| ACQUA TONICA | 130 | 1 lattina |
| ACQUA TONICA | 80 | 1 bicchiere |
| AGLIO | 41 | 100g |
| AGNELLO | 159 | 100g |
| AGNELLO AL FORNO | 270 | 100g |
| ALA DI POLLO | 196 | 100g |
| ALA DI POLLO ARROSTO | 283 | 100g |
| ALBICOCHE | 28 | 100g |
| ALBICOCHE DISIDRATATE | 349 | 100g |
| ALBICOCHE SCIROPATE | 63 | 100g |
| AMARENE | 42 | 100g |
| ANACARDI | 598 | 100g |
| ANALCOLICO | 190 | 1 bicchiere |
| ANANAS FRESCO | 40 | 100g |
| ANANAS SCIROPATO | 64 | 100g |
| ANATRA | 159 | 100g |
| ANGUILLA D'ALLEVAMENTO | 319 | 100g |
| ANGUILLA DI FIUME | 261 | 100g |
| ANGUILLA DI MARE | 237 | 100g |
| ANGUILLA MARINATA | 259 | 100g |
| ANTIPASTO DI SALUMI MISTI | 288 | 1 piatto |
| APERITIVO SUPERALCOLICO | 150/300 | 1 bicchiere |
| ARACHIDI SALATE | 65 | 1 presa |

| | | |
|---------------------------------|-----|------------|
| ARACHIDI TOSTATE | 598 | 100g |
| ARAGOSTA | 85 | 100g |
| ARAGOSTA BOLLITA | 107 | 100g |
| ARANCE | 34 | 100g |
| ARINGHE AFFUMICATE | 194 | 100g |
| ARINGHE FRESCHE | 216 | 100g |
| ARROSTO DI MAIALE MAGRO | 242 | 1 porzione |
| ARROSTO DI VITELLO | 330 | 1 porzione |
| ASPARAGI AL BURRO | 240 | 1 porzione |
| ASPARAGI ALLA PARMIGIANA | 248 | 1 porzione |
| ASPARAGI CON L'UOVO | 318 | 1 porzione |
| ASPARAGI DI BOSCO | 35 | 100g |
| ASPARAGI DI CAMPO | 29 | 100g |
| ASPARAGI DI SERRA | 24 | 100g |
| AVOCADO | 231 | 100g |

B

www.ideal dieta.com

| | | |
|---------------------------------------|-----|---------------|
| BABA' AL RHUM | 229 | 100g |
| BABACO | 21 | 100g |
| BACCALA' ALLA LIVORNESE | 357 | 1 porzione |
| BACCALA' AMMOLLATO | 95 | 100g |
| BACCALA' FRITTO | 288 | 1porzione |
| BACCALA' SECCO | 131 | 100g |
| BANANA | 65 | 100g |
| BARBABIETOLE ROSSE | 19 | 100g |
| BARRETTA SOSTITUTIVA DEL PASTO | 160 | 1 |
| BASILICO | 39 | 100g |
| BASTONCINI DI PESCE | 191 | 100g |
| BELLINI | 90 | 1 bicchiere |
| BIETE BOLLITE | 36 | 100g |
| BIETE CRUDE | 17 | 100 |
| BIG BURGER | 500 | 1 |
| BIGNE' ALLA CREMA | 188 | 1 porzione |
| BIRRA GRANDE | 340 | 1 |
| BIRRA MEDIA | 170 | 1 |
| BIRRA PICCOLA | 85 | 1 |
| BISCOTTI ALLA SOIA | 366 | 100g |
| BISCOTTI INTEGRALI | 425 | 100g |
| BISCOTTI SECCHI | 416 | 100g |
| BISTECCA AI FERRI | 200 | 1 |
| BIST. DI MAIALE AI FERRI | 247 | 100g |
| BISTECCA DI MAIALE MAGRO | 157 | 100g |
| BOGA | 87 | 100g |
| BOLLITO MISTO | 389 | 1 porzione |
| BOTTARGA | 373 | 100g |
| BRANDY | 112 | 1 bicchierino |
| BRASATO DI MANZO | 487 | 1 porzione |
| BRESAOLA | 151 | 100g |

| | | |
|------------------------------------|-----|------------|
| BRIE | 319 | 100g |
| BRIOCHE CONFEZINATE | 438 | 100g |
| BRIOCHE DA BAR | 206 | 1 |
| BROCCOLETTI AGLIO E OLIO | 136 | 1 porzione |
| BROCCOLETTI ALL'AGRO | 139 | 1 porzione |
| BROCCOLETTI DI RAPA BOLLITI | 32 | 100g |
| BROCCOLETTI DI RAPA CRUDI | 22 | 100g |
| BROCCOLI BOLLITI | 39 | 100g |
| BROCCOLI CRUDI | 27 | 100g |
| BRODO DI CARNE SGRASSATO | 17 | 1 porzione |
| BRODO DI DADO VEGETALE | 9 | 1 porzione |
| BRUSCHETTA | 130 | 1 |
| BUDINO AL CIOCCOLATO | 275 | 1 porzione |
| BURRINI (formaggio) | 527 | 100g |
| BURRO | 758 | 100g |

