

Tabella delle calorie

Prodotti	Calorie	Quantita'	Light/Fat
ACCIUGHE	96	100g	Light
ACCIUGHE SOTT'OLIO	206	100g	Light
ACCIUGHE SOTTO SALE	137	100g	Light
ACETO	0	1 cucchiaino	Light
ACQUA E MENTA	92	1 bicchiere	Light
ACQUA MINERALE	0	1 litro	Light
ACQUA TONICA	80	1 bicchiere	Light
ACQUA TONICA	130	1 lattina	Light
AGLIO	41	100g	Light
AGNELLO	159	100g	Light
AGNELLO AL FORNO	270	100g	Fat
ALA DI POLLO	196	100g	Light
ALA DI POLLO ARROSTO	283	100g	Fat
ALBICOCCHIE	28	100g	Light
ALBICOCCHIE DISIDRATATE	349	100g	Fat
ALBICOCCHIE SCIROPATE	63	100g	Light
AMARENE	42	100g	Light
ANACARDI	598	100g	Fat
ANALCOLICO	190	1 bicchiere	Light
ANANAS FRESCO	40	100g	Light
ANANAS SCIROPATO	64	100g	Light
ANATRA	159	100g	Light
ANGUILLA D'ALLEVAMENTO	319	100g	Fat
ANGUILLA DI FIUME	261	100g	Fat
ANGUILLA DI MARE	237	100g	Fat
ANGUILLA MARINATA	259	100g	Fat
ANTIPASTO DI SALUMI MISTI	288	1 piatto	Fat
APERITIVO SUPERALCOLICO	250	1 bicchiere	Fat
ARACHIDI SALATE	65	1 presa	Light
ARACHIDI TOSTATE	598	100g	Fat
ARAGOSTA	85	100g	Light
ARAGOSTA BOLLITA	107	100g	Light
ARANCE	34	100g	Light
ARINGHE AFFUMICATE	194	100g	Light
ARINGHE FRESCHE	216	100g	Light
ARROSTO DI MAIALE MAGRO	242	1 porzione	Fat
ARROSTO DI VITELLO	330	1 porzione	Fat
ASPARAGI AL BURRO	240	1 porzione	Fat
ASPARAGI ALLA PARMIGIANA	248	1 porzione	Fat
ASPARAGI CON L'UOVO	318	1 porzione	Fat
ASPARAGI DI BOSCO	35	100g	Light
ASPARAGI DI CAMPO	29	100g	Light

ASPARAGI DI SERRA	24 100g	Light
AVOCADO	231 100g	Light
BABA' AL RHUM	229 100g	Light
BABACO	21 100g	Light
BACCALA' ALLA LIVORNESE	357 1 porzione	Fat
BACCALA' AMMOLLATO	95 100g	Light
BACCALA' FRITTO	288 1 porzione	Fat
BACCALA' SECCO	131 100g	Light
BANANA	65 100g	Light
BARBABIETOLE ROSSE	19 100g	Light
BARRETTA SOSTITUTIVA DEL PASTO	160 1 unita'	Light
BASILICO	39 100g	Light
BASTONCINI DI PESCE	191 100g	Light
BELLINI	90 1 bicchiere	Light
BIETE BOLLITE	36 100g	Light
BIETE CRUDE	17 100g	Light
BIG BURGER	500 1 unita'	Fat
BIGNE' ALLA CREMA	188 1 porzione	Light
BIRRA GRANDE	340 1 unita'	Fat
BIRRA MEDIA	170 1 unita'	Light
BIRRA PICCOLA	85 1 unita'	Light
BISCOTTI ALLA SOIA	366 100g	Fat
BISCOTTI INTEGRALI	425 100g	Fat
BISCOTTI SECCHI	416 100g	Fat
BIST. DI MAIALE AI FERRI	247 100g	Fat
BISTECCA AI FERRI	200 1 unita'	Light
BISTECCA DI MAIALE MAGRO	157 100g	Light
BOGA	87 100g	Light
BOLLITO MISTO	389 1 porzione	Fat
BOTTARGA	373 100g	Fat
BRANDY	112 1 bicchierino	Light
BRASATO DI MANZO	487 1 porzione	Fat
BRESAOLA	151 100g	Light
BRIE	319 100g	Fat
BRIOCES CONFEZINATE	438 100g	Fat
BRIOCES DA BAR	206 1 unita'	Light
BROCCOLETTI AGLIO E OLIO	136 1 porzione	Light
BROCCOLETTI ALL'AGRO	139 1 porzione	Light
BROCCOLETTI DI RAPA BOLLITI	32 100g	Light
BROCCOLETTI DI RAPA CRUDI	22 100g	Light
BROCCOLI BOLLITI	39 100g	Light
BROCCOLI CRUDI	27 100g	Light
BRODO DI CARNE SGRASSATO	17 1 porzione	Light
BRODO DI DADO VEGETALE	9 1 porzione	Light
BRUSCHETTA	130 1 unita'	Light
BUDINO AL CIOCCOLATO	275 1 porzione	Fat

