

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		
http://www.ideal dieta.it		
<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

<http://www.ideal dieta.it>

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
BRIOCHES CONFEZINATE	438	100g
BRIOCHES 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

<http://www.idealdieta.it>

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 SECCHHE	430	100g
CAVALLO	123	1
CAVALE	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 FOMRAGGIO	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		
http://www.ideal dieta.it		
DADO PER BRODO	25	1
DATTERI SECCHI	253	100g
DENTICE	101	100g
DIET COKE	0	1 bicchiere

DIGESTIVO AMARO	63	1 bicchiere
E http://www.ideal dieta.it		
EMMENTAL / EMMENTHALER	403	100g
F http://www.ideal dieta.it		
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 SECCHHE	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	http://www.ideal-dieta.it	
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

<http://www.ideal dieta.it>

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

I

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.ideal dieta.it>

KETCHUP	98	100g
KIWI	44	100g
KRAPFEN	259	1

L

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.ideal dieta.it>

MACADAMIA	735	100g
MACEDONIA CON GELATO	190	1 coppa
MACEDONIA CON PANNA	132	1 coppa
MACEDONIA DI FRUTTA SCIROPATA	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

<http://www.ideal dieta.it>

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

O

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.ideal dieta.it>

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 SECHE	220	100g
PURE' DI PATATE	262	1 porzione

Q

<http://www.ideal dieta.it>

QUAGLIA	161	100g
QUICHE LORRAINE	392	1 porzione

R

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.idealdieta.it>

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
SPREMUTA D'ARANCIA	33	100g
SPUMENTE	92	1 flute
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

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.ideal dieta.it>

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

<http://www.ideal dieta.it>

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

W

<http://www.ideal dieta.it>

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 http://www.ideal dieta.it		
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 http://www.ideal dieta.it		
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 <http://www.ideal dieta.it>, 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.