C

www.ideal dieta.com

| | | |
|-------------------------------|-----|--------------|
| CACAO AMARO IN POLVERE | 355 | 100g |
| CACCIATORINI | 425 | 100g |
| CACHI | 65 | 100g |
| CACIOCAVALLO | 439 | 100g |
| CACIOTTA | 368 | 100g |
| CACIOTTINA FRESCA | 263 | 100g |
| CAFFE' AMARO | 0 | 1 tazzina |
| CARCIOFI BOLLITI | 82 | 100g |
| CAIPIRINHA | 280 | 1 bicchiere |
| CALAMARETTI FRITTI | 306 | 1 porzione |
| CALAMARI | 68 | 100g |
| CALZONE | 800 | 1 |
| CAMEMBERT | 297 | 100g |
| CANDITI | 283 | 100g |
| CANNELLONI RIPIENI | 430 | 1 porzione |
| CANNOLI ALLA CREMA | 368 | 100g |
| CAPITONE | 247 | 100g |
| CAPOCOLLO | 450 | 100g |
| CAPONATA | 381 | 1 porzione |
| CAPPUCCINO AMARO | 61 | 1 tazza |
| CAPRESE | 358 | 1 porzione |
| CAPRETTO | 122 | 100g |
| CARAMELLE | 18 | 1 |
| CARAMELLE DURE | 344 | 100g |
| CARAMELLE MOU | 430 | 100g |
| CARCIOFI ALL'AGRO | 123 | 1 porzione |
| CARCIOFI CRUDI | 22 | 100g |
| CARCIOFI SURGELATI | 22 | 100g |
| CARDI BOLLITI | 73 | 100g |
| CARDI CRUDI | 10 | 100g |
| CARNE IN SCATOLA | 67 | 100g |
| CAROTA | 283 | 1 bastoncino |
| CAROTE ALLA PARMIGIANA | 430 | 1 porzione |
| CAROTE BOLLITE | 368 | 100g |

| | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|
| CAROTE CRUDE | 247 | 100g |
| CAROTE IN INSALATA | 450 | 1 porzione |
| CARPA | 381 | 100g |
| CARRE' DI MAIALE AL FORNO | 61 | 1 porzione |
| CASSATA (gelato) | 358 | 1 |
| CASSATA SICILIANA | 122 | 1 |
| CASTAGNE ARROSTITE | 18 | 100g |
| CASTAGNE LESSATE | 344 | 100g |
| CASTAGNE SECCHIE | 430 | 100g |
| CAVALLO | 123 | 1 |
| CAVIALE | 22 | 100g |
| CAVOLFIORE BOLLITO | 22 | 100g |
| CAVOLFIORE CRUDO | 73 | 100g |
| CAVOLFIORE GRATINATO | 10 | 1 porzione |
| CAVOLFIORE IN INSALATA | 67 | 1 porzione |
| CAVOLINI DI BRUXELLES BOLLITI | 59 | 100g |
| CAVOLINI DI BRUXELLES CRUDI | 37 | 100g |
| CAVOLO CAPPUCCIO VERDE | 19 | 100g |
| CAVOLO ROSSO | 20 | 100g |
| CAVOLO VERZA BOLLITO | 21 | 100g |
| CAVOLO VERZA CRUDO | 19 | 100g |
| CECI BOLLITI | 120 | 100g |
| CECI IN SCATOLA | 100 | 100g |
| CECI SECCHI CRUDI | 316 | 100g |
| CEFALO | 127 | 100g |
| CEFALO LESSATO | 298 | 1 porzione |
| CERNIA | 88 | 100g |
| CETRIOLI | 14 | 100g |
| CHEDDAR | 381 | 100g |
| CHEESE BURGER | 337 | 100g |
| CHEWING GUM | 263 | 100g |
| CHIPS | 20 | 1 manciata |
| CICCIOLI | 523 | 100g |
| CICORINO | 10 | 100g |
| CILIEGIE | 38 | 100g |
| CILIEGIE CANDITE | 251 | 100g |
| CIOCCOLATINI | 54 | 1 |
| CIOCCOLATO AL LATTE | 545 | 100g |
| CIOCCOLATO ALLA NOCIOLA | 543 | 100g |
| CIOCCOLATO FONDENTE | 515 | 100g |
| CIPOLLE BOLLITE | 109 | 100g |
| CIPOLLE CRUDE | 26 | 100g |
| CIPOLLINE BOLLITE | 101 | 100g |
| CIPOLLINE BRASATE | 170 | 1 porzione |
| CIPOLLINE CRUDE | 38 | 100g |
| CIPOLLINE IN AGRODOLCE | 160 | 1 porzione |
| CIPOLLINE SOTT'ACETO | 12 | 3 |
| CLEMENTINE | 37 | 100g |
| COCA COLA | 110 | 1 bicchiere |
| COCCO ESSICCATO | 604 | 100g |
| COCCO FRESCO | 364 | 100g |

| | | |
|--|-----|-------------|
| COCKTAIL DI FRUTTA ANALCOLICO | 80 | 1 bicchiere |
| COCOMERO | 16 | 100g |
| CONFETTI RIPIENI DI CIOCCOLATO | 456 | 100g |
| CONIGLIO | 118 | 100g |
| CONIGLIO ALLA CACCIATORA | 352 | 1 porzione |
| CONSERVA DI POMODORO | 96 | 100g |
| COPPA | 398 | 100g |
| COPPA GELATO CONFEZIONATA | 234 | 1, media |
| CORNETTO | 234 | 1 |
| CORNFLAKES | 361 | 100g |
| COSCIA DI CONIGLIO | 137 | 100g |
| COSCIA DI MAIALE | 110 | 100g |
| COSCIOTTO D'AGNELLO | 103 | 100g |
| COSCIOTTO D'AGNELLO AL FORNO | 165 | 100g |
| COSTATA DI VITELLONE | 140 | 100g |
| COSTOLETTA D'AGNELLO | 106 | 100g |
| COSTOLETTA DIAGNELLO AL FORNO | 153 | 100g |
| COTECHINO CRUDO | 450 | 100g |
| COTECHINO PRECOTTO PRONTO | 307 | 100g |
| COTOLETTA ALLA MILANESE | 376 | 1 porzione |
| COZZE | 84 | 100g |
| CRACKER AL FORMAGGIO | 502 | 100g |
| CRACKER ALLA SOIA | 142 | 100g |
| CRACKER INTEGRALI | 426 | 100g |
| CRACKER SALATI | 428 | 100g |
| CRACOTTE | 348 | 100g |
| CREMA DI ASPARAGI PRONTA | 26 | 1 porzione |
| CREMA DI CIPOLLE PRONTA | 26 | 1 porzione |
| CREMA DI FUNGHI PRONTA | 56 | 1 porzione |
| CREMA DI POLLO PRONTA | 58 | 1 porzione |
| CREMA DI POMODORO PRONTA | 36 | 1 porzione |
| CRÈME CARAMEL | 143 | 1 |
| CRÊPES ALLA FRUTTA | 200 | 1 |
| CRÊPES ALLE VERDURE | 150 | 1 |
| CRÊPES CON MARMELLATA DIET | 200 | 1 |
| CRÊPES CON NUTELLA | 400 | 1 |
| CRESCENZA | 266 | 100g |
| CROCCANTINI AL FORMAGGIO | 20 | 1 presa |
| CROCCANTINI DI MAIS | 46 | 1 manciata |
| CROISSANT | 358 | 100g |
| CROSTATA CON MARMELLATA | 339 | 100g |
| CROSTATA DI FRUTTA | 234 | 1 fetta |
| CROSTATA DI RICOTTA | 494 | 1 fetta |
| CROSTINI CON FEGATO DI POLLO | 293 | 1 porzione |
| CRUSCA DI FRUMENTO | 206 | 100g |
| D | | |
| www.ideal dieta.com | | |
| DADO PER BRODO | 25 | 1 |
| DATTERI SECCHI | 253 | 100g |
| DENTICE | 101 | 100g |
| DIET COKE | 0 | 1 bicchiere |