BURRINI (formaggio)	527 100g	Fat
BURRO	758 100g	Fat
CACAO AMARO IN POLVERE	355 100g	Fat
CACCIATORINI	425 100g	Fat
CACHI	65 100g	Light
CACIOCAVALLO	439 100g	Fat
CACIOTTA	368 100g	Fat
CACIOTTINA FRESCA	263 100g	Fat
CAFFE' AMARO	0 1 tazza	Light
CAIPIRINHA	280 1 bicchiere	Fat
CALAMARETTI FRITTI	306 1 porzione	Fat
CALAMARI	68 100g	Light
CALZONE	800 1 unita'	Fat
CAMEMBERT	297 100g	Fat
CANDITI	283 100g	Fat
CANNELLONI RIPIENI	430 1 porzione	Fat
CANNOLI ALLA CREMA	368 100g	Fat
CAPITONE	247 100g	Fat
CAPOCOLLO	450 100g	Fat
CAPONATA	381 1 porzione	Fat
CAPPUCCINO AMARO	61 1 tazza	Light
CAPRESE	358 1 porzione	Fat
CAPRETTO	122 100g	Light
CARAMELLE	18 1 unita'	Light
CARAMELLE DURE	344 100g	Fat
CARAMELLE MOU	430 100g	Fat
CARCIOFI ALL'AGRO	123 1 porzione	Light
CARCIOFI BOLLITI	82 100g	Light
CARCIOFI CRUDI	22 100g	Light
CARCIOFI SURGELATI	22 100g	Light
CARDI BOLLITI	73 100g	Light
CARDI CRUDI	10 100g	Light
CARNE IN SCATOLA	67 100g	Light
CAROTA	283 1 bastoncino	Fat
CAROTE ALLA PARMIGIANA	430 1 porzione	Fat
CAROTE BOLLITE	368 100g	Fat
CAROTE CRUDE	247 100g	Fat
CAROTE IN INSALATA	450 1 porzione	Fat
CARPA	381 100g	Fat
CARRE' DI MAIALE AL FORNO	61 1 porzione	Light
CASSATA (gelato)	358 1 unita'	Fat
CASSATA SICILIANA	122 1 unita'	Light
CASTAGNE ARROSTITE	18 100g	Light
CASTAGNE LESSATE	344 100g	Fat
CASTAGNE SECCHE	430 100g	Fat
CAVALLO	123 1 unita'	Light

CAVIALE	22 100g	Light
CAVOLFIORE BOLLITO	22 100g	Light
CAVOLFIORE CRUDO	73 100g	Light
CAVOLFIORE GRATINATO	10 1 porzione	Light
CAVOLFIORE IN INSALATA	67 1 porzione	Light
CAVOLINI DI BRUXELLES BOLLITI	59 100g	Light
CAVOLINI DI BRUXELLES CRUDI	37 100g	Light
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	19 100g	Light
CAVOLO ROSSO	20 100g	Light
CAVOLO VERZA BOLLITO	21 100g	Light
CAVOLO VERZA CRUDO	19 100g	Light
CECI BOLLITI	120 100g	Light
CECI IN SCATOLA	100 100g	Light
CECI SECCHI CRUDI	316 100g	Fat
CEFALO	127 100g	Light
CEFALO LESSATO	298 1 porzione	Fat
CERNIA	88 100g	Light
CETRIOLI	14 100g	Light
CHEDDAR	381 100g	Fat
CHEESE BURGER	337 100g	Fat
CHEWING GUM	263 100g	Fat
CHIPS	20 1 manciata	Light
CICCIOLI	523 100g	Fat
CICORINO	10 100g	Light
CILIEGIE	38 100g	Light
CILIEGIE CANDITE	251 100g	Fat
CIOCCOLATINI	54 1 unita'	Light
CIOCCOLATO AL LATTE	545 100g	Fat
CIOCCOLATO ALLA NOCIOLA	543 100g	Fat
CIOCCOLATO FONDENTE	515 100g	Fat
CIPOLLE BOLLITE	109 100g	Light
CIPOLLE CRUDE	26 100g	Light
CIPOLLINE BOLLITE	101 100g	Light
CIPOLLINE BRASATE	170 1 porzione	Light
CIPOLLINE CRUDE	38 100g	Light
CIPOLLINE IN AGRODOLCE	160 1 porzione	Light
CIPOLLINE SOTT'ACETO	12 3 unita'	Light
CLEMENTINE	37 100g	Light
COCA COLA	110 1 bicchiere	Light
COCCO ESSICCATO	604 100g	Fat
COCCO FRESCO	364 100g	Fat
COCKTAIL DI FRUTTA ANALCOLICO	80 1 bicchiere	Light
COCOMERO	16 100g	Light
CONFETTI RIPIENI DI CIOCCOLATO	456 100g	Fat
CONIGLIO	118 100g	Light
CONIGLIO ALLA CACCIATORA	352 1 porzione	Fat