| | | |
|---|-----|---------------|
| DIGESTIVO AMARO | 63 | 1 bicchiere |
| E www.ideal dieta.com | | |
| EMMENTAL / EMMENTHALER | 403 | 100g |
| F www.ideal dieta.com | | |
| FAGIANO | 144 | 100g |
| FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI BOLLITI | 69 | 100g |
| FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI CRUDI | 133 | 100g |
| FAGIOLI BORLOTTI IN SCATOLA | 91 | 100g |
| FAGIOLI BORLOTTI SECCHI BOLLITI | 93 | 100g |
| FAGIOLI BORLOTTI SECCHI CRUDI | 278 | 100g |
| FAGIOLI CANNELLINI IN SCATOLA | 76 | 100g |
| FAGIOLI CANNELLINI SECCHI BOLLITI | 91 | 100g |
| FAGIOLI CANNELLINI SECCHI CRUDI | 279 | 100g |
| FAGIOLI DELL'OCCHIO SECCHI | 293 | 100g |
| FAGIOLI IN INSALATA | 183 | 1 porzione |
| FAGIOLI IN UMIDO | 364 | 1 porzione |
| FAGIOLI SECCHI BOLLITI | 102 | 100g |
| FAGIOLI SECCHI CRUDI | 303 | 100g |
| FAGIOLI FRESCHI CRUDI | 18 | 100g |
| FAGIOLINI IN INSALATA | 116 | 1 porzione |
| FAGIOLINI SURGELATI BOLLITI | 25 | 100g |
| FARAONA | 133 | 100g |
| FARAONA AL FORNO | 194 | 100g |
| FARAONA SENZA PELLE | 127 | 100g |
| FARINA D'ORZO | 357 | 100g |
| FARINA D'AVENA | 385 | 100g |
| FARINA DI CASTAGNE | 343 | 100g |
| FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE | 319 | 100g |
| FARINA DI GRANO DURO | 314 | 100g |
| FARINA DI MAIS | 362 | 100g |
| FARINA DI RISO | 360 | 100g |
| FARINA DI SEGALE | 311 | 100g |
| FARINA DI SOIA | 446 | 100g |
| FARINA TIPO 0 | 341 | 100g |
| FARINA TIPO 00 | 340 | 100g |
| FARRO | 355 | 100g |
| FAVE FRESCHE | 41 | 100g |
| FAVE SECCHIE | 310 | 100g |
| FECOLA | 346 | 100g |
| FEGATO | 142 | 100g |
| FEGATO ALLA VENETA | 364 | 1 porzione |
| FERNET | 101 | 1 bicchierino |
| FESA DI TACCHINO | 107 | 100g |
| FESA DI TACCHINO AI FERRI | 131 | 100g |
| FESA DI VITELLONE | 103 | 100g |
| FETTE BISCOTTATE INTEGRALI | 379 | 100g |
| FETTE BISCOTTATE | 408 | 100g |
| FICHI CANDITI | 292 | 100g |
| FICHI D'INDIA | 53 | 100g |

| | | |
|--|-----|--|
| FICHI FRESCHI | 47 | 100g |
| FICHI SECCHI | 256 | 100g |
| FILETTI DI NASELLO | 68 | 100g |
| FILETTI DI VITELLO | 107 | 100g |
| FILETTO DI VITELLO AI FERRI | 258 | 100g |
| FILETTO DI VITELLONE | 127 | 100g |
| FINOCCHI BOLLITI | 25 | 100g |
| FINOCCHI CRUDI | 9 | 100g |
| FINOCCHI IN INSALATA | 104 | 1 porzione |
| FIOCCHI D'AVENA | 373 | 100g |
| FIOCCHI DI LATTE | 115 | 100g |
| FIOR DI LATTE | 268 | 100g |
| FIORI DI ZUCCA | 12 | 100g |
| FOCACCIA | 276 | 1 |
| FOCACCIA | 302 | 100g |
| FOCACCIA FARCITA | 423 | 1 |
| FOGLIE DI RAPA | 22 | 100g |
| FONTINA | 343 | 100g |
| FORMAGGIO | 309 | 100g |
| FRAGOLE | 27 | 100g |
| FRAGOLE CON PANNA | 162 | 1 coppa |
| FRAPPE' DI FRUTTA | 280 | 1 bicchiere |
| FRITTATA DI CIPOLLE | 250 | 1 porzione |
| FRITTATA CON ERBETTE | 256 | 1 porzione |
| FRITTATA LISCIA | 250 | 1 porzione |
| FRITTO MISTO | 293 | 1 porzione |
| FROLLINI | 429 | 100g |
| FRUMENTO DURO IN CHICCHI | 312 | 100g |
| FRUMENTO TENERO IN CHICCHI | 317 | 100g |
| FUNGHI COLTIVATI | 28 | 100g |
| FUNGHI PORCINI | 26 | 100g |
| FUNGHI PRATAIOLI | 20 | 100g |
| FUNGHI TRIFOLATI | 113 | 1 porzione |
| FUSO DI POLLO ARROSTO CON PELLE | 201 | 100g |
| FUSO DI POLLO ARROSTO SENZA PELLE | 175 | 100g |
| FUSO DI TACCHINO AL FORNO | 191 | 100g |
| FUSO DI TACCHINO AL FORNO SENZA PELLE | 190 | 100g |
| G | | |
| | | www.ideal dieta.com |
| GALLINA | 194 | 100g |
| GAMBERI FRESCHI | 71 | 100g |
| GAMBERI SGUSCIATI SURGELATI | 85 | 100g |
| GELATO AL CACAO | 173 | 100g |
| GELATO AL CAFFE' | 245 | 100g |
| GELATO AL CIOCCOLATO | 223 | 1 coppa |
| GELATO AL FIOR DI LATTE | 218 | 100g |
| GELATO ALLA FRUTTA | 171 | 1 coppa |
| GELATO ALLA NOCCIOLA | 183 | 100g |
| GELATO ALLA PANNA | 189 | 100g |
| GELATO ALLA VANIGLIA | 401 | 1 coppa |