CONSERVA DI POMODORO	96 100g	Light
COPPA	398 100g	Fat
COPPA GELATO CONFEZIONATA	234 1 porzione	Fat
CORNETTO	234 1 unita'	Fat
CORNFLAKES	361 100g	Fat
COSCIA DI CONIGLIO	137 100g	Light
COSCIA DI MAIALE	110 100g	Light
COSCIOTTO D'AGNELLO	103 100g	Light
COSCIOTTO D'AGNELLO AL FORNO	165 100g	Light
COSTATA DI VITELLONE	140 100g	Light
COSTOLETTA D'AGNELLO	106 100g	Light
COSTOLETTA DIAGNELLO AL FORNO	153 100g	Light
COTECHINO CRUDO	450 100g	Fat
COTECHINO PRECOTTO PRONTO	307 100g	Fat
COTOLETTA ALLA MILANESE	376 1 porzione	Fat
COZZE	84 100g	Light
CRVÀME CARAMEL	143 1 unita'	Light
CRVÄPES ALLA FRUTTA	200 1 unita'	Light
CRVÄPES ALLE VERDURE	150 1 unita'	Light
CRVÄPES CON MARMELLATA DIET	200 1 unita'	Light
CRVÄPES CON NUTELLA	400 1 unita'	Fat
CRACKER AL FOMRAGGIO	502 100g	Fat
CRACKER ALLA SOIA	142 100g	Light
CRACKER INTEGRALI	426 100g	Fat
CRACKER SALATI	428 100g	Fat
CRACOTTE	348 100g	Fat
CREMA DI ASPARAGI PRONTA	26 1 porzione	Light
CREMA DI CIPOLLE PRONTA	26 1 porzione	Light
CREMA DI FUNGHI PRONTA	56 1 porzione	Light
CREMA DI POLLO PRONTA	58 1 porzione	Light
CREMA DI POMODORO PRONTA	36 1 porzione	Light
CRESCENZA	266 100g	Fat
CROCCANTINI AL FORMAGGIO	20 1 presa	Light
CROCCANTINI DI MAIS	46 1 manciata	Light
CROISSANT	358 100g	Fat
CROSTATA CON MARMELLATA	339 100g	Fat
CROSTATA DI FRUTTA	234 1 fetta	Fat
CROSTATA DI RICOTTA	494 1 fetta	Fat
CROSTINI CON FEGATO DI POLLO	293 1 porzione	Fat
CRUSCA DI FRUMENTO	206 100g	Light
DADO PER BRODO	25 1 unita'	Light
DATTERI SECCHI	253 100g	Fat
DENTICE	101 100g	Light
DIET COKE	0 1 bicchiere	Light
DIGESTIVO AMARO	63 1 bicchiere	Light
EMMENTAL / EMMENTHALER	403 100g	Fat

EPPIE ALLA VENEZIANA	246 1 porzione	Fat
FAGIANO	144 100g	Light
FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI BOLLITI	69 100g	Light
FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI CRUDI	133 100g	Light
FAGIOLI BORLOTTI IN SCATOLA	91 100g	Light
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI BOLLITI	93 100g	Light
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI CRUDI	278 100g	Fat
FAGIOLI CANNELLINI IN SCATOLA	76 100g	Light
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI BOLLITI	91 100g	Light
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI CRUDI	279 100g	Fat
FAGIOLI DELL'OCCHIO SECCHI	293 100g	Fat
FAGIOLI FRESCHI CRUDI	18 100g	Light
FAGIOLI IN INSALATA	183 1 porzione	Light
FAGIOLI IN UMIDO	364 1 porzione	Fat
FAGIOLI SECCHI BOLLITI	102 100g	Light
FAGIOLI SECCHI CRUDI	303 100g	Fat
FAGIOLINI IN INSALATA	116 1 porzione	Light
FAGIOLINI SURGELATI BOLLITI	25 100g	Light
FARAONA	133 100g	Light
FARAONA AL FORNO	194 100g	Light
FARAONA SENZA PELLE	127 100g	Light
FARINA D'AVENA	385 100g	Fat
FARINA D'ORZO	357 100g	Fat
FARINA DI CASTAGNE	343 100g	Fat
FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE	319 100g	Fat
FARINA DI GRANO DURO	314 100g	Fat
FARINA DI MAIS	362 100g	Fat
FARINA DI RISO	360 100g	Fat
FARINA DI SEGALE	311 100g	Fat
FARINA DI SOIA	446 100g	Fat
FARINA TIPO 0	341 100g	Fat
FARINA TIPO 00	340 100g	Fat
FARRO	355 100g	Fat
FAVE FRESCHE	41 100g	Light
FAVE SECCHIE	310 100g	Fat
FECOLA	346 100g	Fat
FEGATO	142 100g	Light
FEGATO ALLA VENETA	364 1 porzione	Fat
FERNET	101 1 bicchierino	Light
FESA DI TACCHINO	107 100g	Light
FESA DI TACCHINO AI FERRI	131 100g	Light
FESA DI VITELLONE	103 100g	Light
FETTE BISCOTTATE	408 100g	Fat
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	379 100g	Fat
FICHI CANDITI	292 100g	Fat
FICHI D'INDIA	53 100g	Light

FICHI FRESCHI	47 100g	Light
FICHI SECCHI	256 100g	Fat
FILETTI DI NASELLO	68 100g	Light
FILETTI DI VITELLO	107 100g	Light
FILETTO DI VITELLO AI FERRI	258 100g	Fat
FILETTO DI VITELLONE	127 100g	Light
FINOCCHI BOLLITI	25 100g	Light
FINOCCHI CRUDI	9 100g	Light
FINOCCHI IN INSALATA	104 1 porzione	Light
FIOCCHI D'AVENA	373 100g	Fat
FIOCCHI DI LATTE	115 100g	Light
FIOR DI LATTE	268 100g	Fat
FIORI DI ZUCCA	12 100g	Light
FOCACCIA	276 1 unita'	Fat
FOCACCIA	302 100g	Fat
FOCACCIA FARCITA	423 1 unita'	Fat
FOGLIE DI RAPA	22 100g	Light
FONTINA	343 100g	Fat
FORMAGGIO	309 100g	Fat
FRAGOLE	27 100g	Light
FRAGOLE CON PANNA	162 1 coppa	Light
FRAPPE' DI FRUTTA	280 1 bicchiere	Fat
FRITTATA CON ERBETTE	256 1 porzione	Fat
FRITTATA DI CIPOLLE	250 1 porzione	Fat
FRITTATA LISCIA	250 1 porzione	Fat
FRITTO MISTO	293 1 porzione	Fat
FROLLINI	429 100g	Fat
FRUMENTO DURO IN CHICCHI	312 100g	Fat
FRUMENTO TENERO IN CHICCHI	317 100g	Fat
FUNGHI COLTIVATI	28 100g	Light
FUNGHI PORCINI	26 100g	Light
FUNGHI PRATAIOLI	20 100g	Light
FUNGHI TRIFOLATI	113 1 porzione	Light
FUSO DI POLLO ARROSTO CON PELLE	201 100g	Light
FUSO DI POLLO ARROSTO SENZA PELLE	175 100g	Light
FUSO DI TACCHINO AL FORNO	191 100g	Light
FUSO DI TACCHINO AL FORNO SENZA PELLE	190 100g	Light
GALLINA	194 100g	Light
GAMBERI FRESCHI	71 100g	Light
GAMBERI SGUSCIATI SURGELATI	85 100g	Light
GELATO AL BISCOTTO	209 1 unita'	Light
GELATO AL CACAO	173 100g	Light
GELATO AL CAFFE'	245 100g	Fat
GELATO AL CIOCCOLATO	223 1 coppa	Light
GELATO AL FIOR DI LATTE	218 100g	Light
GELATO ALLA FRUTTA	171 1 coppa	Light

GELATO ALLA NOCCIOLA	183 100g	Light
GELATO ALLA PANNA	189 100g	Light
GELATO ALLA VANIGLIA	401 1 coppa	Fat
GELATO CON PANNA	254 1 coppa	Fat
GELATO CON STECCO	250 1 unita'	Fat
GERME DI GRANO	408 100g	Fat
GERMOGLI DI SOIA	49 100g	Light
GHIACCIO ALL'ARANCIA	137 100g	Light
GNOCCHI AL GORGONZOLA	383 1 porzione	Fat
GNOCCHI AL RAGU'	361 1 porzione	Fat
GORGONZOLA	324 100g	Fat
GRANA	406 100g	Fat
GRANO SARACENO	314 100g	Fat
GRAPPA	94 1 bicchierino	Light
GRISSINI	431 100g	Fat
GRISSINI SOTTILI	52 1 pacchettino	Light
GROVIERA	389 100g	Fat
GUAVA	20 100g	Light
HALIBUT	114 100g	Light
HAMBURGER	269 1 unita'	Fat
HOT FOG GRANDE	500 1 unita'	Fat
INDIVIA BELGA	18 100g	Light
INSALATA CAPRICCIOSA	333 1 porzione	Fat
INSALATA DI MARE	140 1 porzione	Light
INSALATA DI RISO	450 1 porzione	Fat
INSALATA DI RISO DI MARE	475 1 porzione	Fat
INSALATA MISTA OLIO E ACETA	153 1 porzione	Light
INSALATA RUSSA	472 1 porzione	Fat
INVOLTINI DI MANZO AL PROSCIUTTO	410 1 porzione	Fat
KETCHUP	98 100g	Light
KIWI	44 100g	Light
KRAPFEN	259 1 unita'	Fat
LAMPONI	34 100g	Light
LARDO	891 100g	Fat
LASAGNE AL FORNO	645 1 porzione	Fat
LATTE CONDENSATO	328 100g	Fat
LATTE DI SOIA	32 100g	Light
LATTE FERMENTATO	104 100g	Light
LATTE FRESCO INTERO	64 100g	Light
LATTE FRESCO PARZIALMENTE SCREMATO	46 100g	Light
LATTE FRESCO SCREMATO	36 100g	Light
LATTE UHT INTERO	63 100g	Light
LATTE UHT PARZIALEMTNE SCREMATO	46 100g	Light
LATTUGA	19 100g	Light
LATTUGHINO	14 100g	Light
LENTICCHI IN UMIDO	204 1 porzione	Light