| | | |
|------------------------------|-----|---------------|
| GELATO AL BISCOTTO | 209 | 1 |
| GELATO CON PANNA | 254 | 1 coppa |
| GELATO CON STECCO | 250 | 1 |
| GERME DI GRANO | 408 | 100g |
| GERMOGLI DI SOIA | 49 | 100g |
| GHIACCIO ALL'ARANCIA | 137 | 100g |
| GNOCCHI AL GORGONZOLA | 383 | 1 porzione |
| GNOCCHI AL RAGU' | 361 | 1 porzione |
| GORGONZOLA | 324 | 100g |
| GRANA | 406 | 100g |
| GRANO SARACENO | 314 | 100g |
| GRAPPA | 94 | 1 bicchierino |
| GRISSINI | 431 | 100g |
| GRISSINI SOTTILI | 52 | 1 pacchettino |
| GROVIERA | 389 | 100g |
| GUAVA | 20 | 100g |

H

www.ideal dieta.com

| | | |
|-----------------------|-----|------|
| HALIBUT | 114 | 100g |
| HAMBURGER | 269 | 1 |
| HOT FOG GRANDE | 500 | 1 |

I

www.ideal dieta.com

| | | |
|---|-----|------------|
| INDIVIA | 16 | 100g |
| INDIVIA BELGA | 18 | 100g |
| INSALATA CAPRICCIOSA | 333 | 1 porzione |
| INSALATA DI MARE | 140 | 1 porzione |
| INSALATA DI RISO | 450 | 1 porzione |
| INSALATA DI RISO DI MARE | 475 | 1 porzione |
| INSALATA MISTA OLIO E ACETA | 153 | 1 porzione |
| INSALATA RUSSA | 472 | 1 porzione |
| INVOLTINI DI MANZO AL PROSCIUTTO | 410 | 1 porzione |

K

www.ideal dieta.com

| | | |
|----------------|-----|------|
| KETCHUP | 98 | 100g |
| KIWI | 44 | 100g |
| KRAPFEN | 259 | 1 |

L

www.ideal dieta.com

| | | |
|---|-----|------------|
| LAMPONI | 34 | 100g |
| LARDO | 891 | 100g |
| LASAGNE AL FORNO | 645 | 1 porzione |
| LATTE CONDENSATO | 328 | 100g |
| LATTE DI SOIA | 32 | 100g |
| LATTE FERMENTATO | 104 | 100g |
| LATTE FRESCO INTERO | 64 | 100g |
| LATTE FRESCO PARZIALMENTE SCREMATO | 46 | 100g |
| LATTE FRESCO SCREMATO | 36 | 100g |
| LATTE UHT INTERO | 63 | 100g |
| LATTE UHT PARZIALEMTNE SCREMATO | 46 | 100g |

| | | |
|----------------------------|-----|------------|
| LATTUGA | 19 | 100g |
| LATTUGHINO | 14 | 100g |
| LENTICCHIE IN SCATOLA | 82 | 100g |
| LENTICCHI IN UMIDO | 204 | 1 porzione |
| LENTICCHIE SECCHIE BOLLITE | 92 | 100g |
| LENTICCHIE SECCHIE CRUDE | 291 | 100g |
| LESSO CON PATATE | 385 | 1 porzione |
| LIEVITO DI BIRRA | 56 | 100g |
| LIMONI | 11 | 100g |
| LINGUA | 232 | 100g |
| LITCHI | 70 | 100g |
| LUCCIO | 81 | 100g |
| LUPINI | 114 | 100g |

M

www.ideal dieta.com

| | | |
|--------------------------------|-----|-------------|
| MACADAMIA | 735 | 100g |
| MACEDONIA CON GELATO | 190 | 1 coppa |
| MACEDONIA CON PANNA | 132 | 1 coppa |
| MACEDONIA DI FRUTTA SCIROPPATA | 57 | 100g |
| MACEDONIA FRESCA | 86 | 1 coppa |
| MAIONESE | 655 | 100g |
| MAIS | 353 | 100g |
| MAIS DOLCE IN SCATOLA | 98 | 100g |
| MANDARANCI | 53 | 100g |
| MANDARINI | 72 | 100g |
| MANDORLE | 603 | 100g |
| MANGO | 53 | 100g |
| MANZO GIRELLO | 110 | 100g |
| MANZO LOMBATA | 134 | 100g |
| MANZO MUSCOLO | 108 | 100g |
| MANZO NOCE | 106 | 100g |
| MANZO PER BOLLITO | 171 | 100g |
| MANZO SCAMONE | 119 | 100g |
| MANZO SOTTOFESA | 111 | 100g |
| MARGARINA | 760 | 100g |
| MARMELLATA | 222 | 100g |
| MARTINI COCKTAIL | 200 | 1 bicchiere |
| MASCARPONE | 455 | 100g |
| MELAGRANA | 63 | 100g |
| MELANZANE ALLA PARMIGIANA | 548 | 1 porzione |
| MELANZANE CRUDE | 18 | 100g |
| MELANZANE GRIGLIATE | 33 | 100g |
| MELE AL FORNO | 179 | 1 coppa |
| MELE CON LA BUCCIA | 38 | 100g |
| MELE COTOGNE | 26 | 100g |
| MELE DISIDRATATE | 369 | 100g |
| MELE SENZA BUCCIA | 53 | 100g |
| MELONE | 33 | 100g |
| MELONE BIANCO | 22 | 100g |
| MENTA | 41 | 100g |
| MERENDINE CON MARMELLATA | 358 | 100g |