LENTICCHIE IN SCATOLA	82 100g	Light
LENTICCHIE SECCHIE BOLLITE	92 100g	Light
LENTICCHIE SECCHIE CRUDE	291 100g	Fat
LESSO CON PATATE	385 1 porzione	Fat
LIEVITO DI BIRRA	56 100g	Light
LIMONI	11 100g	Light
LINGUA	232 100g	Light
LITCHI	70 100g	Light
LUCCIO	81 100g	Light
LUPINI	114 100g	Light
MACADAMIA	735 100g	Fat
MACEDONIA CON GELATO	190 1 coppa	Light
MACEDONIA CON PANNA	132 1 coppa	Light
MACEDONIA DI FRUTTA SCIROPATA	57 100g	Light
MACEDONIA FRESCA	86 1 coppa	Light
MAIONESE	655 100g	Fat
MAIS	353 100g	Fat
MAIS DOLCE IN SCATOLA	98 100g	Light
MANDARANCI	53 100g	Light
MANDARINI	72 100g	Light
MANDORLE	603 100g	Fat
MANGO	53 100g	Light
MANZO GIRELLO	110 100g	Light
MANZO LOMBATA	134 100g	Light
MANZO MUSCOLO	108 100g	Light
MANZO NOCE	106 100g	Light
MANZO PER BOLLITO	171 100g	Light
MANZO SCAMONE	119 100g	Light
MANZO SOTTOFESA	111 100g	Light
MARGARINA	760 100g	Fat
MARMELLATA	222 100g	Light
MARTINI COCKTAIL	200 1 bicchiere	Light
MASCARPONE	455 100g	Fat
MELAGRANA	63 100g	Light
MELANZANE ALLA PARMIGIANA	548 1 porzione	Fat
MELANZANE CRUDE	18 100g	Light
MELANZANE GRIGLATE	33 100g	Light
MELE AL FORNO	179 1 coppa	Light
MELE CON LA BUCCIA	38 100g	Light
MELE COTOGNE	26 100g	Light
MELE DISIDRATE	369 100g	Fat
MELE SENZA BUCCIA	53 100g	Light
MELONE	33 100g	Light
MELONE BIANCO	22 100g	Light
MENTA	41 100g	Light
MERENDINE CON MARMELLATA	358 100g	Fat

MERENDINE DI PAN DI SPAGNA	383 100g	Fat
MERENDINE DI PASTAFROLLA	444 100g	Fat
MERENDINE FARCITE AL LATTE	413 100g	Fat
MERLUZZO AL VINO BIANCO	218 1 porzione	Light
MERLUZZO O NASELLO	71 100g	Light
MIELE	20 1 cucchiaino	Light
MIELE	304 100g	Fat
MIGLIO DECORTICATO	360 100g	Fat
MILLEFOGLIE	312 1 fetta	Fat
MINESTRA DI RISO E FAVE	109 1 porzione	Light
MINISTRONE DI VERDURE	230 1 porzione	Light
MINISTRONE LIOFILIZZATO	298 100g	Fat
MIRTILLI	25 100g	Light
MORE	36 100g	Light
MORMORA	97 100g	Light
MORTADELLA DI BOLOGNA	317 100g	Fat
MORTADELLA DI BOVINO E SUINO	388 100g	Fat
MOZZARELLA DI BUFALA	288 100g	Fat
MOZZARELLA DI VACCA	253 100g	Fat
MUESIL	364 100g	Fat
NDIVIA	16 100g	Light
NESPOLE	28 100g	Light
NOCCIOLE	655 100g	Fat
NOCI FRESCHE	585 100g	Fat
NOCI PECAN	705 100g	Fat
NOCI SECCHIE	689 100g	Fat
NUTELLA	537 100g	Fat
OCCHIAIA	117 100g	Light
OLIO DI ARACHIDE	899 100g	Fat
OLIO DI COCCO	899 100g	Fat
OLIO DI COLZA	899 100g	Fat
OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO	899 100g	Fat
OLIO DI GERME DI GRANO	899 100g	Fat
OLIO DI GIRASOLE	899 100g	Fat
OLIO DI MAIS	899 100g	Fat
OLIO DI OLIVA	899 100g	Fat
OLIO DI PALMA	899 100g	Fat
OLIO DI SESAMO	899 100g	Fat
OLIO DI SOIA	899 100g	Fat
OLIO DI VINACCIOLO	899 100g	Fat
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	899 100g	Fat
OLIVE	20 1 porzione	Light
OLIVE NERE	235 100g	Fat
OLIVE VERDI	142 100g	Light
OMELETTE AI 4 FORMAGGI	496 1 porzione	Fat
OMELETTE AI FUNGHI	310 1 porzione	Fat

OMELETTE AL FORMAGGIO	382 1 porzione	Fat
OMELETTE AL PROSCIUTTO	386 1 porzione	Fat
ORATA AL FORNO	205 1 porzione	Light
ORATA D'ALLEVAMENTO	159 100g	Light
ORATA SELVATICA FRESCA	121 100g	Light
ORATA SURGELATA	94 100g	Light
ORZO PERLATO	319 100g	Fat
OSSIBUCHI ALLA MILANESE	330 1 porzione	Fat
OSTRICHE	69 100g	Light
PAGELLO	101 100g	Light
PALOMBO	80 100g	Light
PANCARRE'	60 1 fetta	Light
PANCETTA	315 100g	Fat
PANE AZZIMO	377 100g	Fat
PANE COMUNE	269 100g	Fat
PANE DI SEGALE	219 100g	Light
PANE INTEGRALE	224 100g	Light
PANE TIPO 0	275 100g	Fat
PANE TIPO 00	289 100g	Fat
PANETTONE	333 100g	Fat
PANGRATTATO	351 100g	Fat
PANINI AL LATTE	295 100g	Fat
PANINI ALL'OLIO	299 100g	Fat
PANINO CON PROSCIUTTO COTTO	242 1 unita'	Fat
PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO	269 1 unita'	Fat
PANINO CON SALAME	322 1 unita'	Fat
PANINO CON WURSTEL E CRAUTI	360 1 unita'	Fat
PANINO CON WURSTEL E SENAPE	347 1 unita'	Fat
PANINO MOZZARELLA E POMODORO	297 1 unita'	Fat
PANNA	337 100g	Fat
PAPAIA	28 100g	Light
PAPPA REALE	147 100g	Light
PARMIGIANO	387 100g	Fat
PASSATA DI POMODORO	18 100g	Light
PASTA ALL'UOVO	366 100g	Fat
PASTA DI MADORLE	455 100g	Fat
PASTA DI SEMOLA	353 100g	Fat
PASTA E FAGIOLI	267 1 porzione	Fat
PASTICCIO DI PATATE	448 1 porzione	Fat
PASTINA ALL'UOVO IN BRODO	132 1 porzione	Light
PATATE AL FORNO	262 1 porzione	Fat
PATATE ARROSTO	148 100g	Light
PATATE BOLLITE CON LA BUCCIA	85 100g	Light
PATATE BOLLITE SENZA BUCCIA	71 100g	Light
PATATE CRUDE	85 100g	Light
PATATE FRITTE	307 1 porzione	Fat

PATATE FRITTE	188 100g	Light
PATATE NOVELLE	70 100g	Light
PATATE NOVELLE AL PREZZEMOLO	284 1 porzione	Fat
PATATINE FRITTE IN SACCHETTO	507 100g	Fat
PATE' DE FOI GRAS	440 1 porzione	Fat
PATE' DI FEGATO	341 100g	Fat
PATE' DI PROSCIUTTO	358 100g	Fat
PECORINO ROMANO	409 100g	Fat
PECORINO SICILIANO	427 100g	Fat
PELATI	21 100g	Light
PENNE AL POMODORO E BASILICO	367 1 porzione	Fat
PEPERONATA	137 1 porzione	Light
PEPERONI GIALLI E ROSSI	31 100g	Light
PEPERONI IN AGRODOLCE	180 1 porzione	Light
PEPERONI VERDI	27 100g	Light
PERE CANDITE	295 100g	Fat
PERE SENZA BUCCIA	35 100g	Light
PESCE SPADA ALLA GRIGLIA	254 1 porzione	Fat
PESCHE CON LA BUCCIA	25 100g	Light
PESCHE DISIDRATATE	357 100g	Fat
PESCHE SCIROPATE	55 100g	Light
PESCHE SENZA BUCCIA	27 100g	Light
PETTO DI FARAONA	121 100g	Light
PETTO DI FARAONA AL FORNO	146 100g	Light
PETTO DI POLLO	100 100g	Light
PETTO DI POLLO AI FERRI	129 100g	Light
PHILADELPHIA	313 100g	Fat
PHILADELPHIA LIGHT	179 100g	Light
PINOLI	595 100g	Fat
PISELLI AL BURRO	148 1 porzione	Light
PISELLI AL PROSCIUTTO	186 1 porzione	Light
PISELLI FRESCHI	52 100g	Light
PISELLI IN SCATOLA	68 100g	Light
PISELLI SECCHI	286 100g	Fat
PISELLI SURGELATI	72 100g	Light
PISTACCHI	608 100g	Fat
PIZZA AL PROSCIUTTO E OLIVE	705 1 unita'	Fat
PIZZA AL TRANCIO	271 100g	Fat
PIZZA CON I FUNGHI	540 1 unita'	Fat
PIZZA CON POMODORO	243 100g	Fat
PIZZA MARGHERITA	576 1 unita'	Fat
PIZZA MARGHERITA	271 100g	Fat
PIZZA MARINARA	452 1 unita'	Fat
PIZZA NAPOLETANA	574 1 unita'	Fat
POLENTA E BACCALA'	422 1 porzione	Fat
POLENTA TARAGNA	584 1 porzione	Fat

POLLO ALLA CACCIATORA	360 1 porzione	Fat
POLLO ALLO SPIEDO	346 1 porzione	Fat
POLLO ALLO SPIEDO	246 100g	Fat
POLLO ALLO SPIEDO SENZA PELLE	206 100g	Light
POLLO ARROSTO	400 1 porzione	Fat
POLLO CON LA PELLE	171 100g	Light
POLLO LESSO	420 1 porzione	Fat
POLLO SENZA PELLE	110 100g	Light
POLPA DI GRANCHIO IN SCATOLA	81 100g	Light
POLPO	57 100g	Light
POLPO IN UMIDO	241 1 porzione	Fat
POLPO LESSO OLIO E LIMONE	251 1 porzione	Fat
POMODORI GRATINATI	230 1 porzione	Light
POMODORI GRATINATI AL FORNO	224 1 porzione	Light
POMODORI IN INSALATA	119 1 porzione	Light
POMODORI MATURI	19 100g	Light
POMODORI PER INSALATA	17 100g	Light
POMODORI RIPIENI DI RISO E CARNE	446 1 porzione	Fat
POMPELMO	26 100g	Light
POP CORN	378 100g	Fat
PORRI BOLLITI	33 100g	Light
PORRI CRUDI	29 100g	Light
PORTO (vino)	64 1 bicchierino	Light
PREZZEMOLO	20 100g	Light
PRIMO SOSTITUTIVO DEL PASTO (gener.)	300 1 porzione	Fat
PROFITEROL	281 1 porzione	Fat
PROSCIUTTO COTTO	215 100g	Light
PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO	132 100g	Light
PROSCIUTTO CRUDO	268 100g	Fat
PROSCIUTTO CRUDO DI MONTANGA	303 100g	Fat
PROSCIUTTO CRUDO SGRASSATO	145 100g	Light
PROSCIUTTO E MELONE	188 1 porzione	Light
PROVOLONE	374 100g	Fat
PRUGNE GIALLE	30 100g	Light
PRUGNE ROSSE	42 100g	Light
PRUGNE SECCHHE	220 100g	Light
PURE' DI PATATE	262 1 porzione	Fat
QUAGLIA	161 100g	Light
QUICHE LORRAINE	392 1 porzione	Fat
RADICCHIO ROSSO	13 100g	Light
RADICCHIO VERDE	14 100g	Light
RAPANELLI	11 100g	Light
RAPE	18 100g	Light
RAVIOLI ALLA PANNA	426 1 porzione	Fat
RAZZA	68 100g	Light
RIBES	28 100g	Light