| | | |
|-------------------------------------|-----|--------------|
| MERENDINE FARCITE AL LATTE | 413 | 100g |
| MERENDINE DI PAN DI SPAGNA | 383 | 100g |
| MERENDINE DI PASTAFROLLA | 444 | 100g |
| MERLUZZO AL VINO BIANCO | 218 | 1 porzione |
| MERLUZZO O NASELLO | 71 | 100g |
| MIELE | 20 | 1 cucchiaino |
| MIELE | 304 | 100g |
| MIGLIO DECORTICATO | 360 | 100g |
| MILLEFOGLIE | 312 | 1 fetta |
| MINISTRA DI RISO E FAVE | 109 | 1 porzione |
| MINISTRONE DI VERDURE | 230 | 1 porzione |
| MINISTRONE LIOFILIZZATO | 298 | 100g |
| MIRTILLI | 25 | 100g |
| MORE | 36 | 100g |
| MORMORA | 97 | 100g |
| MORTADELLA DI BOLOGNA | 317 | 100g |
| MORTADELLA DI BOVINO E SUINO | 388 | 100g |
| MOZZARELLA DI BUFALA | 288 | 100g |
| MOZZARELLA DI VACCA | 253 | 100g |
| MUESIL | 364 | 100g |

N

www.ideal dieta.com

| | | |
|---------------------|-----|------|
| NESPOLE | 28 | 100g |
| NOCCIOLE | 655 | 100g |
| NOCI FRESCHE | 585 | 100g |
| NOCI PECAN | 705 | 100g |
| NOCI SECHE | 689 | 100g |
| NUTELLA | 537 | 100g |

O

www.ideal dieta.com

| | | |
|-----------------------------------|-----|------------|
| OCCHIAIA | 117 | 100g |
| OLIO DI ARACHIDE | 899 | 100g |
| OLIO DI COCCO | 899 | 100g |
| OLIO DI COLZA | 899 | 100g |
| OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO | 899 | 100g |
| OLIO DI GERME DI GRANO | 899 | 100g |
| OLIO DI GIRASOLE | 899 | 100g |
| OLIO DI MAIS | 899 | 100g |
| OLIO DI OLIVA | 899 | 100g |
| OLIO DI PALMA | 899 | 100g |
| OLIO DI SESAMO | 899 | 100g |
| OLIO DI SOIA | 899 | 100g |
| OLIO DI VINACCIOLO | 899 | 100g |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | 899 | 100g |
| OLIVE | 20 | 3 |
| OLIVE NERE | 235 | 100g |
| OLIVE VERDI | 142 | 100g |
| OMELETTE AI 4 FORMAGGI | 496 | 1 porzione |
| OMELETTE AI FUNGHI | 310 | 1 porzione |
| OMELETTE AL FORMAGGIO | 382 | 1 porzione |
| OMELETTE AL PROSCIUTTO | 386 | 1 porzione |

| | | |
|-------------------------------------|-----|--|
| ORATA AL FORNO | 205 | 1 porzione |
| ORATA D'ALLEVAMENTO | 159 | 100g |
| ORATA SELVATICA FRESCA | 121 | 100g |
| ORATA SURGELATA | 94 | 100g |
| ORZO PERLATO | 319 | 100g |
| OSSIBUCHI ALLA MILANESE | 330 | 1 porzione |
| OSTRICHE | 69 | 100g |
| P | | |
| | | www.ideal dieta.com |
| PAGELLO | 101 | 100g |
| PALOMBO | 80 | 100g |
| PANCARRE' | 60 | 1 fetta |
| PANCETTA | 315 | 100g |
| PANE AZZIMO | 377 | 100g |
| PANE COMUNE | 269 | 100g |
| PANE DI SEGALE | 219 | 100g |
| PANE INTEGRALE | 224 | 100g |
| PANE TIPO 0 | 275 | 100g |
| PANE TIPO 00 | 289 | 100g |
| PANETTONE | 333 | 100g |
| PANGRATTATO | 351 | 100g |
| PANINI AL LATTE | 295 | 100g |
| PANINI ALL'OLIO | 299 | 100g |
| PANINO CON PROSCIUTTO COTTO | 242 | 1 |
| PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO | 269 | 1 |
| PANINO CON SALAME | 322 | 1 |
| PANINO CON WÜRSTEL E CRAUTI | 360 | 1 |
| PANINO CON WÜRSTEL E SENAPE | 347 | 1 |
| PANINO MOZZARELLA E POMODORO | 297 | 1 |
| PANNA | 337 | 100g |
| PAPAIA | 28 | 100g |
| PAPPA REALE | 147 | 100g |
| PARMIGIANO | 387 | 100g |
| PASSATA DI POMODORO | 18 | 100g |
| PASTA ALL'UOVO | 366 | 100g |
| PASTA DI MADORLE | 455 | 100g |
| PASTA DI SEMOLA | 353 | 100g |
| PASTA E FAGIOLI | 267 | 1 porzione |
| PASTICCIO DI PATATE | 448 | 1 porzione |
| PASTINA ALL'UOVO IN BRODO | 132 | 1 porzione |
| PATATE AL FORNO | 262 | 1 porzione |
| PATATE ARROSTO | 148 | 100g |
| PATATE BOLLITE CON LA BUCCIA | 85 | 100g |
| PATATE BOLLITE SENZA BUCCIA | 71 | 100g |
| PATATE CRUDE | 85 | 100g |
| PATATE FRITTE | 188 | 100g |
| PATATE FRITTE | 307 | 1 porzione |
| PATATE NOVELLE | 70 | 100g |
| PATATINE FRITTE IN SACCHETTO | 507 | 100g |
| PATATE NOVELLE AL PREZZEMOLO | 284 | 1 porzione |
| PÂTÉ DE FOI GRAS | 440 | 1 porzione |