RICOTTA DI BUFALA	212 100g	Light
RICOTTA DI PECORA	157 100g	Light
RICOTTA DI VACCA	146 100g	Light
RISI E BISI	457 1 porzione	Fat
RISO	332 100g	Fat
RISO INTEGRALE	337 100g	Fat
RISO PARBOILED	337 100g	Fat
RISO SOFFIATO	352 100g	Fat
RISOTTO ALLA MARINARA	496 1 porzione	Fat
RISOTTO ALLA MILANESE	423 1 porzione	Fat
ROAST BEEF ALL'INGLESE	283 1 porzione	Fat
ROBIOLA	338 100g	Fat
ROMBO	81 100g	Light
ROSMARINO	96 100g	Light
ROSSINI	90 1 bicchiere	Light
RUCOLA	28 100g	Light
SACHER TORTE	354 1 fetta	Fat
SAINT HONORvâ	417 1 fetta	Fat
SALAME BRIANZA	384 100g	Fat
SALAME FABRIANO	420 100g	Fat
SALAME FELINO	375 100g	Fat
SALAME MILANO	392 100g	Fat
SALAME NAPOLI	359 100g	Fat
SALAME NOSTRANO	370 100g	Fat
SALAME UNGHERESE	405 100g	Fat
SALATINI	376 1 porzione	Fat
SALCICCIA CON FAGIOLI	587 1 porzione	Fat
SALMONE AFFUMICATO	147 100g	Light
SALMONE FRESCO	185 100g	Light
SALMONE IN SALAMOIA	192 100g	Light
SALMONE IN SCATOLA	141 1 porzione	Light
SALPA	104 100g	Light
SALSA DI SOIA	66 100g	Light
SALSICCIA AI FERRI	324 100g	Fat
SALSICCIA DI SUINO FRESCA	304 100g	Fat
SALSICCIA E RAPE	622 1 porzione	Fat
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA	263 1 porzione	Fat
SARDE	124 100g	Light
SARDINE ALLA MARINARA	304 1 porzione	Fat
SAVOIARDI	391 100g	Fat
SAVOIIARDA	516 1 porzione	Fat
SCALOPPINE AL LIMONE	229 1 porzione	Light
SCALOPPINE AL MARSALA	249 1 porzione	Fat
SCAMOZZA	334 100g	Fat
SCROFANO	82 100g	Light
SEDANO	2 1 bastoncino	Light

SEDANO	20 100g	Light
SEDANO RAPA	23 100g	Light
SEMIFREDDO	331 1 porzione	Fat
SEMIFREDDO AL CAFFE'	241 1 unita'	Fat
SEMOLA	339 100g	Fat
SEMOLINO IN BRODO	146 1 porzione	Light
SEPIE	72 100g	Light
SEPIE GRATINATE	356 1 porzione	Fat
SGOMBRI FRESCHI	170 100g	Light
SGOMBRI IN SALAMOIA	177 100g	Light
SIGOLA D'ALLEVAMENTO	149 100g	Light
SOGLIOLA	83 100g	Light
SOGLIOLA AI FERRI	144 1 porzione	Light
SOGLIOLA AL BURRO	259 1 porzione	Fat
SOGLIOLA IMPANATA	328 1 porzione	Fat
SOIA ISOLATO PROTEICO	369 100g	Fat
SOIA SECCA	407 100g	Fat
SORBETTO AL LIMONE	132 100g	Light
SOVRACOSCIA DI POLLO CON PELLE	196 100g	Light
SOVRACOSCIA DI POLLO SENZA PELLE	132 100g	Light
SPAGHETTI ALLA CARBONARA	605 1 porzione	Fat
SPAGHETTI ALLE MELANZANE	446 1 porzione	Fat
SPAGHETTI ALLE VOGNOLE	462 1 porzione	Fat
SPAGHETTI IN BIANCO	380 1 porzione	Fat
SPECK	303 100g	Fat
SPEZZATINO DI VITELLO AI FUNGHI	275 1 porzione	Fat
SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE	496 1 porzione	Fat
SPIEDINI MISTI	435 1 porzione	Fat
SPIGOLA (branzino) SELVATICA	82 100g	Light
SPINACI BOLLITI	63 100g	Light
SPINACI CRUDI	31 100g	Light
SPINACI SURGELATI	23 100g	Light
SPINAZI AL BURRO	154 1 porzione	Light
SPREMUTA D'ARANCIA	33 100g	Light
SPUMENTE	92 1 flute	Light
STOCCAFISSO AMMOLLATO	92 100g	Light
STOCCAFISSO SECCO	356 100g	Fat
STORIONE	145 100g	Light
STRACCHINO	300 100g	Fat
STRACCIATELLA	193 100g	Light
STRUDEL DI MELE	258 1 fetta	Fat
STRUTTO	892 100g	Fat
STRUZZO	92 100g	Light
STRUZZO AL FORNO	101 100g	Light
SUCCO D'UVA	66 100g	Light
SUCCO DI CAROTA SEDANO E LIMONE	52 1 bicchiere	Light