| | | |
|--------------------------------------|-----|------------|
| PÂTÉ DI FEGATO | 341 | 100g |
| PÂTÉ DI PROSCIUTTO | 358 | 100g |
| PECORINO ROMANO | 409 | 100g |
| PECORINO SICILIANO | 427 | 100g |
| PELATI | 21 | 100g |
| PENNE AL POMODORO E BASILICO | 367 | 1 porzione |
| PEPERONATA | 137 | 1 porzione |
| PEPERONI GIALLI E ROSSI | 31 | 100g |
| PEPERONI IN AGRODOLCE | 180 | 1 porzione |
| PEPERONI VERDI | 27 | 100g |
| PERE CANDITE | 295 | 100g |
| PERE SENZA BUCCIA | 35 | 100g |
| PESCE SPADA ALLA GRIGLIA | 254 | 1 porzione |
| PESCHE CON LA BUCCIA | 25 | 100g |
| PESCHE DISIDRATATE | 357 | 100g |
| PESCHE SCIROPATE | 55 | 100g |
| PESCHE SENZA BUCCIA | 27 | 100g |
| PETTO DI FARAONA | 121 | 100g |
| PETTO DI FARAONA AL FORNO | 146 | 100g |
| PETTO DI POLLO | 100 | 100g |
| PETTO DI POLLO AI FERRI | 129 | 100g |
| PHILADELPHIA | 313 | 100g |
| PHILADELPHIA LIGHT | 179 | 100g |
| PINOLI | 595 | 100g |
| PISELLI AL BURRO | 148 | 1 porzione |
| PISELLI AL PROSCIUTTO | 186 | 1 porzione |
| PISELLI FRESCHI | 52 | 100g |
| PISELLI IN SCATOLA | 68 | 100g |
| PISELLI SECCHI | 286 | 100g |
| PISELLI SURGELATI | 72 | 100g |
| PISTACCHI | 608 | 100g |
| PIZZA AL PROSCIUTTO E OLIVE | 705 | 1 |
| PIZZA AL TRANCIO | 271 | 100g |
| PIZZA CON I FUNGHI | 540 | 1 |
| PIZZA CON POMODORO | 243 | 100g |
| PIZZA MARGHERITA | 271 | 100g |
| PIZZA MARGHERITA | 576 | 1 |
| PIZZA MARINARA | 452 | 1 |
| PIZZA NAPOLETANA | 574 | 1 |
| POLENTA E BACCALA' | 422 | 1 porzione |
| POLENTA TARAGNA | 584 | 1 porzione |
| POLLO ALLA CACCIATORA | 360 | 1 porzione |
| POLLO ALLO SPIEDO | 246 | 100g |
| POLLO ALLO SPIEDO | 346 | 1 porzione |
| POLLO ALLO SPIEDO SENZA PELLE | 206 | 100g |
| POLLO ARROSTO | 400 | 1 porzione |
| POLLO CON LA PELLE | 171 | 100g |
| POLLO LESSO | 420 | 1 porzione |
| POLLO SENZA PELLE | 110 | 100g |
| POLPA DI GRANCHIO IN SCATOLA | 81 | 100g |
| POLPO | 57 | 100g |

| | | |
|---|-----|---------------|
| POLPO IN UMIDO | 241 | 1 porzione |
| POLPO LESSO OLIO E LIMONE | 251 | 1 porzione |
| POMODORI GRATINATI | 230 | 1 porzione |
| POMODORI GRATINATI AL FORNO | 224 | 1 porzione |
| POMODORI IN INSALATA | 119 | 1 porzione |
| POMODORI MATURI | 19 | 100g |
| POMODORI PER INSALATA | 17 | 100g |
| POMODORI RIPIENI DI RISO E CARNE | 446 | 1 porzione |
| POMPELMO | 26 | 100g |
| POP CORN | 378 | 100g |
| PORRI BOLLITI | 33 | 100g |
| PORRI CRUDI | 29 | 100g |
| PORTO (vino) | 64 | 1 bicchierino |
| PREZZEMOLO | 20 | 100g |
| PRIMO SOSTITUTIVO DEL PASTO (gener.) | 300 | 1 porzione |
| PROFITEROL | 281 | 1 porzione |
| PROSCIUTTO COTTO | 215 | 100g |
| PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO | 132 | 100g |
| PROSCIUTTO CRUDO | 268 | 100g |
| PROSCIUTTO CRUDO DI MONTANGA | 303 | 100g |
| PROSCIUTTO CRUDO SGRASSATO | 145 | 100g |
| PROSCIUTTO E MELONE | 188 | 1 porzione |
| PROVOLONE | 374 | 100g |
| PRUGNE GIALLE | 30 | 100g |
| PRUGNE ROSSE | 42 | 100g |
| PRUGNE SECCHIE | 220 | 100g |
| PURE' DI PATATE | 262 | 1 porzione |

Q

www.ideal dieta.com

| | | |
|------------------------|-----|------------|
| QUAGLIA | 161 | 100g |
| QUICHE LORRAINE | 392 | 1 porzione |

R

www.ideal dieta.com

| | | |
|-------------------------------|-----|------------|
| RADICCHIO ROSSO | 13 | 100g |
| RADICCHIO VERDE | 14 | 100g |
| RAPANELLI | 11 | 100g |
| RAPE | 18 | 100g |
| RAVIOLI ALLA PANNA | 426 | 1 porzione |
| RAZZA | 68 | 100g |
| RIBES | 28 | 100g |
| RICOTTA DI BUFALA | 212 | 100g |
| RICOTTA DI PECORA | 157 | 100g |
| RICOTTA DI VACCA | 146 | 100g |
| RISI E BISI | 457 | 1 porzione |
| RISO | 332 | 100g |
| RISO INTEGRALE | 337 | 100g |
| RISO PARBOILED | 337 | 100g |
| RISO SOFFIATO | 352 | 100g |
| RISOTTO ALLA MARINARA | 496 | 1 porzione |
| RISOTTO ALLA MILANESE | 423 | 1 porzione |
| ROAST BEEF ALL'INGLESE | 283 | 1 porzione |

| | | |
|------------------|-----|-------------|
| ROBIOLA | 338 | 100g |
| ROMBO | 81 | 100g |
| ROSMARINO | 96 | 100g |
| ROSSINI | 90 | 1 bicchiere |
| RUCOLA | 28 | 100g |

S

www.ideal dieta.com

| | | |
|----------------------------------|-----|--------------|
| SACHER TORTE | 354 | 1 fetta |
| SAINT HONORÉ | 417 | 1 fetta |
| SALAME BRIANZA | 384 | 100g |
| SALAME FABRIANO | 420 | 100g |
| SALAME FELINO | 375 | 100g |
| SALAME MILANO | 392 | 100g |
| SALAME NAPOLI | 359 | 100g |
| SALAME NOSTRANO | 370 | 100g |
| SALAME UNGHERESE | 405 | 100g |
| SALATINI | 376 | 10 |
| SALMONE AFFUMICATO | 147 | 100g |
| SALMONE FRESCO | 185 | 100g |
| SALMONE IN SALAMOIA | 192 | 100g |
| SALMONE IN SCATOLA | 141 | 1 porzione |
| SALPA | 104 | 100g |
| SALSA DI SOIA | 66 | 100g |
| SALSICCIA AI FERRI | 324 | 100g |
| SALCICCIA CON FAGIOLI | 587 | 1 porzione |
| SALSICCIA DI SUINO FRESCA | 304 | 100g |
| SALSICCIA E RAPE | 622 | 1 porzione |
| SALTIMBOCCA ALLA ROMANA | 263 | 1 porzione |
| SARDE | 124 | 100g |
| SARDINE ALLA MARINARA | 304 | 1 porzione |
| SAVOIARDA | 516 | 1 porzione |
| SAVOIARDI | 391 | 100g |
| SCALOPPINE AL LIMONE | 229 | 1 porzione |
| SCALOPPINE AL MARSALA | 249 | 1 porzione |
| SCAMOZZA | 334 | 100g |
| SCROFANO | 82 | 100g |
| SEDANO | 20 | 100g |
| SEDANO | 2 | 1 bastoncino |
| SEDANO RAPA | 23 | 100g |
| SEMIFREDDO | 331 | 1 porzione |
| SEMIFREDDO AL CAFFÈ | 241 | 1 |
| SEMOLA | 339 | 100g |
| SEMOLINO IN BRODO | 146 | 1 porzione |
| SEPIE | 72 | 100g |
| SEPIE ALLA VENEZIANA | 246 | 1 porzione |
| SEPIE GRATINATE | 356 | 1 porzione |
| SGOMBRI FRESCHI | 170 | 100g |
| SGOMBRI IN SALAMOIA | 177 | 100g |
| SOGLIOLA | 83 | 100g |
| SOGLIOLA AI FERRI | 144 | 1 porzione |
| SOGLIOLA AL BURRO | 259 | 1 porzione |

| | | |
|---|-----|----------------|
| SOGLIOLA IMPANATA | 328 | 1 porzione |
| SOIA ISOLATO PROTEICO | 369 | 100g |
| SOIA SECCA | 407 | 100g |
| SORBETTO AL LIMONE | 132 | 100g |
| SOVRACOSCIA DI POLLO CON PELLE | 196 | 100g |
| SOVRACOSCIA DI POLLO SENZA PELLE | 132 | 100g |
| SPAGHETTI ALLA CARBONARA | 605 | 1 porzione |
| SPAGHETTI ALLE MELANZANE | 446 | 1 porzione |
| SPAGHETTI ALLE VOGNOLE | 462 | 1 porzione |
| SPAGHETTI IN BIANCO | 380 | 1 porzione |
| SPECK | 303 | 100g |
| SPEZZATINO DI VITELLO AI FUNGHI | 275 | 1 porzione |
| SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE | 496 | 1 porzione |
| SPIEDINI MISTI | 435 | 1 porzione |
| SIGOLA D'ALLEVAMENTO | 149 | 100g |
| SPIGOLA (branzino) SELVATICA | 82 | 100g |
| SPINAZI AL BURRO | 154 | 1 porzione |
| SPINACI BOLLITI | 63 | 100g |
| SPINACI CRUDI | 31 | 100g |
| SPINACI SURGELATI | 23 | 100g |
| SPREMITA D'ARANCIA | 33 | 100g |
| SPUMENTE | 92 | 1 flûte |
| STOCCAFISSO AMMOLLATO | 92 | 100g |
| STOCCAFISSO SECCO | 356 | 100g |
| STORIONE | 145 | 100g |
| STRACCHINO | 300 | 100g |
| STRACCIATELLA | 193 | 100g |
| STRUDEL DI MELE | 258 | 1 fetta |
| STRUTTO | 892 | 100g |
| STRUZZO | 92 | 100g |
| STRUZZO AL FORNO | 101 | 100g |
| SUCCO D'UVA | 66 | 100g |
| SUCCO DI CAROTA SEDANO E LIMONE | 52 | 1 bicchiere |
| SUCCO DI FRUTTA | 56 | 100g |
| SUCCO DI FRUTTA | 70 | 1 bottiglietta |
| SUCCO DI LIMONE | 6 | 100g |
| SUCCO DI POMODORO | 40 | 1 bicchiere |
| SURO O SUGHERELLO | 104 | 100g |