SUCCO DI FRUTTA	70 1 bottiglietta	Light
SUCCO DI FRUTTA	56 100g	Light
SUCCO DI LIMONE	6 100g	Light
SUCCO DI POMODORO	40 1 bicchiere	Light
SURO O SUGHERELLO	104 100g	Light
TACCHINO CON LA PELLE	135 100g	Light
TACCHINO SENZA PELLE	109 100g	Light
TALEGGIO	315 100g	Fat
TARASSACO	36 100g	Light
TARTUFO	31 100g	Light
TARTUFO (gelato)	318 1 unita'	Fat
THE' FREDDO	68 1 bicchiere	Light
TINCA	79 100g	Light
TIRAMISU'	333 1 fetta	Fat
TONNO ALLA GRIGLIA	329 1 porzione	Fat
TONNO E CIPOLLE	367 1 porzione	Fat
TONNO FRESCO	159 100g	Light
TONNO IN SALAMOIA	103 100g	Light
TONNO IN UMIDO CON PISELLI	465 1 porzione	Fat
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	192 100g	Light
TORRONE	143 1 porzion	Light
TORRONE	479 100g	Fat
TORTA DI MELE	260 1 fetta	Fat
TORTA DI RISO	284 1 fette	Fat
TORTA LA LIMONE	416 1 fetta	Fat
TORTA MARGHERITA	367 100g	Fat
TORTELLI DI MAGRO AL BURRO	634 1 porzione	Fat
TORTELLINI AL BURRO	426 1 porzione	Fat
TORTELLINI FRESCHI	300 100g	Fat
TORTELLINI SECCHI	376 100g	Fat
TRAMEZZINO	346 1 unita'	Fat
TRANCIO DI CERNIA	228 1 porzione	Light
TRENETTE AL PESTO	554 1 porzione	Fat
TRIGLIA	123 100g	Light
TRIPPA	506 1 porzione	Fat
TRIPPA	108 100g	Light
TROTA	86 100g	Light
TROTA AL FORNO	157 1 porzione	Light
TROTA D'ALLEVAMENTO	118 100g	Light
TROTELLA AL BURRO E SALVIA	251 1 porzione	Fat
UOVA AL BACON	330 1 porzione	Fat
UOVA AL BURRO	231 1 porzione	Light
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO	276 1 porzione	Fat
UOVO	68 1 porzione	Light
UVA FRESCA	61 100g	Light
UVA SECCA	283 100g	Fat

VANIGLIA	167 100g	Light
VERDURE PER MINESTRONE SURGELATE	67 100g	Light
VINO BIANCO	92 1 bicchiere	Light
VINO ROSSO	98 1 bicchiere	Light
VITELLO TONNATO (vitel tonne')	443 1 porzione	Fat
VITELLONE (tagli per bollito, spezzatino, brasato)	133 100g	Light
VITELLONE (tagli per umido e ossobuco)	112 100g	Light
VONGOLE	72 100g	Light
WuRSTEL	270 100g	Fat
WuRSTEL AI FERRI	361 100g	Fat
WuRSTEL E CRAUTI	410 1 porzion	Fat
WAFER	454 100g	Fat
WAFER RICOPERTI DI CIOCCOLATO	498 100g	Fat
WHISKY (whiskey)	119 1 bicchierino	Light
YOGURT DA LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	43 100g	Light
YOGURT DA LATTE SCREMATO	36 100g	Light
YOGURT DI SOIA	72 100g	Light
YOGURT GRECO (intero)	115 100g	Light
YOGURT INTERO	66 100g	Light
ZABAIONE	232 1 porzione	Light
ZAMPONE PRECOTTO BOLLITO E SCOLATO	319 100g	Fat
ZUCCA	18 100g	Light
ZUCCHERO	20 1 cucchiaino	Light
ZUCCHERO	392 100g	Fat
ZUCCHINE BOLLITE	27 100g	Light
ZUCCHINE CRUDE	11 100g	Light
ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA	170 1 porzione	Light
ZUCCOTTO	447 1 fetta	Fat
ZUPPA DI CECI	291 1 porzione	Fat
ZUPPA DI PESCE	318 1 porzione	Fat
ZUPPA INGLESE	393 1 porzione	Fat

Media calorie	233.88
Alimenti Light	409
Alimenti Fat	354