T

www.ideal dieta.com

| | | |
|------------------------------|-----|-------------|
| TACCHINO CON LA PELLE | 135 | 100g |
| TACCHINO SENZA PELLE | 109 | 100g |
| TALEGGIO | 315 | 100g |
| TARASSACO | 36 | 100g |
| TARTUFO | 31 | 100g |
| TARTUFO (gelato) | 318 | 1 |
| TE' (Tè, THE) FREDDO | 68 | 1 bicchiere |
| TINCA | 79 | 100g |
| TIRAMISU' | 333 | 1 fetta |
| TONNO ALLA GRIGLIA | 329 | 1 porzione |
| TONNO E CIPOLLE | 367 | 1 porzione |

| | | |
|------------------------------------|-----|------------|
| TONNO FRESCO | 159 | 100g |
| TONNO IN SALAMOIA | 103 | 100g |
| TONNO IN UMIDO CON PISELLI | 465 | 1 porzione |
| TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO | 192 | 100g |
| TORRONE | 143 | 30g |
| TORRONE | 479 | 100g |
| TORTA LA LIMONE | 416 | 1 fetta |
| TORTA DI MELE | 260 | 1 fetta |
| TORTA DI RISO | 284 | 1 fette |
| TORTA MARGHERITA | 367 | 100g |
| TORTELLI DI MAGRO AL BURRO | 634 | 1 porzione |
| TORTELLINI AL BURRO | 426 | 1 porzione |
| TORTELLINI FRESCHI | 300 | 100g |
| TORTELLINI SECCHI | 376 | 100g |
| TRAMEZZINO | 346 | 1 |
| TRANCIO DI CERNIA | 228 | 1 porzione |
| TRENETTE AL PESTO | 554 | 1 porzione |
| TRIGLIA | 123 | 100g |
| TRIPPA | 108 | 100g |
| TRIPPA | 506 | 1 porzione |
| TROTA | 86 | 100g |
| TROTA AL FORNO | 157 | 1 porzione |
| TROTA D'ALLEVAMENTO | 118 | 100g |
| TROTELLA AL BURRO E SALVIA | 251 | 1 porzione |

U

www.ideal dieta.com

| | | |
|-------------------------------------|-----|------------|
| UOVA AL BACON | 330 | 1 porzione |
| UOVA AL BURRO | 231 | 1 porzione |
| UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO | 276 | 1 porzione |
| UOVO | 68 | 1, medio |
| UVA FRESCA | 61 | 100g |
| UVA SECCA | 283 | 100g |

V

www.ideal dieta.com

| | | |
|---|-----|-------------|
| VANIGLIA | 167 | 100g |
| VERDURE PER MINISTRONE SURGELATE | 67 | 100g |
| VINO BIANCO | 92 | 1 bicchiere |
| VINO ROSSO | 98 | 1 bicchiere |
| VITELLO TONNATO (vitel tonn ) | 443 | 1 porzione |
| VITELLONE (tagli per bollito, spezzatino, brasato) | 133 | 100g |
| VITELLONE (tagli per umido e ossobuco) | 112 | 100g |
| VONGOLE | 72 | 100g |

W

www.ideal dieta.com

| | | |
|--------------------------------------|-----|---------------|
| WAFER | 454 | 100g |
| WAFER RICOPERTI DI CIOCCOLATO | 498 | 100g |
| WHISKY (whiskey) | 119 | 1 bicchierino |
| WÜRSTEL | 270 | 100g |

| | | |
|--|-----|--------------|
| WÜRSTEL AI FERRI | 361 | 100g |
| WÜRSTEL E CRAUTI | 410 | 1 porzione |
| Y | | |
| www.ideal-dieta.com | | |
| YOGURT DA LATTE PARZIALMENTE SCREMATO | 43 | 100g |
| YOGURT DA LATTE SCREMATO | 36 | 100g |
| YOGURT DI SOIA | 72 | 100g |
| YOGURT GRECO (intero) | 115 | 100g |
| YOGURT INTERO | 66 | 100g |
| Z | | |
| www.ideal-dieta.com | | |
| ZABAIONE | 232 | 1 porzione |
| ZAMPONE PRECOTTO BOLLITO E SCOLATO | 319 | 100g |
| ZUCCA | 18 | 100g |
| ZUCCHERO | 20 | 1 cucchiaino |
| ZUCCHERO | 392 | 100g |
| ZUCCHINE BOLLITE | 27 | 100g |
| ZUCCHINE CRUDE | 11 | 100g |
| ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA | 170 | 1 porzione |
| ZUCCOTTO | 447 | 1 fetta |
| ZUPPA DI CECI | 291 | 1 porzione |
| ZUPPA DI PESCE | 318 | 1 porzione |
| ZUPPA INGLESE | 393 | 1 porzione |

Solo un'alimentazione varia ed equilibrata permette di raggiungere e mantenere un peso forma ideale per il proprio fisico perché è dall'equilibrio ragionato degli alimenti assunti che si costruisce un corpo sano e che funziona con un metabolismo armonico e naturale.

Purtroppo i dati della situazione italiana sono preoccupanti visto che parlano di un aumento della percentuale di obesi sulla popolazione media (il 35% degli italiani è in sovrappeso).

Idealdieta ricorda che, accanto ad una dieta ipocalorica e a una moderata attività fisica aerobica continuativa, può essere di grandissimo aiuto l'aggiungere alla dieta integratori dietetici specifici che consentano al corpo di mantenere una nutrizione corretta anche in fase di dieta dimagrante di modo fornire sempre e comunque tutti gli elementi di cui il corpo non può fare a meno nemmeno in un percorso dietetico. Per tutte le informazioni visita il nostro sito www.ideal-dieta.com, un consulente idealdieta sarà a tua disposizione per spiegarti le possibilità e i metodi del sistema innovativo ShapeWorks® by Herbalife®, un'azienda leader nel settore degli integratori dietetici da 26 anni e presente con successo sempre maggiore in 62 paesi diversi. Ricorda pensarci non fa dimagrire.